

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh konsep diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA Negeri 10 Kota Jambi yang telah dianalisis dan di bahas pada bab sebelumnya, maka di dapat kesimpulan bahwa:

1. Secara umum Konsep diri pada siswa kelas Fase E SMA Negeri 10 Kota Jambi berada pada tingkat tinggi dengan persentase sebesar 65,59%. Jika dilihat dari hasil persentase artinya siswa sudah memiliki konsep diri yang baik namun masih perlu dilakukan peningkatan terutama pada etika dan moral siswa.
2. Secara umum kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas Fase E SMA Negeri 10 Kota Jambi berada pada tingkat sedang dengan persentase sebesar 58,70%. Jika dilihat dari hasil persentase permasalahan tersebut perlu diminimalkan dan dicegah peningkatannya terutama ketika siswa merasa takut saat berada di depan umum yang umumnya dikelas atau dirinya takut di tertawakan oleh teman-temannya.
3. Pada hasil penelitian ini menunjukkan determinasi berada pada angka 0,472 atau 47,2%. Kriteria penafsiran pengaruh determinasi 0,472 atau 47,2% berada pada kategori cukup kuat (0,17-0,49) maka penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara

variabel konsep diri (X) terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum (Y)

B. Saran

Dengan adanya temuan bahwa terdapat pengaruh konsep diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum, maka disarankan :

1. Guru Bimbingan dan Konseling hendaknya terus berupaya memberikan layanan yang sesuai dan tepat sasaran kepada siswa-siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum berlebihan sehingga permasalahan tersebut dapat semakin diminimalkan dan dicegah peningkatannya.
2. Peneliti hendaknya terus berupaya memperdalam wawasan keilmuan terkait upaya penanganan dan pencegahan bagi siswa yang memiliki masalah kecemasan Ketika berbicara di depan umum.
3. Peneliti selanjutnya hendaknya dapat mengkaji lebih lanjut penelitian ini dengan metode atau jenis penelitian yang berbeda.

C. Implikasi Hasil Bagi Bimbingan dan Konseling

Adanya temuan bahwa konsep diri memberikan pengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA N 10 Kota Jambi sebesar 0,472 atau 47,2% menarik bila dikaitkan dengan rencana pemberian layanan oleh guru Bimbingan dan Konseling. Meskipun pengaruh konsep diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum hanya sebesar 0,472 atau 47,2% dan dikategorikan cukup kuat.

Untuk semakin meminimalkan permasalahan kecemasan berbicara di depan umum oleh siswa, maka guru bimbingan dan konseling dapat memberikan upaya pencegahan dan pengentasan dengan pemberian layanan, seperti layanan informasi hingga konseling individual. Hal ini menjadi sangat penting mengingat dampak yang akan timbul dari kecemasan berbicara di depan umum yang berlebihan yang bukan hanya dapat mengganggu kegiatan belajar siswa, namun juga dapat menimbulkan perilaku negatif lainnya. Layanan yang diberikan dapat dilengkapi dengan informasi-informasi penting terkait gejala kecemasan, hingga kemungkinan dampak buruk dari ketakutan siswa ketika berbicara di depan umum yang berlebihan yang mungkin akan dirasakan dimasa mendatang.

Selain itu, perhatian lebih juga dapat diberikan guru bimbingan dan konseling kepada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Pemberian konseling individu tentunya perlu dimaksimalkan.

