

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Simpulan terkait dengan hasil penelitian pengujian efektivitas penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan konseling *CBT* untuk mereduksi kecemasan sosial pada remaja di SMAN 1 Bantarkalong akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Secara umum gambaran atau profil tingkat kecemasan sosial siswa SMAN 1 Bantarkalong berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa SMAN 1 Bantarkalong terkadang mengalami kecemasan sosial pada aspek atau situasi tertentu, tetapi mereka masih sedikit bisa untuk mengelola kecemasan sosial yang muncul tersebut sehingga tidak terlalu mengganggu terhadap dirinya.
2. Secara umum gambaran mengenai kecemasan sosial siswa SMAN 1 Bantarkalong berdasarkan jenis kelamin yaitu terdapat perbedaan antara kecemasan sosial yang dimiliki oleh siswa laki-laki dengan siswa perempuan.
3. Terdapat 35 orang siswa di SMAN 1 Bantarkalong yang menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang tinggi. Dari 35 orang tersebut terdapat 16 orang siswa yang menjadi sampel dalam penelitian. Berdasarkan aspek-aspek kecemasan sosial kecenderungan siswa mengalami kecemasan sosial terjadi pada aspek kecemasan sosial yang kedua yaitu aspek Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau dengan orang yang tidak dikenal. Indikator yang muncul dan cenderung dialami oleh siswa pada aspek ini yaitu mereka mudah gugup dan merasa malu ketika berada dalam situasi yang baru atau dalam keadaan melakukan interaksi sosial dengan orang yang baru bagi dirinya.
4. Penggunaan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* efektif untuk mereduksi kecemasan sosial pada remaja di SMAN 1 Bantarkalong.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai efektivitas penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan *CBT* dalam mereduksi kecemasan sosial remaja di SMAN 1 Bantarkalong tahun pelajaran 2020/2021, peneliti memberikan beberapa rekomendasi kepada pihak-pihak terkait agar menjadi masukan bagi pihak sekolah dan praktisi bimbingan dan konseling di sekolah untuk bisa membantu siswa dalam mencapai perkembangan yang optimal, serta bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan kajian yang sama. Rekomendasi tersebut diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi pihak Sekolah

Pihak sekolah hendaknya dapat mengembangkan sarana dan lingkungan sekolah untuk memfasilitasi siswa dalam rangka mengoptimalkan diri yang dimiliki oleh siswa, baik yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran maupun berkaitan dengan kegiatan ekstrakurikuler.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Adapun rekomendasi yang peneliti berikan dan diharapkan terjadi bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah yaitu agar memaksimalkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam upaya membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan tahap perkembangan yang seharusnya terjadi pada usia mereka, baik berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar maupun karir.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sementara itu rekomendasi yang peneliti berikan bagi peneliti selanjutnya yang akan mengkaji terkait dengan variabel kecemasan sosial serta dengan metode penelitian dan desain penelitian yang sama adalah dengan mencoba menggunakan sampel laki-laki atau mengkombinasikan antara laki-laki dan perempuan dalam pelaksanaan konseling yang dilakukan. Karena dalam penelitian kali ini hanya siswa perempuan yang masuk ke dalam sampel penelitian yang dilaksanakan.