

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan jenis penelitian tindakan BK ini untuk meminimalisir tingkat *glossophobia* di dapatkanlah kesimpulan yaitu :

1. Konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meminimalisir tingkat *glossophobia* pada siswa kelas X di SMAS Budi Katolik Murni 3 Medan tahun ajaran 2021/2022 berdasarkan hasil angket, observasi guru BK dan evaluasi proses, dan evaluasi hasil pelaksanaan layanan.
2. Tingkat *Glossophobia* di SMAS Katolik Budi Murni 3 Medan terminimalisir dilihat dari hasil perbandingan hasil angket pra siklus, siklus I dan siklus II. Dimana siklus I dengan 1 pertemuan diperoleh 25% siswa mengalami peningkatan dari kategori tinggi menjadi rendah dan 75% siswa mengalami peningkatan dari kategori tinggi, menjadi sedang. Berdasarkan hasil refleksi dan evaluasi tindakan siklus II dikembangkan menjadi 2 pertemuan agar mencapai tujuan. Sedangkan di siklus II 62,5% siswa yang mengalami peningkatan dimana dari kategori sedang menjadi rendah dan 25% tetap pada kategori rendah dan 12,5% siswa tetap pada kategori sedang. Sehingga ditarik kesimpulan bahwa 87,5% siswa mengalami peningkatan skor yaitu kategori rendah, sehingga penelitian ini berhasil dan dilaksanakan hanya dengan 2 siklus saja.

5.2 Saran

Setelah penelitian tindakan BK ini dilaksanakan, adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini :

1. Bagi Guru BK, disarankan guru BK melaksanakan atau mempraktikkan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dengan rutin terutama dalam membantu siswa di SMAS Katolik Budi Murni 3 Medan meminimalisir tingkat *glossophobia*.
2. Bagi Siswa, berdasarkan hasil penelitian disarankan bagi siswa agar terus melatih diri ketika berbicara di depan umum agar memiliki pengalaman dan lebih percaya diri lagi.

