

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari tabel nilai kritis J untuk uji jenjang bertanda *Wilcoxon* terdapat nilai terkecil yaitu 15, jadi $J_{hitung} = 15$, dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 8$ sehingga nilai $J_{tabel} = 4$. Dari data tersebut terlihat bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $15 > 4$. Dengan demikian dinyatakan bahwa "Ada pengaruh pemberian layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan berbicara siswa kelas VIII-B MTsN 1 Tapanuli Tengah T.A 2018/2019.

Data *pre-test* layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan berbicara di depan umum diperoleh skor rata-rata sebesar 96,87 sedangkan data *post-test* layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan berbicara di depan umum diperoleh skor rata-rata sebesar 75,62 dengan perubahan penurunan sebesar 21,25, artinya bahwa dari data *post-test* atau setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* siswa mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan umum sebesar 21,94%. Hal ini menunjukkan ada pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan berbicara siswa kelas VIII-B MTsN 1 Tapanuli Tengah T.A 2018/2019, dengan kata lain hipotesis diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka sebagai tindak lanjut penelitian ini disarankan hal-hal sebagaiberikut :

1. Bagi Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah dapat mendukung seluruh layanan guru bimbingan dan konseling, khususnya dalam menerapkan layanan konseling kelompok guna mengurangi kecemasan berbicara.

2. Bagi Guru BK

Diharapkan kepada guru bimbingan dan konseling untuk menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok dalam upaya mengurangi kecemasan berbicara siswa. Serta guru BK harus lebih memperhatikan secara individual siswa yang masih memiliki kecemasan berbicara tinggi dan melakukan upaya dengan memberikan layanan konseling lainnya yang sesuai, misalnya dengan layanan konseling individual.

3. Bagi Siswa MTsN 1 Tapanuli Tengah

Diharapkan siswa dapat mempertahankan kategori kecemasan berbicara di depan umum yang rendah dan terus menurunkan kecemasan berbicara di depan umum yang lebih baik lagi serta siswa lebih serius dalam mengikuti layanan-layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang diberikan oleh guru BK, agar siswa dapat mengantisipasi permasalahan-permasalahan yang ada pada diri sendiri baik dibidang pribadi maupun sosial.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan sumber referensi dalam penelitian di bidang yang sama terutama untuk mengurangi kecemasan berbicara siswa. Apabila peneliti ingin melakukan penelitian dengan teknik yang sama tentang kecemasan berbicara maka perlu mempertimbangkan faktor individual dari masing-masing responden seperti faktor keaktifan,

keseriusansiswa, dan mempertimbangkan setiap aspek dari masing-masing indikator agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal lagi.



THE
Character Building
UNIVERSITY