

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini mengenai konseling kelompok dengan *play therapy* untuk menurunkan gejala *post traumatic stress disorder* peserta didik pasca covid-19 dibagi menjadi dua kesimpulan umum dan Kesimpulan khusus yang diuraikan sebagai berikut.

5.1.1 Kesimpulan Umum

Konseling kelompok dengan *play therapy* dinilai efektif untuk menurunkan gejala *post traumatic stress disorder* peserta didik pasca covid-19. Konseling kelompok dengan *play therapy* ini dimulai dengan dilakukannya *pretest* terhadap populasi dengan instrumen daftar cek masalah dan instrumen diagnostic kecemasan pasca trauma (*post traumatic stress disorder*) milik Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd., kemudian data yang didapat diolah kemudian digunakan menjadi dasar rumusan kebutuhan layanan. Adapun layanan dirancang dari rumusan kebutuhan yang telah dibuat, kemudian layanan di uji rasional oleh tiga dosen ahli bidang bimbingan dan konseling. Kemudian layanan di uji cobakan melalui layanan konseling kelompok, setelah di uji cobakan, layanan diberikan untuk intervensi terhadap peserta didik yang menjadi kelompok eksperimen. Penelitian ini menghasilkan rumusan hipotetik konseling kelompok dengan *play therapy* untuk menurunkan gejala *post traumatic stress disorder* peserta didik pasca covid-19 yang telah teruji efektif.

5.1.2 Kesimpulan Khusus

- a. Profil *post traumatic stress disorder* yang dialami peserta didik di SMA laboratorium percontohan UPI Cibiru pasca covid-19 jelas terlihat dari gejala fisik, gejala emosi, gejala menta, gejala perilaku serta gejala spiritual. Pada gejala fisik yang dominan dirasakan peserta didik adalah sakit kepala, pada gejala emosi yang dirasakan dominan adalah rasa bosan dan rasa menyesal, pada gejala mental yang dirasakan mengarah pada keadaan *brain fog* dimana peserta didik merasa banyak pikiran, mudah lupa dan tidak

konsentrasi. Adapun gejala perilaku didominasi perilaku mudah marah dan gelisah, sedangkan gejala spiritual didominasi oleh perasaan menyesali diri sendiri. Seluruh gejala tersebut dirasakan oleh seluruh subjek penelitian yang tentu saja berdampak pada kegiatan pembelajaran dan berimplikasi pada perubahan hasil belajar peserta didik.

- b. Konseling kelompok dengan *play therapy* telah dinilai efektif sehingga dapat menjadi pedoman bagi praktisi bimbingan dan konseling di sekolah untuk menurunkan gejala *post traumatic stress disorder* peserta didik.
 - a. Dengan hasil dari *post traumatic stress disorder* mengalami perbaikan, jumlah peserta didik dengan masing-masing gejala mengalami penurunan yang signifikan. Hal tersebut menunjukkan penerapan konseling kelompok dengan teknik *play therapy* cukup efektif untuk mengatasi berbagai gejala *post traumatic stress disorder*.

5.2 Implikasi

Implikasi pada penelitian ini terkait dengan bagaimana penerapan konseling kelompok dengan teknik *play therapy* memiliki efektivitas terhadap perbaikan di hampir keseluruhan gejala yang dialami oleh penderita *post traumatic stress disorder*. Adapun implikasi penelitian ini tidak hanya dapat diterapkan bagi peserta didik saja, namun dapat diterapkan pada tingkatan usia yang lebih rendah sesuai dengan perkembangan dirinya dengan kondisi dimana peserta didik pernah mengalami banyak hal yang menyakitkan, tidak hanya setelah pandemi covid-19, namun pada peristiwa-peristiwa yang akan dihadapi oleh peserta didik di kehidupan setelah sekolah selesai ditempuh.

5.3 Rekomendasi

Dari hasil penelitian mengenai konseling kelompok dengan *play therapy* untuk menurunkan gejala *post traumatic stress disorder* peserta didik pasca covid-19 dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya serta tidak lupa kesimpulannya, berikut penulis berikan rekomendasi dari penelitian ini:

5.3.1 Praktisi Bimbingan dan Konseling

Konseling kelompok dengan *play therapy* dinilai efektif untuk menurunkan gejala *post traumatic stress disorder* peserta didik pasca covid-19. Dengan

demikian, praktisi bimbingan dan konseling dapat menggunakan konseling kelompok dengan teknik *play therapy* untuk menurunkan gejala *post traumatic stress disorder* peserta didik dengan ketentuan: 1) Memahami penggunaan instrumen daftar cek masalah dan instrumen diagnostic kecemasan pasca trauma (*post traumatic stress disorder*); 2) mampu mengolah data serta menginterpretasikan hasil kepada peserta didik dengan gejala *post traumatic stress disorder*; 3) memahami teknik konseling kelompok dengan *play therapy*; dan 5) menguasai teknik konseling kelompok dengan *play therapy*.

5.3.2 Peneliti Selanjutnya

Terdapat keterbatasan pada penelitian ini, sehingga peneliti memberikan rekomendasi bagi peneliti selanjutnya dengan diharapkan fokus kepada karakteristik perkembangan karakter dari masing-masing peserta didik. Hal tersebut didasari bahwa melalui metode kelompok dengan teknik *play therapy*, fokus konselor terpaku pada kelompok, namun sebagai individu bagi peserta didik kurang mendapatkan perhatian lebih baik.