

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang yaitu sebesar 24.7%. Adapun sisanya yaitu sebesar 75.3% dijelaskan oleh prediktor lain. Hal ini berarti semakin tinggi intensitas mengikuti olah rasa maka semakin tinggi tingkat kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang. Sebaliknya, semakin rendah intensitas mengikuti olah rasa maka semakin rendah tingkat kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan, bahwa ada pengaruh intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri mahasiswa anggota teater di IAIN Walisongo Semarang. Oleh karena itu, ada beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi pihak-pihak terkait, yaitu:

a. Bagi Teater di Kampus IAIN Walisongo Semarang

Teater di IAIN Walisongo Semarang merupakan salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang bergerak di bidang seni. Sama seperti UKM lainnya Teater juga memberikan kontribusi bagi penyaluran bakat dan minat mahasiswa. Terlebih lagi kegiatan olah rasa yang menjadi salah

satu latihan inti dari kegiatan teater ternyata memiliki pengaruh terhadap kontrol diri, maka alangkah baiknya jika pengurus teater yang bersangkutan mengintensifkan pelaksanaan latihan olah rasa bagi anggotanya agar kontrol diri anggotanya dapat ditingkatkan.

b. Bagi Konselor

Konselor berperan penting dalam pelaksanaan proses konseling sebagai upaya untuk membantu klien mengatasi masalahnya. Pentingnya peran konselor ini menuntut konselor untuk dapat menguasai teknik dalam proses konseling untuk membantu klien. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah latihan mengolah rasa seperti yang dilakukan oleh anggota teater, karena latihan olah rasa dengan intensif ternyata mampu meningkatkan kontrol diri mahasiswa anggota teater yang notabene adalah mahasiswa maka tidak menutup kemungkinan hal ini juga dapat berlaku pada mahasiswa pada umumnya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian tentang olah rasa, disarankan untuk mempertimbangkan variabel-variabel lainnya. Selain itu juga dengan menggunakan teknik lain seperti teknik eksperimen untuk menguji latihan olah rasa sebagai salah satu teknik dalam proses konseling agar dapat diketahui hasil yang lebih mendalam dan pasti.

6.3. Penutup

Demikian skripsi yang dapat penulis susun. Sama seperti salah satu peribahasa yang menyatakan bahwa tak ada gading yang tak retak, maka penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan karya ilmiah ini dan karya-karya ilmiah penulis selanjutnya. Akhirnya, semoga di balik ketidaksempurnaannya, karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua. Amin