

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penggunaan terapi musik efektif untuk mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan kelas. Ini dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan/*treatment* berupa terapi musik diberikan sebanyak tiga kali dalam kurun waktu satu bulan. Hasil *pretest* pada kelompok eksperimen yakni 1546 dengan rata-rata 101 berada pada kategori tinggi sedangkan untuk kelompok kontrol memperoleh hasil 1454 dengan rata-rata 97 dan berada pada kategori sedang. Sedangkan untuk hasil *posttest* pada kelompok eksperimen diperoleh hasil 1245 dengan rata-rata 83 berada pada kategori sedang dan kelompok kontrol 1340 dengan rata-rata 89 dan berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil perhitungan t-test di peroleh Thitung yaitu sebesar - 2,553. Adapun nilai dari Ttabel dengan nilai Sig. (2-tailed) 0,05 yaitu sebesar 2,160. Dapat dihitung bahwa Ttabel > Thitung sehingga hipotesis dinyatakan diterima atau terapi musik efektif untuk mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan kelas VIII A SMP Negeri 19 Kota Jambi.

Pemberian perlakuan/ *treatment* kepada kelompok eksperimen terdapat penurunan kecemasan dari hasil *pretest-posttest*, dilihat dari hasil Thitung > Ttabel yang menyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi

dapat disimpulkan bahwa terapi musik efektif untuk mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan kelas.

B. Saran – Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa : diharapkan siswa dapat mempertahankan bahkan mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas yang dimiliki dan bisa mengatasi sendiri kecemasan berbicara di depan kelas tersebut dengan merilekskan diri sambil mendengarkan musik yang disukai atau bisa menerapkan musik yang digunakan ketika terapi untuk diri sendiri.
2. Bagi guru pembimbing : terapi musik diharapkan dapat dijadikan salah satu alternatif dalam mengatasi permasalahan yang dialami siswa dan juga terapi ini bisa dijadikan salah satu program yang bisa diterapkan oleh guru pembimbing.
3. Bagi peneliti selanjutnya : adapun kelebihan dan kekurangan yang ada pada penelitian ini diharapkan menjadi referensi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian tentang terapi musik.

C. Implikasi Hasil Penelitian Bagi Bimbingan Dan Konseling

Dengan adanya penelitian ini membuktikan bahwa terapi musik efektif untuk mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan kelas VIII A di SMP Negeri 19 Kota Jambi. Diharapkan penelitian ini bisa menjadi penambah wawasan terkhususnya untuk para konselor atau calon konselor dikarenakan bimbingan dan konseling tidak hanya memberikan layanan yang ada di bidang bimbingan

dan konseling melainkan juga melakukan beberapa terapi yang salahsatunya adalah terapi musik. Meskipun banyak kekurangan dari hasil penelitian ini, diharapkan bisa saling memperbaiki untuk memperluas ilmu yang ada bagi bimbingan dan konseling.