

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, terdapat beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut.

- 1) Deskripsi karakteristik kecemasan komunikasi mahasiswa Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Semester II Tahun Akademik 2018/2019 berada pada kategori sedang. Berdasarkan pencapaian setiap aspek, pada aspek ketidaknyamanan internal, penghindaran terhadap komunikasi (*avoidance of communication*), penarikan diri dari komunikasi (*communication withdrawall*), serta pada aspek komunikasi yang berlebihan (*overcommunication*) berada pada kategori sedang. Pencapaian tersebut menunjukkan mahasiswa dapat melakukan interaksi dengan orang lain pada situasi komunikasi tertentu yang tidak mengancam kenyamanannya, mencoba mencari kesempatan untuk berkomunikasi dengan orang lain akan tetapi mahasiswa masih menarik diri dari situasi komunikasi dengan mengurangi keterlibatannya dalam komunikasi yang dilakukan.
- 2) Implikasi dari karakteristik kecemasan komunikasi mahasiswa Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Semester II Tahun Akademik 2018/2019 adalah pembuatan rancangan layanan berupa bimbingan kelompok dan layanan konseling untuk mengurangi kecemasan komunikasi dan meningkatkan kemampuan berkomunikasi mahasiswa.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai layanan bimbingan dan konseling pribadi tentang karakteristik kecemasan komunikasi mahasiswa Pendidikan dan Bimbingan Semester II Tahun Akademik 2018/2019, maka dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut.

1) Unit Pelaksana Teknis Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir (UPT BKPK)

Hasil penelitian diharapkan menjadi pertimbangan dalam memahami karakteristik kecemasan komunikasi mahasiswa. Layanan bimbingan dan konseling yang telah dirumuskan diharapkan menjadi referensi sebagai upaya untuk mereduksi dan mencegah kecemasan komunikasi pada mahasiswa. Layanan yang diberikan dapat berupa bimbingan kelompok menggunakan strategi latihan dan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif yang berfungsi untuk mereduksi kecemasan dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam berkomunikasi.

2) Dosen Pembimbing Akademik

Hasil penelitian dapat menjadi informasi untuk dosen pembimbing akademik agar mengetahui gambaran kecemasan komunikasi yang terjadi pada mahasiswa. Layanan bimbingan dan konseling yang dirumuskan diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi dosen pembimbing akademik dalam membantu mahasiswa mereduksi kecemasan dan meningkatkan kemampuan komunikasi mahasiswa agar tidak menghambat proses mahasiswa dalam mencapai keberhasilan studinya.

3) Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk mengkaji hubungan kecemasan komunikasi dengan variabel lain yang mungkin memiliki korelasi yang kuat dengan variabel kecemasan komunikasi seperti *subordinate status* dan *heredity* atau melakukan penelitian perbandingan tingkat kecemasan komunikasi mahasiswa ditinjau dari keaktifan dalam organisasi, atau melakukan penelitian yang sama terkait kecemasan komunikasi pada mahasiswa dengan populasi yang lebih besar. Peneliti selanjutnya juga direkomendasikan tidak hanya menggunakan kuesioner tertutup namun juga kuesioner terbuka sehingga didapatkan analisis yang lebih luas dan mendalam mengenai kecemasan komunikasi pada mahasiswa.