

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMPN 11 Kota Jambi mengalami penurunan setelah diberikan teknik Relaksasi. Hal itu dapat di lihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau *treatment* berupa teknik Relaksasi yang diberikan sebanyak tiga kali dalam kurun waktu dua minggu kurang lebihnya. Yang mana dibuktikan dengan diperoleh nya nilai t hitung $> t$ tabel atau taraf sig. $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a Diterima. Maka hal ini membuktikan bahwa teknik Relaksasi dinyatakan berpengaruh dalam mereduksi kecemasan siswa berbicara di depan umum dan dari nilai signifikan (*2 tailed*) sebesar $0,003 < 0.05$ maka dapat disimpulkan adanya perbedaan rata-rata setelah diberlakukannya Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Siswa SMPN 11 Kota Jambi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut maka dapat diajukan sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Diharapkan para siswa dapat mereduksi kecemasan berbicara mereka, bukan hanya di depan kelas tetapi juga di depan umum.

2. Bagi guru pembimbing

Diharapkan juga dapat menjadi referensi dalam memberikan bantuan kepada siswa khususnya dalam berbicara di depan umum serta menambah program bimbingan dengan bantuan dari penelitian ini sebagai bahan referensi

kedepannya agar siswa yang baru atau siswa yang lama yang tidak merasa takut dan cemas saat berbicara di depan umum.

3. Bagi sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat lebih memotivasi sekolah untuk lebih lagi memperhatikan setiap siswa yang masih kurang percaya diri dalam berbicara di depan umum.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai rangkaian penelitian yang digunakan. Adapun kelebihan dan kekurangan yang ada dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk lebih dikembangkan lagi agar kasus yang seperti ini tidak lagi ada di kalangan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga siswa lebih lagi memiliki kepercayaan diri untuk tetap tampil di manapun mereka berada.