

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan sebelum (*pretest*) diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi memiliki kategori sangat tinggi.
2. Tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII di SMPN 7 Karang Intan sesudah (*posttest*) diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi memiliki kategori rendah.
3. Berdasarkan hasil uji yang telah dilaksanakan, dapat diketahui uji *paired sample T-test* memperoleh hasil H_a diterima dapat dikatakan efektif. Berdasarkan hasil *N-Gain Score* pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif digunakan namun berada pada kategori tafsiran “tidak”. Artinya konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dengan teknik relaksasi efektif untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum, maka peneliti memberikan beberapa saran yaitu:

1. Pihak sekolah diharapkan mengambil langkah lanjut dalam membantu siswa mengurangi tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum, baik melalui program khusus maupun dukungan dalam lingkungan pembelajaran yang lebih mendukung.
2. Guru BK atau konselor disarankan untuk mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang lebih inovatif, khususnya dengan mengoptimalkan teknik relaksasi sebagai bagian dari strategi dalam mereduksi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa.
3. Penelitian selanjutnya dapat memperdalam kajian ini dengan menerapkan teknik yang berbeda, memperpanjang durasi pelaksanaan intervensi, serta melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak agar hasilnya lebih akurat dan bermanfaat.