

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan secara umum gambaran kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa FKIP UMTAS angkatan 2022 berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 82% dengan jumlah 149 mahasiswa. Hasil penelitian pun menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa FKIP UMTAS yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum dengan kategori parah yaitu sebanyak 4 orang yang kemudian 3 di antaranya diberikan intervensi konseling rasional emotif perilaku untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum yang di miliknya.

Pada proses konseling rasional emotif perilaku terdapat 6 inti proses konseling yang dilakukan dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. di mulai dari sesi 1 konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi permasalahan yang sedang konseli alami, dan konseli akan dibantu untuk memahami konsep kerangka kerja ABC. Pada sesi 2 konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional dengan bantuan teknik *semantic precision* dan melakukan *tape recorded examination*. Sesi 3 konselor membantu dan mengajarkan kepada konseli mengenai penerimaan diri dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Imagery* yaitu sebuah teknik latihan mental dengan membantu konseli untuk meyakini bahwa kesulitan dan kegagalan bukan akhir dari segalanya. Pada sesi 4 konselor membantu konseli untuk menumbuhkan perasaan bahagia dengan menggunakan teknik *time projection*. Sesi 5 konselor membantu konseli untuk memiliki tindak nyata dan memiliki keterampilan baru. Selanjutnya konseli diberikan sesi khusus untuk melakukan latihan berbicara di depan umum, agar bisa di praktikan secara langsung, dan sesi 6 terakhir konselor membantu konseli untuk menciptakan strategi komitmen pada perubahan yang telah di lalui konseli untuk terus melakukan perubahan secara konsisten.

Dilihat dari hasil intervensi konseling rasional emotif perilaku yang diberikan kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum dengan kategori parah, dapat di simpulkan bahwa intervensi konseling

rasional emotif perilaku terbukti efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum. konseling rasional emotif perilaku ini berhasil menurunkan skor kecemasan berbicara di depan umum dari parah ke sedang, dari sedang ke ringan. Hal ini di tunjukan adanya penurunan trend pada grafik skor kecemasan berbicara di depan umum dan keyakinan irasional baik analisis pada fase pertama yaitu Baseline (A1), fase kedua yaitu Intervensi (B), dan fase ketiga yaitu Baseline (A2). Selain itu, berdasarkan hasil hitung *Nonoverlap of All Pairs (NAP)*, bahwa interpretasinya menunjukkan bahwa konseling rasional emotif perilaku ini efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum dengan hasil kategorisasi sedang pada konseli FM, NM dan NS. Hasil evaluasi dari setiap sesi menunjukkan bahwa ketiga konseli tersebut mengalami perubahan yang cukup signifikan pada dirinya jika di bandingkan dengan sebelum diberikannya intervensi konseling rasional emotif perilaku. Sehingga hal ini dapat di simpulkan bahwa intervensi konseling rasional emotif perilaku efektif dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian tentang intervensi konseling rasional emotif perilaku dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum, di dapatkan rekomendasi sebagai berikut :

### **1. Bagi konselor Perguruan Tinggi**

Hasil penelitian ini telah menunjukkan bahwa konseling rasional emotif perilaku ini efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, maka konselor dapat menerapkan layanan preventif berupa dengan melakukan seminar atau pelatihan mengenai berbicara di depan umum yang sangat dibutuhkan bagi kalangan mahasiswa. Selain itu, di harapkan konselor dapat mengaplikasikan hasil penelitian ini sebagai alternatif layanan kuratif yang bisa di gunakan untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum yang di alami oleh mahasiswa.

### **2. Bagi wali dosen, dosen program studi bimbingan dan konseling**

Hasil penelitian ini telah menunjukkan bahwa masih adanya mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, sebagai dosen wali dan dosen BK perlu lebih aware akan keadaan mahasiswa salah satunya yang memiliki permasalahan kecemasan berbicara di depan umum untuk membantu dalam menangani permasalahan dengan cara membukan konsultasi bersama mahasiswa.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya di harapkan dapat memperluas subjek penelitian mengenai kecemasan berbicara di depan umum tidak hanya pada satu angkatan saja melainkan bisa di perluas lagi cakupannya pada semua angkatan atau pada ruang lingkup daerah tertentu. Kemudian peneliti selanjutnya bisa mengatur waktu penelitian dengan sebaik mungkin dan di sesuaikan dengan kegiatan mahasiswa agar pelaksanaan berbicara di depan umum ini bisa di praktikan secara langsung ketika penelitian berlangsung, seperti dengan melakukan penelitian di waktu mahasiswa melakukan perkuliahan agar bisa di praktikan secara langsung di lapangan oleh subjek.

### 4. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan berbicara di depan umum dengan baik di harapkan dapat terus memberikan edukasi dan pemahaman yang baik terkait cara memiliki kemampuan berbicara di depan umum dengan baik kepada mahasiswa lainnya. Selain itu mahasiswa juga bisa terus update dan mengembangkan diri terkait skil yang di butuhkan ketika berbicara di depan umum serta soft skil yang dapat membantu dalam mengatasi permasalahan yang di miliki, begitu pun juga dengan mahasiswa yang sedang mengalami permasalahan psikologis seperti kecemasan berbicara di depan umum terlebih yang telah mengganggu dalam aktivitas sehari-hari agar lebih mampu menyadari dan mulai melakukan konsultasi dengan pihak profesional agar menemukan solusi dari permasalahan yang di hadapi dan dalam hal ini bisa dilakukan kepada konselor perguruan tinggi yang tersedia.