

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V merupakan bab penutup yang berisi simpulan serta rekomendasi penelitian.

5.1.Simpulan

Kecenderungan kecemasan sosial pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandung, secara umum mayoritas peserta didik berada pada kategori tidak cemas. Hal ini dapat diartikan bahwa meskipun adanya kecemasan termasuk kecemasan sosial yang terjadi dalam perkembangan remaja, tetapi mayoritas peserta didik kelas VII yang baru memasuki jenjang sekolah menengah pertama di SMP Negeri 19 Bandung dapat mengatasi kecemasan tersebut dan dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa adanya rasa takut, berani untuk tampil di depan teman-teman tanpa rasa khawatir akan diejek jika melakukan kesalahan, menghargai pilihan teman jika menolak ajakannya, memulai interaksi dengan teman yang baru dikenal dengan percaya diri, tidak takut untuk meminta tolong kepada teman jika memerlukan bantuan, dan tetap merasa nyaman walaupun berada di keramaian atau di dalam situasi sosial tertentu.

Rancangan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif merujuk pada peserta didik pada kategori cemas. Rancangan konseling kelompok yang dikembangkan bertujuan untuk mereduksi kecemasan sosial yang dialami peserta didik sehingga peserta didik dapat memiliki pola pikir positif, keberanian untuk berada di sekitar orang lain (baik yang dikenal maupun tidak dikenal), dan mampu untuk membangun komunikasi serta hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya. Rancangan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif masih bersifat hipotetik dan perlu untuk dilakukan pengujian lebih lanjut.

5.2.Rekomendasi

Terdapat beberapa rekomendasi yang diberikan mengenai kecemasan sosial peserta didik kelas VII di SMP Negeri 19 Bandung.

5.2.1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Terdapat alternatif layanan konseling kelompok yang dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan sosial peserta didik tetapi masih memerlukan pengujian sebelum diimplementasikan. Guru bimbingan dan konseling dapat melakukan *judgement* rancangan layanan konseling kelompok terlebih dahulu. Pengujian atau *judgement* dilakukan untuk melihat dan memastikan bahwa rancangan layanan sudah sesuai dengan ketentuan sebelum nantinya dilaksanakan dalam konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial.

5.2.2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat memperluas penelitian dengan melihat perbandingan antara sekolah di desa dan di kota. Penelitian selanjutnya juga dapat melihat kecemasan sosial dari berbagai jenis sekolah yang berbeda. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat melihat kecemasan sosial remaja berdasarkan latar belakang budaya, ekonomi, maupun pola asuh orang tua.