

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Kecemasan komunikasi yang dialami oleh peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/ 2014 sebagian besar berada pada kategori sedang.

Rancangan intervensi bimbingan konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif diberikan kepada peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi pada kategori sangat tinggi. Intervensi dilakukan selama enam sesi dalam *setting* kelompok. Setiap sesi memiliki tujuan untuk perubahan perilaku yang disesuaikan dengan aspek dan indikator kecemasan komunikasi yang menjadi kebutuhan peserta didik.

Layanan bimbingan konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif memiliki pengaruh yang signifikan dalam mereduksi kecemasan komunikasi yang dialami oleh peserta didik pada aspek penghindaran, penarikan diri dan komunikasi berlebihan dan tidak signifikan pada aspek ketidaknyamanan internal. Hal tersebut dilihat dari penurunan skor kecemasan komunikasi pada setiap peserta didik yang menjadi subjek penelitian. Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi kecemasan komunikasi.

B. Rekomendasi

Hasil penelitian menunjukkan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam mereduksi kecemasan komunikasi yang dialami oleh peserta didik.

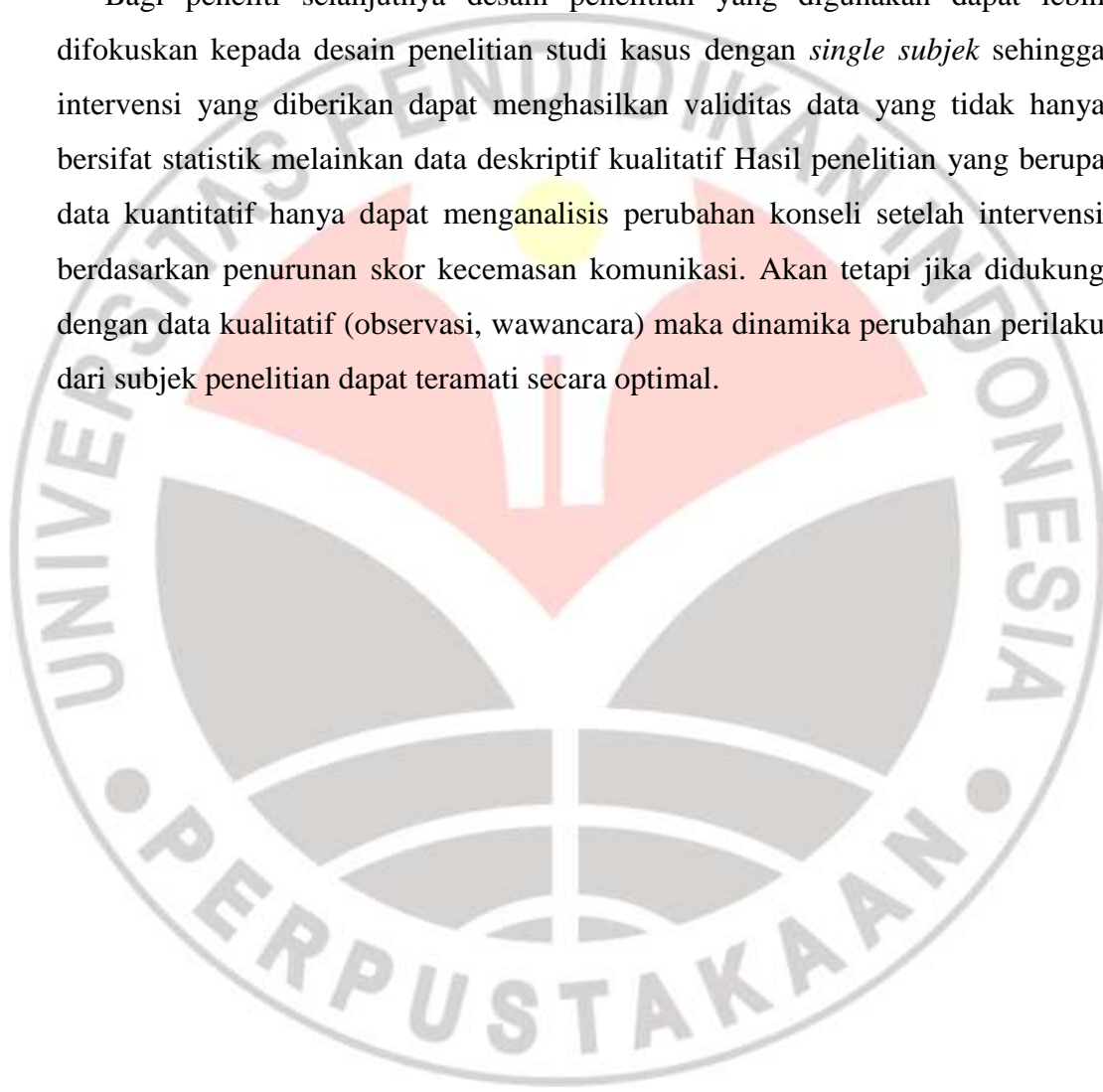
Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Rancangan intervensi dapat digunakan oleh konselor sebagai pedoman untuk membantu peserta didik yang mengalami kecemasan komunikasi.

Bagi peneliti selanjutnya desain penelitian yang digunakan dapat lebih difokuskan kepada desain penelitian studi kasus dengan *single subjek* sehingga intervensi yang diberikan dapat menghasilkan validitas data yang tidak hanya bersifat statistik melainkan data deskriptif kualitatif Hasil penelitian yang berupa data kuantitatif hanya dapat menganalisis perubahan konseli setelah intervensi berdasarkan penurunan skor kecemasan komunikasi. Akan tetapi jika didukung dengan data kualitatif (observasi, wawancara) maka dinamika perubahan perilaku dari subjek penelitian dapat teramati secara optimal.



Seli Apriyanti, 2014

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada remaja: penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung tahun ajaran 2013/ 2014).

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu