

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai konseling gestalt dengan menggunakan teknik kursi kosong pada responden yang mengalami *academic anxiety* atau kecemasan akademik yang berlebihan, maka peneliti menyimpulkan hasil penelitiannya sebagai berikut:

1. Hasil dari wawancara dan observasi melalui *assessment* awal, responden mempunyai permasalahan yang berbeda-beda, gambaran kondisi psikologis kecemasan pada mahasiswa sebelum melakukan konseling gestalt, ditunjukkan gejala-gejala yang sering dirasakan oleh *kelima* responden sebagai berikut: Detak jantung cepat, ketegangan dan kegelisahan, kekhawatiran berlebihan, gangguan tidur, konsentrasi terganggu, ketegangan fisik, perasaan rendah diri, pikiran yang negatif, gangguan pola makan, perubahan emosional, dan penghindaran dan penundaan terhadap sesuatu.
2. Adapun proses penerapan konseling dari masalah tersebut peneliti menggunakan konseling gestalt dengan teknik kursi kosong yang mana konseling ini sangat efektif digunakan untuk mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* atau kecemasan akademik. Melalui proses konseling gestalt ini peneliti menyadarkan responden akan hal tanggung jawabnya sebagai mahasiswa dengan treatment berbicara dengan masalahnya sendiri terkait kecemasan yang dialami setiap responden rasakan.
3. Dengan demikian peneliti melakukan *assessment* tahap akhir yang dimana peneliti menemukan hasil yang signifikan, melalui konseling gestalt dengan Teknik kursi kosong ada beberapa responden yang merasakan perubahan seperti: Kesadaran yang kuat akan hal kecemasan akademik atau *academic anxiety*, lebih tenang, sudah mulai tidak khawatir, sudah bisa konsentrasi, perubahan emosional yang lebih teratur dan dapat dikendalikan dan lebih bergerak ke arah yang lebih baik dengan tugas-tugas kecil yang mau

dikerjakan dengan kongkrit. Walaupun, semuanya tidak sama dengan hal-hal gejala-gejala yang muncul akibat *academic anxiety* atau kecemasan akademis.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas pada bagian terakhir skripsi ini, penulis ingin menyampaikan beberapa saran diantaranya adalah:

1. Penelitian lebih lanjut: Dalam rangka memperkuat temuan ini, disarankan untuk melaksanakan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar. Dengan melibatkan lebih banyak responden, dapat memberikan gambaran yang lebih representatif tentang efektivitas konseling gestalt dengan teknik kursi kosong dalam mengatasi kecemasan akademik pada mahasiswa.
2. Pengembangan pedoman praktik: Berdasarkan temuan penelitian ini, penting untuk mengembangkan pedoman praktik yang menyediakan panduan kepada konselor dalam mengaplikasikan konseling gestalt dengan teknik kursi kosong. Pedoman ini dapat mencakup langkah-langkah praktis, teknik-teknik yang digunakan, dan strategi untuk memfasilitasi proses pemulihan mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik.
3. Pelatihan dan pengembangan keterampilan konselor: Dalam rangka memberikan konselor dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dalam menghadapi kecemasan akademik, penting untuk melibatkan pelatihan dan pengembangan keterampilan konselor. Ini dapat mencakup pelatihan khusus dalam konseling gestalt dan teknik kursi kosong, serta peningkatan pemahaman tentang kecemasan akademik secara umum.

