

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kecemasan berbicara di depan umum. Berikut beberapa kesimpulan yang berhubungan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian :

1. Pada gambaran kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas X SMA N 7 Tasikmalaya pada kelas X berada pada tahap atau kategorisasi kecemasan berbicara di depan umum Ringan. Dari 153 siswa terdapat 33% (50 siswa) yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum dengan kategori ringan.
2. Berdasarkan validitas item instrumen skala Kecemasan Berbicara Didepan Umum Siswa diperoleh item-item yang valid sebagai butir soal sebelum diuji cobakan sebanyak 49 butir soal, setelah diuji cobakan jumlah butir soal menjadi 29 butir soal. Berdasarkan hasil uji coba reliabilitas instrumen skala Kecemasan Berbicara Di depan Umum Siswa, diketahui nilai koefisien Alpha (α) = .867 = 0.867 dan nilai r_{tabel} dengan N=49, taraf signifikansi 5% adalah 0,281. Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen skala Kecemasan Berbicara Didepan Umum Siswa dikatakan reliabel, karena nilai Cronbach Alpha ($0.867 \geq r_{tabel}$ (0,281)).
3. gambaran umum ketercapaian aspek kecemasan berbicara didepan umum siswa kelas X SMAN 7 Tasikmalaya secara keseluruhan menunjukkan: a) aspek kecemasan berbicara di depan umum yang termasuk pada kategori “rendah” yaitu aspek kognitif (K) dengan persentase 17.6%, aspek suasana hati (SH) dengan persentase 19.3%, aspek motorik (M) dengan persentase 21.6%; b) sedangkan aspek kecemasan berbicara di depan umum yang termasuk pada kategori “sedang” yaitu hanya aspek somatic (S) dengan persentase 41.3%.
4. pada perbedaan gender terdapat 153 siswa SMAN 7 Tasikmalaya, data tersebut dibagi menjadi dua bagian berdasarkan karakteristik jenis kelamin

yakni laki-laki dan perempuan . Berdasarkan hasil penelitian siswa laki-laki memiliki rata-rata 83,20 dan simpangan baku 7,87 serta jika di kategorisasikan 36,24% berada pada kategori kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi, kategori 2,46 -35,59% berada pada kategori kecemasan berbicara di depan umum yang sedang, dan kategorisasi 18,13% berada pada kategori kecemasan berbicara di depan umum yang rendah. Sedangkan siswa perempuan memiliki rata-rata 107,66 dan simpangan baku 8,12, serta jika dikategorisasikan 50,17 % berada pada kategori kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi, kategori 22,80-50,83 % berada pada kategori kecemasan berbicara di depan umum yang sedang, dan kategorisasi 23,45 % berada pada kategori kecemasan berbicara di depan umum yang rendah.

Dilihat dari pemaparan di atas bahwa siswa perempuan 50,17 % memiliki kecemasan berbicara umum yang tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki 36,24% memiliki kecemasan berbicara umum yang rendah.

5. Dari hasil layanan program kecemasan berbicara di depan umum dinyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum dialami oleh hampir keseluruhan siswa kelas X di SMA N 7 Tasikmalaya. Maka dari itu langkah yang perlu diberikan pada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum ialah pemberian teknik konseling kognitif behaviour therapy (CBT). Hal ini didasarkan karena CBT merupakan teknik konseling yang dirancang untuk menyelesaikan masalah konseli pada saat ini dengan cara melakukan rekonstruksi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling dianjurkan untuk menggunakan teknik CBT dalam menangani siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Adapun Bimbingan Kelompok seperti layanan klasikal yang topik atau temanya sesuai untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

B. Rekomendasi

1. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat merumuskan kebijakan dalam memberikan 2 jam pelajaran efektif masuk kelas untuk layanan bimbingan dan konseling sesuai model pembelajaran

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan guru BK dapat mengaplikasikan teknik konseling kognitif behaviour therapy (CBT) dan juga layanan klasikal kepada seluruh siswa untuk memahami penanganan siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

3. Siswa

Siswa diharapkan mampu mengatasi kecemasan berbicara di depan umumnya agar tidak menghambat perkembangan sesuai dengan usianya.

4. Peneliti Lain

Peneliti ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan bagi peneliti lain untuk dilanjut pada penelitian quasi eksperimen.

