

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan penelitian *Single Subject Research* yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* untuk *Anger Expression* pada seorang siswa kelas VI Sekolah Dasar Al Irsyad Al Islammiyah yang berinisial RZ yang telah dilakukan selama 2 bulan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yaitu konseling individual menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* untuk meningkatkan *Anger Expression* pada RZ menunjukkan peningkatan yang signifikan. Peningkatan dapat terlihat ketika subjek penelitian menunjukkan penurunan pada indikator *Anger Out* dan peningkatan pada indikator *Anger Control*. Pada fase *baseline* (A) dalam indikator *Anger In* menunjukkan rata-rata sebesar 10 dalam kategori Sangat Rendah dan mengalami penurunan pada fase intervensi (B) sebesar 1,3 sehingga menunjukkan rata-rata sebesar 8,7 dalam kategori Sangat Rendah. Pada indikator *Anger Out*, dalam fase *baseline* (A) memiliki rata-rata sebesar 26,5 yang berada dalam kategori Sangat Tinggi. Hal ini berarti RZ masih mengekspresikan kemarahannya

secara destruktif, menyakiti orang lain baik secara verbal maupun non-verbal. Setelah peneliti memberi intervensi, terlihat penurunan yang signifikan pada indikator *Anger Out* sebanyak 5,8 dan memiliki rata-rata sebesar 20,7 yang berada dalam kategori Sedang. Hal ini bermakna baik menurut tujuan intervensi meskipun skor terlihat menurun. Pada indikator *Anger Control*, dalam fase *baseline* (A) memiliki rata-rata sebesar 11,5 yang berada pada kategori Sangat Rendah. Hal ini berarti bahwa RZ belum mampu mengelola perilakunya dalam mengekspresikan kemarahan. Setelah diberikan penerapan pada fase intervensi, indikator ini mengalami peningkatan pada rata-rata sebesar 5,2 sehingga berjumlah 18,5 yang berada pada kategori Sedang. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik yang dilakukan pada penelitian ini yaitu *Cognitive Behavioral Play Therapy* memberikan pengaruh baik terhadap *Anger Expression* RZ.

2. Penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* sesuai untuk subjek penelitian karena dengan bermain dapat membangun suasana yang menyenangkan, santai dan *rapport* yang baik antara peneliti sebagai konselor dan konseli. Dengan penggunaan beberapa permainan sebagai perumpamaan dapat mempermudah RZ dalam memahami maksud dan tujuan dari konseling
3. Penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* dapat dilakukan bila ada keterlibatan dari berbagai pihak seperti wali kelas,

orang tua, serta teman-teman sekolah sebagai observer partisipatif yang mengamati perubahan yang terjadi pada RZ, kolaborasi yang dilakukan oleh lingkungan RZ membantu keberhasilan penerapan

B. Implikasi

Berdasarkan penjelasan dari bab sebelumnya hingga pembahasan hasil penelitian ini, apabila penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* tidak segera diimplementasikan maka akan menimbulkan resiko-resiko dalam perkembangan dan kehidupannya sebagai berikut:

1. RZ akan selalu merasa bahwa teman-temannya tidak suka kepadanya
2. RZ akan kesulitan beradaptasi karena menganggap bahwa teman-teman di kehidupannya kelak harus memiliki sifat yang sama dengan teman-teman rumahnya
3. RZ akan dijauhi teman-temannya karena kasar baik dalam berbicara maupun bertindal
4. Dalam jangka panjang, RZ dapat menjadi pelaku tawuran, bahkan kekerasan dalam rumah tangga karena terbiasa memukul, atau memaki jika sedang marah

Hal yang telah disebutkan di atas menunjukkan bahwa pengekspresian kemarahan berhubungan dengan pemikiran seseorang ketika menghadapi suatu masalah. *Cognitive Behavioral Play Therapy* dianggap sebagai salah satu pendekatan yang membantu konseli dengan memberikan pelatihan pengekspresian kemarahan yang dapat diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari

C. Saran

Saran-saran yang kemudian dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian adalah:

1. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* yang diterapkan untuk manajemen kemarahan memiliki pengaruh yang baik terhadap RZ. Namun RZ perlu memiliki komitmen untuk tetap mengekspresikan kemarahan seperti yang telah disepakati meskipun konseling telah berakhir

2. Bagi guru SD

Hasil penelitian dapat digunakan untuk guru SD agar melakukan kolaborasi dengan guru BK atau konselor agar dapat memberikan konseling menggunakan permainan karena hal ini membawa pengaruh baik dan membangun *rapport* dengan lebih mudah karena bermain adalah bahasa anak

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi atau rujukan penelitian relevan dengan judul pengaruh pendekatan *Cognitive Behavioral Play Therapy* yang dapat peneliti selanjutnya dapat tentukan masalah yang akan diberikan intervensi