

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V berisi simpulan dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

- 1) Pelatihan strategi *problem-focused coping feasible* untuk meningkatkan kapasitas *coping* dalam mengatasi gejala *burnout*. Strategi *problem-focused* meningkatkan kapasitas *coping* dengan memengaruhi proses reaksi Guru BK/Konselor pemula terhadap *stressor*, yaitu bertindak secara langsung dan mengubah situasi untuk menghilangkan sumber stres.
- 2) Panduan penyelenggaraan pelatihan strategi *problem-focused coping* memiliki komponen dasar pemikiran, kriteria partisipan, kurikulum pelatihan, tenaga pelatih, sarana dan prasarana, estimasi waktu pelatihan, asesmen, evaluasi, dan kehadiran, indikator keberhasilan, rencana tindak lanjut, dan skenario penyelenggaraan pelatihan. Kurikulum pelatihan terdiri dari 14 jam pelajaran pelatihan daring dan 10 jam latihan mandiri.
- 3) Metode pembelajaran daring yang digunakan dalam penerapan pelatihan strategi *problem-focused coping* sesuai dengan kebutuhan partisipan serta dapat diterapkan sebagai alternatif terbaik dalam situasi *social distancing*, namun dalam pelaksanaannya dapat dioptimalkan melalui penggunaan metode pembelajaran luring untuk mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana dalam metode daring.
- 4) Media yang digunakan dalam pelatihan strategi *problem-focused coping* sesuai dengan metode pembelajaran daring yang diterapkan dan dapat menunjang ketercapaian luaran pembelajaran dalam aspek pengetahuan yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor rata-rata *posttest* dibandingkan skor rata-rata *pretest*.

- 5) Kombinasi teknik pelatihan yang digunakan dapat menunjang ketercapaian tujuan karena dianggap mudah dipahami oleh partisipan melalui serangkaian kegiatan praktik dan latihan mandiri yang ditunjang oleh kompetensi fasilitator dan pelayanan penyelenggaraan pelatihan.

5.2 Rekomendasi

Penelitian penerapan pelatihan dengan strategi *problem-focused coping* memberikan rekomendasi untuk beberapa pihak, diantaranya:

5.2.1 Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) dapat melaksanakan pelatihan strategi *problem-focused coping* agar dapat mencegah peningkatan intensitas *burnout* Guru BK dengan memperhatikan beberapa hal berikut:

- 1) Partisipan dalam pelatihan strategi *problem-focused coping* tidak dibatasi untuk Guru BK/Konselor pemula, melainkan dapat diikuti oleh seluruh Guru BK/Konselor yang merasakan gejala *burnout*.
- 2) Tenaga fasilitator dalam pelatihan strategi *problem-focused coping* dapat dilakukan peneliti selaku pengembang program atau dilakukan oleh orang lain yang telah mengikuti program *training of trainer* pelatihan strategi *problem-focused* bersama peneliti.
- 3) Penyelenggara pelatihan dapat menambah konten pelatihan dengan menyesuaikan kurikulum pelatihan dengan pertimbangan kemampuan *coping* yang telah dimiliki dan intensitas *burnout* yang dirasakan. Penyesuaian tersebut dilakukan dalam rangka meningkatkan kapasitas *coping* partisipan menghadapi *stressor* yang dirasakan.

5.2.2 Peneliti selanjutnya dapat melaksanakan pelatihan strategi *problem-focused coping* sesuai program penyelenggaraan pelatihan dengan mempertimbangkan beberapa hal berikut:

- 1) Mengambil topik yang sama dengan menggunakan subjek penelitian Guru BK/Konselor berpengalaman yang mengalami gejala *burnout* agar hasil penelitian dapat lebih tergeneralisasikan.

- 2) Menganalisis efektivitas pelatihan strategi *problem-focused coping* terhadap gejala *burnout* yang dialami Guru BK/Konselor.
- 3) Menggunakan metode penelitian eksperimental dengan desain *single subject* untuk mempelajari perilaku individu yang telah menerima pelatihan strategi *problem-focused coping* dan menentukan apakah pelatihan mampu meningkatkan keterampilan *problem-focused coping*.