

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil analisis data yang didapatkan dalam penelitian ini adalah nilai $J_{hitung} = 10$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$, maka berdasarkan daftar $J_{tabel} = 4$. Dengan demikian $J_{hitung} > J_{tabel}$ maka $10 > 4$ artinya hipotesis diterima. Data *pre-test* diperoleh rata-rata 112,3 dan setelah diberi perlakuan konseling kelompok teknik *Disentisasi Sistematis* diperoleh rata-rata 65,5. Artinya skor rata-rata subjek setelah mendapat perlakuan lebih rendah dari pada sebelum diberi perlakuan. Perubahan menurun interval kecemasan berbicara siswa setelah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *Disentisasi Sistematis* sebesar 46,8 atau 41,6%. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh konseling kelompok teknik *Disentisasi Sistematis* terhadap kecemasan berbicara siswa kelas XI MAN 1 Aceh Tenggara Tahun Ajaran 2021/2022 atau hipotesis diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka sebagai tindak lanjut dari penelitian ini disarankan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Bagi Sekolah
 - a) Diharapkan kepada pihak sekolah dapat memberikan lebih memfasilitasi kegiatan konseling kelompok di sekolah untuk membantu meningkatkan terlaksananya program bimbingan konseling di sekolah secara efektif.
 - b) Meningkatkan kerjasama yang baik antara pihak sekolah, orang tua, dan siswa agar tercapainya tujuan pembelajaran bersama yang lebih baik.

2) Bagi Konselor

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat siswa yang memiliki tingkat kecemasan berbicara yang rendah, hal ini menunjukkan bahwa konselor sekolah mampu membimbing siswa untuk berani tampil didepan umum. Diharapkan konselor dapat lebih membantu siswa yang lain sesuai dengan kebutuhan terkini siswa.

3) Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan dapat mempertahankan tingkat kecemasan yang rendah bahkan menghilangkan kecemasan berbicara, dan bagi siswa yang masih memiliki kecemasan atau masalah lain agar dapat memperbaiki perilaku dan serius dalam mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling disekolah yang diberikan oleh guru BK agar siswa dapat mengentaskan permasalahannya.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi dan dapat melakukan penelitian yang lebih sempurna mengenai konseling kelompok teknik *Disentisasi Sistematis*.