

BAB V

SIMPULAN

A. SIMPULAN

Menurut hasil pembahasan mengenai “Efektifitas Teknik *Self Talk* Dalam Mengurangi Kecemasan *Public Speaking* Siswa SMK” dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Kecemasan *public speaking* siswa kelas XI di SMK Tekom MBM Rawalo yang masuk kategori tinggi atau mendapatkan rentang skor 81-108 sebanyak 24 siswa atau 36,9%, kategori sedang atau rentang skor 54-81 sebanyak 26 siswa atau 40% dan yang masuk kategori rendah atau rentang skor 27-54 sebanyak 15 siswa atau 23,1%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan *public speaking* siswa kelas XI di SMK Tekom MBM Rawalo termasuk dalam tingkat sedang.
2. Teknik *self talk* efektif untuk mengurangi kecemasan *public speaking* siswa SMK Tekom MBM Rawalo karena terdapat penurunan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment* dibuktikan dengan uji hipotesis berdasarkan output tabel uji paired sampel statistic kelompok eksperimen yaitu hasil mean pada saat *pre test* sebesar 92,60 lalu saat *post test* menurun menjadi 50,50.

B. IMPLIKASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui implikasi baik dari segi teori maupun praktik, yaitu :

1. Implikasi Teoritis
 - a. Bagi siswa yang memiliki tingkat kecemasan *public speaking* tinggi dapat menurun setelah diberikan *treatment* atau perlakuan, maka pemilihan Teknik harus tepat agar kecemasan *public speaking* dapat berkurang.

- b. Siswa yang memiliki kecemasan *public speaking* tinggi mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri ketika didepan umum, berbeda dengan siswa yang tingkat kecemasannya rendah ia akan mudah menghadapi orang banyak. Maka penggunaan Teknik *self talk* dapat digunakan sebagai solusi agar siswa yang memiliki kecemasan tinggi dapat berkurang.

2. Implikasi Praktik

Hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dan masukan bagi Guru BK dan calon Guru BK dalam menyelesaikan masalah siswa yang memiliki kecemasan *public speaking* tinggi.

C. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran pemanfaatan penelitian ini untuk sekolah dapat diajukan, yaitu penanganan kecemasan *public speaking* sangat penting untuk dilakukan karena untuk membantu kelancaran siswa dalam berkomunikasi dengan siapapun dan dimanapun, diketahui bersama bahwa keterampilan berbicara didepan umum merupakan hal yang sangat dibutuhkan dan bermanfaat baik dalam lingkungan sekolah, masyarakat dan dunia kerja.

Bagi siswa juga perlu mengetahui mengenai kecemasan *public speaking* agar kegiatan belajar dan sosialnya tidak terganggu karena ketakutan-ketakutan yang dibuat sendiri, maka mencari solusi agar kecemasan *public speaking* hilang atau berkurang harus segera dilakukan salah satunya bisa berkonsultasi dengan Guru BK dan menerapkan Teknik *self talk*