

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah mendeskripsikan dan melakukan analisis terhadap data yang diperoleh tentang pendekatan *cognitive behavioral play therapy* dalam mengatasi emosional anak di Sekolah Alam Jakabaring Palembang sebagai jawaban atas pokok masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini. Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Gambaran Kondisi Emosional Pada Anak Di Sekolah Alam Jakabaring Palembang sangat beranekaragam. Subyek pertama, “WS” memiliki gambaran kondisi emosional yang pemaarah hingga bisa memukul, cemburu dan iri hati hingga menghasut teman-temannya agar dapat di pinjamkan mainan yang dia inginkan. Subyek kedua, “ST” memiliki gambaran kondisi emosional yang sedih, melow, selalu menangis, anaknya tidak pemaarah melainkan jika dia marah ditunjukkan dengan menangis. Subyek ketiga, “SF” memiliki emosional yang marah dengan cara diam, ngambek, merengek, menyendiri, hingga sampai guling-guling. Anak yang ingin selalu di perhatikan dan manja, “SF” adalah anak yang perasa sehingga apa yang terjadi akan dipikirkannya. Jika keinginan dia tidak terpenuhi maka dia akan menangis dan ingin selalu dibujuk.

2. Bahwasannya program-program yang dilakukan dalam mengatasi emosional pada anak adalah mencakup semua kurikulum atau program yang ada di taman kanak-kanak Sekolah Alam, yang mana program tersebut meliputi: *learning is fun* (belajar yang menyenangkan), akhlakulkarimah, *leadership*, dan logika berpikir ilmiah, belajar kehidupan dari alam, pengembangan karakter dan kepemimpinan, serta belajar langsung dari objeknya. Kurikulum atau program untuk TK direncanakan untuk membantu pengembangan potensi anak seutuhnya, direncanakan sesuai kebutuhan dan perkembangan pada anak.
3. Guru di TK Sekolah Alam Jakabaring Palembang menggunakan pendekatan *cognitive behavioral play therapy* yang mana mengembangkan perilaku kognitif menggunakan paradigma bermain sebagai terapi dalam mengatasi perkembangan anak baik aspek kognitif maupun emosional. Dengan bermain mempunyai manfaat sebagai terapi bagi anak karena tanpa mereka sadari dengan bermain dapat mengubah kepribadian yang ada pada diri anak.

Di Sekolah Alam Jakabaring Palembang khususnya pada taman kanak-kanak setiap melakukan kegiatan bermain atau terapi bermain selalu menggunakan tahapan terdahulu yaitu

- a. Pertama hal yang dilakukan di TK ini adalah *Ice Breaking* yaitu untuk merangsang ketertarikan pada anak agar mendapatkan energi yang bagus sebelum melakukan kegiatan seperti wudhu, sholat duha, bernyanyi dan melakukan kegiatan yang membuat anak menjadi senang.

- b. Menanyakan kepada anak tentang kondisinya setelah diberikan *ice breaking* agar dapat mengikuti kegiatan selanjutnya.
- c. Langsung masuk pada kegiatan inti. Kegiatan yang dilakukan disini adalah sesuai dengan kurikulum atau program yang telah ditetapkan oleh sekolah dan sesuai dengan kegiatan yang dilakukan pada hari itu. Disini guru memberikan program kegiatan dengan cara bermain. Bermain bagi anak bukan hanya sekedar bermain tetapi merupakan salah satu bagian dari proses belajar. Manfaat dari kegiatan ini adalah dapat memperkaya pengalaman anak tentang berbagai hal, seperti cara berpikir, membentuk sikap dan perilaku, tanggung jawab, dapat bekerja sama, lebih sabar, tolong menolong dan tentunya dapat mendukung pembelajaran dan perkembangan pada setiap aspek baik kognitif dan emosional
- d. tahap pengakhiran dari kegiatan. Dengan tahap ini guru dapat mengevaluasi terhadap hasil yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilaksanakan.

B. Saran

Berdasarkan uraian-uraian dan hasil dari penelitian ini, maka penulis memberikan saran-saran sebagai sumbangan pemikiran, diantaranya :

1. Kepada para orangtua agar bertanggung jawab untuk mendidik anak-anaknya di rumah supaya mereka mampu menjalani kehidupannya karena orangtua

sangat berfungsi dalam menanamkan dasar-dasar pengalaman emosi bahkan dapat menjadi *emotional security* pada tahap awal perkembangan anak.

