

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab lima ini mendeskripsikan mengenai kesimpulan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dan rekomendasi penelitian.

5.1 Simpulan

Penelitian ini menggambarkan tingkatan kemampuan regulasi emosi peserta didik kelas V di SD Laboratorium Percontohan UPI. Hasil penelitian terhadap 62 partisipan ini menunjukkan bahwa secara umum, kemampuan regulasi emosi peserta didik kelas V di SD Laboratorium Percontohan UPI berada pada kategori tidak mampu. Peserta didik kelas V di SD Laboratorium Percontohan UPI cenderung belum mampu berempati terhadap sudut pandang orang lain untuk memahami emosi yang dirasakan dan mengadopsi sudut pandang orang lain dalam meregulasi emosi. Selain itu, mereka cenderung belum mampu untuk meminta bantuan emosional dari orang lain saat ia mengalami kesulitan. Mereka juga belum mampu belajar dan mengadopsi strategi *coping* dengan mengamati respons emosional dan perilaku orang-orang di sekitar mereka. Kecenderungan pada ketidakmampuan peserta didik kelas V di SD Laboratorium Percontohan UPI meregulasi emosinya dapat disebabkan dari berbagai macam faktor, baik internal maupun eksternal, seperti dirinya sendiri, keluarga, pertemanan, sekolah, dan lainnya.

Rancangan bimbingan kelompok dengan teknik *play therapy* dapat membantu peserta didik mengembangkan kemampuan regulasi emosinya. Teknik *play therapy* ini merupakan salah satu cara paling alamiah untuk dapat berkomunikasi dan membangun hubungan yang baik antara guru bimbingan dan konseling dengan peserta didik. Rancangan bimbingan kelompok ini berfokus untuk membantu pengembangan kemampuan regulasi emosi peserta didik dalam menularkan perasaan positif, berempati terhadap lingkungan sekitar, mencari bantuan emosional, dan mempelajari strategi *coping*.

5.2 Rekomendasi

Berikut ini adalah rekomendasi yang diperuntukkan kepada guru bimbingan dan konseling serta bagi peneliti selanjutnya.

Rut Reinisa, 2024

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PLAY THERAPY UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan rancangan layanan bimbingan kelompok ini untuk diterapkan dalam kelas dengan tujuan mengembangkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Waktu pelaksanaan dapat disesuaikan dengan jam pelajaran yang berlaku di sekolah. Selain itu, pembentukan kelompok dapat guru bimbingan dan konseling sesuaikan dengan jumlah peserta didik. Diharapkan guru bimbingan dan konseling tidak lupa untuk memperhatikan perkembangan peserta didik selama mengikuti kegiatan layanan maupun sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok ini.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya mengenai kemampuan regulasi emosi peserta didik di sekolah dasar adalah peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai kemampuan regulasi emosi peserta didik pada semua jenjang kelas atas. Selain itu, hasil penelitian dapat dijelaskan lebih detail seperti dari segi rombel kelas, usia, jenis kelamin, atau latar belakang keluarga.

Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat memilih teknik lain yang dapat mengembangkan aspek lain dalam kemampuan regulasi emosi anak. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian di populasi atau sekolah lain yang tidak memiliki program bimbingan dan konseling. Karena SD Laboratorium Percontohan UPI merupakan sekolah swasta, di mana mayoritas peserta didik berasal dari keluarga yang cukup mampu, maka penelitian selanjutnya bisa melakukan penelitian pada sekolah negeri dan/atau terhadap peserta didik yang berasal dari keluarga kurang mampu dibandingkan dengan SD Laboratorium Percontohan UPI.