

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Secara umum kategori kecemasan sosial siswa kelas X SMA YAS Bandung tahun ajaran 2011/2012 berada pada kategori sedang. Kecemasan sosial siswa yang berada pada kategori sedang dipengaruhi faktor ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain, rasa khawatir yang berlebihan, tidak percaya diri ketika berada dalam situasi sosial.
2. Rancangan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kecemasan sosial remaja berfokus pada penurunan indikator kecemasan sosial meliputi : ketakutan akan evaluasi negatif, kekhawatiran, terlalu fokus pada diri sendiri dan perasaan gugup yang mendorong konseli terhadap kecemasan sosial. Struktur intervensi dirancang dalam 8 rangkaian sesi. Setiap rangkaian sesi terdiri dari sesi intervensi dan sesi pengendapan informasi.
3. Pelaksanaan intervensi pada umumnya sudah dilaksanakan sesuai dengan rancangan intervensi yang telah disusun. Setiap sesi memiliki tujuan dan indikator keberhasilan masing-masing untuk mengubah struktur kognitif konseli.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian rekomendasi penelitian sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

Konselor dapat menggunakan panduan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial dalam mengintervensi permasalahan kecemasan sosial pada remaja (panduan intervensi di lampiran 10 halaman 322 sampai halaman 399) dan diharapkan dapat membantu pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecemasan sosial remaja. Konselor diharapkan dapat memantau atau memberi penguatan kepada konseli yang telah mengikuti proses intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial.

2. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan sosial merupakan masalah pribadi sosial yang dialami siswa. Dengan demikian, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan diharapkan dapat melengkapi konten kurikulum khususnya pada mata kuliah Praktikum Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial difokuskan pada permasalahan remaja yang lebih spesifik seperti kecemasan sosial dan penanganannya dengan menggunakan teknik bimbingan dan konseling.