

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *Narrative Play Therapy* terhadap regulasi emosi atlet pada mahasiswa UKM Olahraga Universitas PGRI Madiun, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Narrative Play Therapy*, regulasi emosi atlet masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari hasil pre-test yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih kesulitan dalam mengenali, mengendalikan, dan mengelola emosinya, terutama saat menghadapi tekanan dalam latihan maupun pertandingan. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Narrative Play Therapy*, terjadi peningkatan regulasi emosi pada mahasiswa. Hasil post-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pada aspek kesadaran emosi, pengendalian emosi, kemampuan menenangkan diri, dan ketahanan mental.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Narrative Play Therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi atlet pada mahasiswa UKM Olahraga. Melalui kegiatan bermain, bercerita, berbagi pengalaman, dan diskusi kelompok, mahasiswa menjadi lebih mampu mengelola emosinya dengan baik sehingga dapat mendukung performa mereka dalam kegiatan olahraga.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa UKM Olahraga

Mahasiswa diharapkan dapat terus menerapkan kemampuan regulasi emosi yang telah diperoleh selama mengikuti layanan bimbingan kelompok. Kemampuan mengelola emosi yang baik dapat membantu mahasiswa tetap tenang saat menghadapi tekanan, meningkatkan kerja sama tim, serta mendukung pencapaian prestasi olahraga yang lebih baik.

2. Bagi Pelatih dan Pengurus UKM Olahraga

Pelatih dan pengurus UKM olahraga diharapkan tidak hanya memperhatikan kemampuan fisik atlet, tetapi juga kondisi psikologis mereka. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah bekerja sama dengan konselor atau dosen BK untuk memberikan layanan bimbingan yang dapat membantu atlet dalam mengelola emosinya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak, melibatkan cabang olahraga yang lebih beragam, serta menambah jumlah pertemuan layanan agar hasil yang diperoleh lebih optimal. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat meneliti variabel lain seperti kepercayaan diri, motivasi berprestasi, kecemasan bertanding, atau ketahanan mental atlet.