

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Hipotesis penelitian ini diterima berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan penerapan konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk mengurangi kecemasan siswa saat berbicara di depan audiens. Artinya, siswa kelas X di SMA Negeri 4 Madiun dapat mengalami lebih sedikit kecemasan saat berbicara di depan audiens ketika mereka menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self talk*.

B. Saran

Berdasarkan simpulan tersebut maka penelitian dapat memberikan saran kepada:

1. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu menerapkan strategi self-talk dalam konseling kelompok untuk membantu siswa mengatasi rintangan, terutama mereka yang berjuang dengan ketakutan berbicara di depan umum.

2. Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pengalaman, pembelajaran, dan informasi bagi peneliti. Selain itu diharapkan dapat menerapkan ilmu yang telah didapat pada masa perkuliahan di Universitas PGRI Madiun.

3. Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat memahami dan menerapkan apa yang telah diberikan oleh peneliti melalui layanan konseling kelompok teknik *self talk* dengan harapan ketika siswa mengalami permasalahan atau gejala kecemasan berbicara di depan umum maka siswa mampu mengetahui kondisi dirinya sehingga mampu menerapkan teknik tersebut untuk menyelesaikan permasalahannya.

4. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian lebih lanjut akan memungkinkan temuan penelitian untuk diperluas lebih jauh dan memungkinkan penelitian yang lebih komprehensif dan terperinci tentang konsep kelompok, terutama teknik self-talk.