

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan uji jenjang bertanda *wilcoxon* diperoleh nilai terkecil yaitu 17, jadi  $t_{hitung} = 17$ , dengan  $\alpha=0,05$ , dan  $n=8$  dan nilai  $t_{tabel} = 4$ . Dari data tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa  $t_{hitung}=t_{tabel}$  yaitu  $17>4$ . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa “Ada pengaruh konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap kecemasan berbicara di depan kelas SMA Negeri 2 Doloksanggul T.A 2021/2022>.”

Data *pre test* konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap kecemasan berbicara di depan kelas diperoleh skor rata-rata sebesar 116.375 sedangkan data *post test* konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap kecemasan berbicara di depan kelas diperoleh skor rata-rata sebesar 59.875. Oleh karena itu dapat dihitung bahwa terjadi penurunan sebesar 56,5, yang berarti bahwa setelah diberikan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terjadi penurunan kecemasan berbicara di depan kelas sebesar 48.5 %. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap kecemasan berbicara siswa SMA Negeri 2 Doloksanggul T.A 2021/2022, dengan kata lain hipotesis diterima.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan peneliti selama pelaksanaan penelitian ini, maka ada beberapa saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Diharapkan kepada siswa dapat mempertahankan kategori kecemasan berbicara di depan kelas rendah dan berusaha untuk tampil lebih aktif lagi agar menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas serta siswa juga diharapkan terlibat aktif dalam kegiatan yang berkaitan dengan layanan-layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan oleh guru BK, supaya siswa dapat mengentaskan masalah-masalah dalam diri agar mencapai keberhasilan dalam kegiatan belajarnya.

#### 2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Diharapkan kepada guru bimbingan dan konseling agar menjadikan layanan konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk mengatasi masalah kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa.

#### 3. Bagi sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah dapat memberikan dukungan dan fasilitas kepada guru bimbingan konseling dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, terutama masalah kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa.

#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan masukan dan pedoman dalam penelitian yang berkaitan dengan masalah kecemasan berbicara di depan kelas. Peneliti juga berharap apabila anda ingin melakukan penelitian dengan pendekatan yang sama maka perlu mempertimbangkan setiap aspek kecemasan dari setiap indikator agar mendapatkan hasil yang lebih optimal lagi.