2. Kepada sekolah alam khususnya di taman kanak-kanak agar merancang kurikulum untuk kecerdasan emosional pada anak.
3. Kepada guru agar senantiasa memberikan yang terbaik untuk murid-muridnya. Guru adalah para profesional yang mengetahui tentang perkembangan anak serta membantu anak untuk memperoleh pengetahuan tentang dunia di sekeliling mereka dan membangun keterampilan belajar sepanjang hayat.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar menggunakan macam-macam pendekatan dalam terapi bermain selain *cognitive behavioral play therapy*. Yang mana macam-macam pendekatan terapi bermain lainnya adalah model terapi *client centered*, model *adlerian*, model *gestalt*, dan model *ekosistem* yang memungkinkan untuk peneliti selanjutnya dalam mengatasi permasalahan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- A. King, Laura. 2010. *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- A. Muri Yusuf. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Alice Zellawati. *Terapi Bermain Untuk Mengatasi Permasalahan Pada Anak*. Jurnal: Fakultas Psikologi Universitas AKI (diakses pada 18 Maret 2019).
- Audia Purnama Putri. 2018. *Cognitive Behavioral Play Therapy untuk Angger Expression pada Anak*. Universitas Negeri. Skripsi. Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Baiq Nur Maharani. 2018. *Play Therapy Untuk Mengurangi Misbehavior Pada Siswa Sekolah*. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi.
- Chusnul Maulidyah E.A. 2015. *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Cultur Shock Mahasiswa Dari Malaysia Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi. Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
- Edi Hendri Mulyani, dkk. *Kemampuan Anak Usia Dini Mengelola Emosi Diri Pada Kelompok B Di TK Pertiwi DWP Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya, Jurnal PAUD Agapedia, Vol.1 No. 2 Desember 2017, page 214-23* (diakses pada 3 April 2019).
- Fibriana Miftahus Sa'adah dan Imas Kania Rahman. *Konsep Bimbingan dan Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa*. Jurnal Hisbah, Vol. 12, No. 2 Desember 2015 (diakses pada 20 Januari 2019).
- Heny Perdana Putri NST. 2018. *Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Bermain Terhadap Pengendalian Emosi Siswa Di Mas Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan*. Skripsi. Medan: Fakultas Ilmu Tarbiah dan Keguruan.
- Jalaluddin. 2016. *Psikologi Agama*. Jakarta : Rajawali.
- Martha Christianti. *Anak dan Bermain*. Jurnal Club Prodi PGTK UNY dan majalah EduTOT PGTK UNY Tanggal 17 Mei 2007. (diakses pada 1 januari 2019).
- McLeod, John. 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus, Edisi Ketiga Cet 1*. Jakarta : Kencana.

- Morisson, George. 2012. *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Indeks.
- Mutiah, dkk. 2010. *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Nifa Septiani. *Penyelenggaraan Pembelajaran Berbasis Ala Guna Mengembangkan Karakter Kepemimpinan (Leadership) Anak Kelompok B di Paud Alam Ungaran*. Skripsi. Pendidikan Luar Sekolah: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Nugraha, Ali & Rachmawati, Yeni. 2004. *Metode Pengembangan Sosial Emosional*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nurjannah. *Mengembangkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Keteladanan*. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* Vol. 14, No. 1, Juni 2017 (diakses pada 29 Oktober 2018).
- Oemarjoedi, A. Kasandra. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif media.
- Panji Rama Donna. 2012. *Asesmen Aspek Emosi Untuk Mengetahui Hambatan Perkembangan Emosi Anak Prasekolah Universitas Pendidikan Indonesia*. (diakses pada 2 April 2019).
- Riana Mashar. *Play Therapy Dalam Kelompok Guna Meningkatkan Emosi Positif Anak Usia Dini*. (Jurnal: Pengajar di program studi PG PAUD Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Rina Mirza dan Wiwiek Sulistyaningsih. *Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Korban Konflik Aceh*. Universitas Sumatera Utara. *Jurnal: Psikologis*, 2013, Vol. 8, No. 2, hal. 59-72 (diakses pada tanggal 15 Januari 2019).
- Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, Ahmad. 2015. *Bimbingan dan Konseling di Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Kencana.
- Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang, *Pedoman Pendidikan tahun akademik 2014/2015*.
- Yusuf, Syamsu. 2015. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya.