

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi kecemasan yang dialami oleh responden/klien NF, RA, NN dan AP yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum yaitu merasa takut, bergetar, badan lemas, detak jantung tidak beraturan, nafsu makan berkurang, gugup, kurangnya percaya diri, keringat dingin, takut tidak bisa berkata apa-apa, dan merasa sangat terancam.
2. Penerapan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam membantu mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yaitu dengan cara: bekerja sama dengan responden/klien untuk membangun hubungan yang baik, melakukan asesmen terhadap masalah pada keempat responden/klien, mempersiapkan untuk memulai konseling, mengevaluasi kembali apakah ada perubahan yang terjadi pada responden/klien tersebut.
3. Hasil dari penerapan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) terhadap responden NF yaitu kini NF sudah sedikit berkurang rasa takutnya, tidak menganggap bahwa berbicara di depan umum itu mengerikan, dan sudah berani untuk tampil di depan umum. Pada responden RA yaitu sekarang RA sudah sedikit terbuka tentang dirinya, sudah sedikit bisa dan mau menyusun kata-kata dengan baik dan juga sudah mampu mengekspresikan dirinya sendiri dari apa yang di rasakannya. Pada responden NN yaitu NN sekarang sudah

berani berlatih atau tampil di depan umum, berkurangnya rasa takut yang dialami dan kemampuan percaya dirinya kembali meningkat. Pada responden AP yaitu AP kini sudah mulai berani untuk tampil di depan umum, lebih percaya diri lagi, sudah mampu berdiri walaupun masih sedikit bergetar ketika tampil atau berbicara di depan umum dan rasa takut yang dialaminya sudah sedikit berkurang dengan seiringnya waktu ia latihan.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dari penelitian yang telah dicapai, berikut beberapa saran yang dapat saya ajukan, yaitu:

1. Untuk Responden

Responden diharapkan untuk bisa melakukan pendekatan yang sudah disarankan oleh peneliti agar dalam menjalankan aktivitas termasuk pada saat berbicara dan tampil di depan umum. Responden juga diharapkan dalam melaksanakan proses konseling, responden dapat berjalan dengan baik sesuai dengan tahapan-tahapan yang diberikan oleh konselor agar proses pelaksanaan ini berjalan dengan lancar dan juga dapat menyelesaikan permasalahan yang dialami.

2. Untuk Pesantren

Selain memberikan layanan pendidikan keislaman dan pembelajaran lainnya, pihak pesantren sebaiknya menyelenggarakan layanan konseling dan konsultasi, libatkan semua pihak pesantren untuk memahami anak-anaknya agar anak menjadikan pesantren sebagai salah satu tempat

ternyaman dalam menuntut ilmu dan mencari pengalaman. Layanan konsultasi ini bisa berupa layanan terhadap permasalahan pribadi, kendala dalam menghadapi pembelajaran atau permasalahan, serta layanan untuk mengembangkan potensi ataupun minat bakat pada responden dan yang lainnya. