

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini dikemukakan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian dan rekomendasi penelitian bagi guru bimbingan dan konseling dan Peneliti selanjutnya.

#### A. Simpulan

Gambaran umum kecemasan komunikasi peserta didik SMA N 1 Pedamaran pada proses pembelajaran di kelas sebagai mengalami kecemasan komunikasi pada kategori sedang. Artinya, peserta didik mengalami kecemasan komunikasi di dalam kelas ketika peserta didik diharuskan ikut terlibat kedalam situasi komunikasi di dalam kelas di tandai respon ketidaknyamanan dalam dirinya, takut, khawatir, gugup dan panik ketika harus berbicara di depan kelas. Adapun tindakan lainnya berupa menghindari dan menjadi pasif saat terjadinya komunikasi di dalam kelas.

Teknik *paradoxical intention* untuk mereduksi Kecemasan komunikasi pada peserta didik menunjukkan hasil yang efektif dan signifikan. Keefektifan intervensi program teknik *paradoxical intention* ditandai dengan adanya penurunan skor tingkat kecemasan komunikasi di berbagai aspek. Serta adanya penurunan secara signifikan berdasarkan analisis jurnal konseling terhadap perilaku saat proses konseling dan *feedback* dari konseli dari hasil 4 aspek kecemasan komunikasi, Efektivitas sangat tampak berpengaruh pada aspek penghindaran, ini ditunjukkan dari data angka persentase penurunan sangat tinggi yakni 19.64%, diikuti aspek ketidaknyamanan internal 18.91%, aspek komunikasi berlebihan 16.67% dan aspek penarikan diri 4%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan pada tiap aspek kecemasan komunikasi dengan demikian disimpulkan bahwa teknik *paradoxical intention* efektif untuk mereduksi semua aspek kecemasan komunikasi.

## B. Rekomendasi

Rekomendasi penelitian diperuntukkan bagi pihak-pihak terkait dengan peserta didik yaitu

### 1. Guru Bimbingan dan Konseling

- a. Implementasi bimbingan dan konseling di SMA N 1 Pedamaran diorientasikan kepada upaya memfasilitasi perkembangan potensi dan pengentasan masalah peserta didik. Sebagai kajian yang relatif baru kecemasan komunikasi merupakan suatu kondisi yang pasti dialami oleh peserta didik didalam kelas. Guru bimbingan konseling diharapkan selalu *update* informasi terbaru khususnya pada aspek Kecemasan komunikasi agar dapat senantiasa mengikuti permasalahan yang sedang terjadi dikalangan peserta didik.
- b. Merekomendasikan pendekatan konseling paradoxical intention sebagai salah satu teknik atau pendekatan yang digunakan oleh guru bimbingan konseling di SMA N 1 Pedamaran untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi peserta didik didalam kelas.

### 2. Peneliti selanjutnya.

Keterbatasan proses dan hasil penelitian ini tidak dapat dipisahkan dari keterbatasan peneliti dalam mengelola kegiatan penelitian. Oleh karena itu, kepada peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk:

- a. Hasil penelitian ini hanya terbatas pada populasi tempat penelitian dilakukan dan belum menjangkau populasi secara menyeluruh. Oleh karena itu peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas populasi penelitian untuk menghasilkan profil umum kecemasan komunikasi secara menyeluruh. Misalnya; profil umum kecemasan komunikasi sekota Bandung.
- b. Peneliti selanjutnya dapat pula melakukan penelitian dengan fenomena yang serupa menggunakan metode penelitian *single subject* sehingga keadaan psikologis subjek penelitian dapat tergambarkan dengan jelas.