

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil pembahasan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan yang telah dilaksanakan peneliti dari tanggal 14 Juli-24 Juli 2021 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa;

1. Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* memiliki pengaruh terhadap pengurangan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan. Hal ini dibuktikan dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan $\alpha = 0.05$ dan $n=8$ dengan nilai $t_{tabel} = 4$ yang menunjukkan bahwa nilai uji $t_{hitung} >$ nilai t_{tabel} dimana $17 > 4$. Artinya bahwa hipotesis diterima yaitu ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *assertive training* terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan.
2. Dari hasil rata-rata skor pre-test diperoleh sebesar 89,2 dan skor rata-rata post-test sebesar 47,87, maka selisih perubahan skor rata-rata sebesar 50,25 dengan demikian keseluruhan subjek mengalami rata-rata perubahan penurunan kecemasan berbicara di depan umum sebesar 51,2 %. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *assertive training* terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan, dengan demikian hipotesis diterima.

5.2 Saran

Setelah peneliti menyelesaikan penelitian ini, membahas dan menarik kesimpulan dari penelitian ini, serta dapat memberikan saran dari penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan adalah:

1. Bagi Siswa

Siswa disarankan untuk dapat mengikuti latihan assertive training dalam berkomunikasi. Hendaknya siswa mengikuti dan aktif dalam kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi sekolah untuk menambah wawasan, mampu bersosialisasi dan berlatih kemampuan berkomunikasi (khususnya berbicara di depan umum). siswa diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan tidak takut dalam mengemukakan pendapatnya.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan guru BK dapat melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dan konseling melalui berbagai layanan untuk mencegah dan meringankan masalah siswa, khususnya kecemasan berbicara di depan umum, dan secara efektif membantu siswa berkembang ke arah yang terbaik. Perlu perlakuan khusus bagi siswa yang memiliki peningkatan yang rendah dengan memberikan teknik konseling yang sesuai dengan masalah masing-masing siswa.

3. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan kepala sekolah memberikan wadah dan memberikan ruang bagi guru BK untuk dapat mengoptimalkan kinerjanya dengan mendukung

program-program bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk kemajuan proses belajar mengajar di sekolah dan perkembangan diri siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dilanjutkan sebagai referensi untuk penelitian kecemasan berbicara di depan umum dengan mempertimbangkan teknik layanan konseling yang digunakan serta analisisnya perlu dilihat dari setiap aspek dari masing-masing variabel yang diteliti.

