

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

5.1 Kesimpulan

Kecemasan sosial adalah salah satu persoalan psikologis yang dialami remaja, khususnya bagi mereka yang mengalami *fatherless*. Kondisi tersebut dapat berdampak pada perkembangan emosional dan sosial remaja, sehingga menimbulkan rasa takut, kurang percaya diri, serta kecenderungan menghindari interaksi sosial. Layanan konseling individual dengan teknik *Client Centered* adalah salah satu dari layanan bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan untuk memfasilitasi permasalahan tersebut yang berfokus pada pengembangan potensi diri konseli melalui proses konseling yang empatik dan penuh penerimaan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMAN 10 Medan, dapat disimpulkan bahwasannya layanan konseling individual dengan teknik *Client Centered* memberikan pengaruh dalam memecahkan permasalahan kecemasan sosial bagi remaja yang mengalami *fatherless*. Setelah mengikuti proses konseling, siswa menunjukkan perubahan yang lebih positif, seperti peningkatan keberanian dalam berinteraksi dengan orang lain, tumbuhnya rasa percaya diri, kemampuan mengungkapkan pikiran dan perasaan dengan lebih terbuka, serta berkurangnya rasa takut terhadap penilaian negatif dari lingkungan sosial. Perubahan tersebut memperlihatkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *Client Centered* mampu memfasilitasi remaja *fatherless* dalam mengurangi kecemasan sosial yang dialaminya sehingga layanan ini dapat

dijadikan sebagai *alternative* intervensi dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu lebih jujur dalam mengungkapkan perasaan, pengalaman, maupun persoalan yang dihadapi kepada pihak yang dipercaya, seperti guru BK, orang tua, atau orang terdekat. Selain itu, siswa diharapkan dapat mengaplikasikan pemahaman dan pengalaman yang diterima selama proses konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan kemampuan berinteraksi sosial, serta mengurangi kecemasan dalam menghadapi berbagai situasi sosial.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat memanfaatkan layanan konseling individual dengan teknik *Client Centered* menjadi salah satu opsi layanan dalam membantu siswa/i yang mengalami kecemasan sosial, khususnya siswa dengan latar belakang *fatherless*. Guru bimbingan dan konseling juga diharapkan mampu melaksanakan identifikasi serta pendampingan secara berkelanjutan agar setiap permasalahan yang dialami siswa dapat ditangani secara optimal disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing siswa/i.

c. **Bagi Pihak Sekolah**

Pihak sekolah senantiasa dapat memfasilitasi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan berpartisipasi melalui waktu, pemenuhan fasilitas, serta kebijakan yang membangun lingkungan sekolah yang damai, nyaman, dan kondusif dalam proses perkembangan sosial serta emosional siswa/i. Selain itu, sekolah diharapkan dapat membangun kerja sama yang baik dengan orang tua dalam upaya mendukung perkembangan psikologis siswa.

d. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak, cakupan sekolah yang lebih luas, serta menggunakan desain penelitian yang lebih beragam agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan kondisi *fatherless*, seperti *self-esteem*, resiliensi, keterampilan sosial, atau regulasi emosi, maupun membandingkan efektivitas teknik *Client Centered* dengan pendekatan konseling lainnya.