

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai Jhitung = 10 dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $N = 8$  maka diperoleh nilai Jtabel = 4. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh hasil bahwa  $Jhitung > Jtabel$  dimana  $10 > 4$ , artinya hipotesis diterima. Data pre-test kepercayaan diri berbicara didepan kelas atau sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik teknik self control diperoleh skor rata-rata sebesar 56 sedangkan data post-test self Kepercayaan diri berbicara didepan kelas atau setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik self control diperoleh skor rata-rata sebesar 90. Artinya terjadi perubahan tingkat kepercayaan diri berbicara didepan kelas dengan selisih skor 34 atau sebesar 37,7 %. Hal ini menunjukkan ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik self control terhadap kepercayaan diri berbicara didepan kelas pada siswa kelas VII SMP Swasta Karya Bunda Tahun Ajaran 2021/2022 atau hipotesis dapat diterima.

Dengan adanya pengaruh layanan konseling kelompok teknik self control terhadap kepercayaan diri berbicara didepan kelas, maka layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat memberi pengaruh positif dan signifikan terhadap kepercayaan diri berbicara didepan kelas.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka sebagai saran yang bisa dikemukakan peneliti dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk lebih memfasilitasi ruangan kegiatan bimbingan dan konseling, sebagai upaya membantu dalam program pelaksanaan bimbingan dan konseling.

2. Bagi Guru BK

Diharapkan kepada guru BK untuk menggunakan teknik self control dalam layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri berbicara didepan kelas pada siswa.

3. Bagi Siswa SMP Swasta Karya Bunda

Diharapkan siswa dapat mempertahankan kategori kepercayaan berbicara didepan kelas yang tinggi serta siswa lebih serius dalam mengikuti layanan-layanan bimbingan dan konseling disekolah 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 sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai konseling kelompok teknik self control terhadap kepercayaan diri berbicara didepan kelas berdasarkan aspek-aspek dari variabel yang akan diteliti.