

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan gambaran secara umum mengenai komunikasi intrapersonal dan kecemasan berbicara didepan umum pada siswa SMAN 9 Tasikmalaya yang sebagian besar berada pada kategori sedang. Hal tersebut dimaknai bahwa siswa SMAN 9 Tasikmalaya masih mampu dalam mengelola dan mengendalikan perasaan cemasnya ketika diharuskan berbicara didepan umum dan juga kemampuan komunikasi intrapersonal yang cukup baik. Terlihat pada gambaran umum baik dalam komunikasi intrapersonal yakni pada dialog internal konstruktif yang didapatkan hasil sebanyak 74% siswa berkategori sedang yang dimaknai siswa cukup mampu dalam mengaplikasikan dialog internal positif dan pada dialog internal destruktif yang didapatkan hasil sebanyak 72% siswa berkategori sedang yang dimaknai siswa memiliki pola pemikiran yang cenderung meragukan diri sendiri dan dalam kecemasan berbicara didepan umum didapatkan hasil sebanyak 75% siswa berkategori sedang yang dimaknai bahwa sebagian besar siswa memiliki kesulitan dalam memulai berbicara didepan umum.

Setelah didapatkan gambaran umum, maka didapatkan hasil hubungan dua hasil korelasi antara dialog internal konstruktif dengan kecemasan berbicara didepan umum, dan antara dialog internal destruktif dengan kecemasan berbicara didepan umum pada siswa SMAN 9 Tasikmalaya yang dapat disimpulkan bahwa korelasi antara dialog internal konstruktif dengan kecemasan berbicara didepan umum $-0,353$ dan bila dicari $R^2 = 0,12$ yang artinya dialog internal konstruktif pada komunikasi intrapersonal berkontribusi 12% dalam mempengaruhi kecemasan berbicara didepan umum. Lalu adapun hasil korelasi antara dialog internal destruktif dengan kecemasan berbicara didepan umum $0,437$ dan bila dicari $R^2 = 0,19$ yang artinya dialog internal

destruktif pada komunikasi intrapersonal berkontribusi 19% dalam kecemasan berbicara didepan umum.

Berdasarkan hasil temuan korelasi pada siswa SMAN 9 Tasikmalaya, maka peneliti merancang suatu program layanan bimbingan klasikal guna sebagai bentuk upaya preventif dan meminimalisir pada kecemasan berbicara siswa juga untuk memberikan wawasan terkait pentingnya memahami komunikasi diri.

B. Rekomendasi

Hasil penelitian ini menemukan dua temuan yakni gambaran umum komunikasi intrapersonal dan kecemasan berbicara didepan umum pada siswa SMAN 9 Tasikmalaya. Oleh karenanya hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan acuan oleh Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor sebagai pembuatan program layanan meliputi pengenalan strategi pengaturan diri, manajemen emosi, dan pemikiran positif, lalu dalam segi pengembangan strategi intervensi dimana dengan adanya penelitian ini selain dengan memberikan pemahaman dan wawasan baru mengenai komunikasi intrapersonal juga kecemasan berbicara didepan umum.

Untuk peneliti selanjutnya bisa diharapkan mampu memperbanyak dalam menambah sampel dan populasi penelitian juga mampu mengeksplorasi atau mengidentifikasi lebih dalam keterkaitan dimensi-dimensi dialog internal terhadap pengaruh munculnya kecemasan berbicara didepan umum, dan atau mampu mengidentifikasi faktor-faktor lainnya yang berkontribusi terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, penelitian ini diharapkan mampu berimplikasi baik, baik itu dalam segi pemahaman terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berbicara di depan umum, segi pengembangan keterampilan komunikasi intrapersonal yakni bimbingan dan konseling dapat memberikan ruang yang aman bagi individu untuk memahami dan mengembangkan keterampilan komunikasi intrapersonal mereka. Hal ini dapat meliputi pengenalan strategi pengaturan diri, manajemen emosi, dan

pemikiran positif, lalu dalam segi pengembangan strategi intervensi dimana dengan adanya penelitian ini selain dengan memberikan pemahaman dan wawasan baru, bimbingan dan konseling dapat mengembangkan strategi intervensi yang berfokus pada pemahaman dan pengelolaan komunikasi intrapersonal yang efektif, seperti mengubah pola pikir negatif atau mengembangkan strategi pengaturan diri yang adaptif.

