

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelatihan *rational emotive behaviour* terbukti dapat menurunkan tingkat *communication apprehension* pada mahasiswa peserta pelatihan ini. Penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi pada subjek berbeda-beda, namun secara keseluruhan terlihat adanya penurunan yang signifikan.

#### **B. Saran**

Dari pengalaman yang diperoleh peneliti selama melakukan penelitian ini, maka peneliti mendapat beberapa pelajaran yang dapat diambil sebagai saran bagi penerapan penelitian selanjutnya maupun subjek penelitian.

##### 1. Untuk penelitian selanjutnya

- a. Subjek penelitian ini hanya satu kelompok, maka untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan lebih jumlah subjek sehingga dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, subjek penelitian ini hanya berjenis kelamin perempuan, disarankan penelitian selanjutnya pemilihan subjek penelitian terdiri dari laki-laki dan perempuan serta memiliki komposisi yang sama di tiap kelompoknya.

- b. Modul yang digunakan dalam penelitian ini hanya melalui proses *expert judgment* sehingga disarankan untuk penelitian selanjutnya selain menggunakan *expert judgment* juga melakukan uji coba modul.
  - c. Skala penelitian ini hanya terdiri dari 29 butir soal dengan skala bergerak dari 1 – 4, diharapkan untuk penelitian selanjutnya memperbanyak jumlah butir soal agar indikator-indikator kecemasan berkomunikasi tertangkap semua, dan interval pengskalaan dimulai dari 0. Pengambilan data sekunder berupa *diary report* sebaiknya tidak hanya berupa data diskritif dari subjek namun perlu di tambahkan interval tingkat kecemasan saat ini yang bergerak dari 0 hingga 10 untuk memonitor perubahan tingkat kecemasan subjek setelah diberikan materi persepsi.
  - d. Peneliti yang ingin melakukan penelitian desain eksperimen diharapkan mampu memperketat prosedur pelaksanaan dan lebih mempertimbangkan faktor eksternal seperti kenyamanan tempat, dan waktu pelaksanaan.
2. Bagi subjek penelitian diharapkan untuk terus mempraktekan kembali teknik-teknik yang diberikan dalam pelatihan ini. Terus berpikir positif, menangkap hikma dari setiap kejadian dan memonitor pemikiran agar tidak ada pemikiran irasional yang muncul saat dihadapkan dengan situasi-situasi yang berpotensi menimbulkan kecemasan serta memperbanyak latihan relaksasi.