

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab kelima mendeskripsikan mengenai simpulan dan rekomendasi yang diharapkan menjadi masukan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling serta aplikasi *play therapy* dan psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa.

A. Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian dapat dirumuskan simpulan sebagai berikut:

1. Gambaran umum kontrol diri siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin tahun ajaran 2014/2015 berada pada tingkat kategori sedang, artinya siswa mampu mengantisipasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan hanya dengan satu pertimbangan, mampu menginterpretasi keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan hanya dengan satu pertimbangan, mampu menilai suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif namun masih subjektif, mampu menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif namun masih subjektif, mampu mengendalikan situasi atau keadaan menurut dirinya sendiri, belum mampu mengendalikan situasi atau keadaan di luar dirinya, mampu menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki, namun belum tau kapan menghadapi suatu stimulus yang tidak dikehendaki tersebut dihadapi, hanya mampu memilih sedikit kemungkinan suatu tindakan, dan masih takut memilih berbagai kemungkinan suatu tindakan, serta hanya mampu memilih sedikit hasil tindakan
2. Kontrol diri terbagi menjadi tiga aspek yaitu aspek kontrol kognitif, aspek kontrol keputusan dan aspek kontrol perilaku. Berdasarkan ketiga aspek kontrol diri, aspek kontrol kognitif merupakan aspek yang paling dominan dimiliki siswa kelas IV SD Negeri 1 Lubuk Ngin Tahun Ajaran 2014/2015.
3. Psikodrama efektif dalam mengembangkan kontrol diri siswa. Efektivitas ini dilihat dari beberapa hal diantaranya adalah (a) Perhitungan analisis kovarian

- ($F=71556$) signifikansi dengan taraf kepercayaan $.000$ menunjukkan psikodrama efektif dalam mengembangkan kontrol diri siswa, (b) Berdasarkan hasil skor *pre-test* dan skor *post-test* kontrol diri siswa menunjukkan adanya peningkatan skor kontrol diri siswa kelompok psikodrama, dan (c) Pada proses pelaksanaan kegiatan intervensi psikodrama menunjukkan kontrol diri yang dimiliki oleh siswa mengalami perubahan yang sangat baik.
4. *Play therapy* efektif dalam mengembangkan kontrol diri siswa. Efektivitas ini dilihat dari beberapa hal diantaranya adalah (a) Perhitungan analisis kovarian ($F=71556$) signifikansi dengan taraf kepercayaan $.000$ menunjukkan *play therapy* efektif dalam mengembangkan kontrol diri siswa, (b) Berdasarkan hasil skor *pre-test* dan skor *post-test* kontrol diri siswa menunjukkan adanya peningkatan skor kontrol diri siswa kelompok *play therapy*, dan (3) Pada proses pelaksanaan kegiatan intervensi *play therapy* menunjukkan hanya empat siswa yang menampilkan kontrol diri rendah pada sesi pertama, dan semua siswa telah menunjukkan kontrol diri tinggi pada sesi-sesi berikutnya.
 5. *Play therapy* lebih efektif dibandingkan psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji analisis kovarian kontrol diri siswa pada kelompok *play therapy* ($M=110.0706$; $SD=7.588854$) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok psikodrama ($M=96.6391$; $SD=14.33129$) artinya *play therapy* lebih efektif dibandingkan psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa.

B. Rekomendasi

Hasil penelitian memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Guru BK

Play therapy dan psikodrama sama-sama efektif dalam mengembangkan kontrol diri siswa. Dengan demikian, Guru BK dapat menerapkan kedua pendekatan ini untuk upaya kuratif maupun preventif dalam mengembangkan kontrol diri siswa.

- a. Beberapa catatan khusus untuk Guru BK dalam menggunakan pendekatan psikodrama, yaitu:
 - 1) Guru BK dapat melatih keberanian siswa untuk berbicara, mengeluarkan pendapat dan menerima pendapat dari orang lain melalui tahapan diskusi.
 - 2) Guru BK dapat melatih anak-anak yang kurang memiliki kreativitas dan kurang percaya diri agar berani tampil di hadapan orang banyak.

- b. Beberapa catatan khusus untuk Guru BK dalam menggunakan pendekatan *play therapy*, yaitu:
 - 1) Guru BK sebaiknya menggunakan media film atau video untuk model bagi siswa sebagai bentuk motivasi agar siswa dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.
 - 2) Guru BK dapat mengajarkan metode *play therapy* kepada Guru mata pelajaran untuk digunakan dalam proses belajar mengajar materi pelajaran lain karena pendekatan *play therapy* merupakan proses permainan yang menarik bagi siswa sekolah dasar.
 - 3) Guru BK hendaknya selalu menggunakan *reinforcement* dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah agar siswa terlatih untuk selalu mengendalikan dirinya karena diberikan aturan disiplin yang demokratis.

2. Jurusan Bimbingan dan Konseling

Play therapy dan psikodrama merupakan metode yang tepat dan menarik untuk digunakan menjadi salah satu kegiatan bimbingan dan konseling kelompok siswa sekolah dasar, sehingga Dosen pengampu mata kuliah dapat menayangkan rekaman kegiatan *play therapy* dan psikodrama yang telah dilakukan oleh peneliti pada perkuliahan bimbingan dan konseling kelompok.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya hendaknya melakukan temuan penelitian menggunakan *setting* kelompok yang lebih kecil, untuk memotret fakta penelitian yang lebih rinci
- b. Peneliti selanjutnya perlu memperhatikan waktu dalam memberikan intervensi agar dapat dengan mudah mengkondisikan siswa yang akan mengikuti kegiatan intervensi.
- c. Peneliti selanjutnya perlu didampingi oleh praktisi dan pakar yang professional agar intervensi lebih dipercaya.
- d. Peneliti selanjutnya perlu mengkondisikan tempat kegiatan intervensi dengan baik agar tidak terganggu oleh siswa-siswa dari luar kelas yang ingin bergabung mengikuti kegiatan intervensi.
- e. Peneliti selanjutnya perlu mengkondisikan permainan drama dengan baik agar tidak ada penonton yang mengganggu tokoh ketika bermain peran.
- f. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitian tentang kontrol diri, tidak hanya pada jenjang Sekolah Dasar akan tetapi subjek dapat diperluas pada jenjang yang lebih tinggi misalnya Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dan mahasiswa atau meneliti dalam *setting* yang lain seperti panti asuhan.
- g. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan jenis metode *play therapy* yang lain misalnya *Filial therapy* atau *nondirective* seperti *Client Centred Play Therapy* (CCPT) dan metode bermain peran yang lain seperti sosiodrama.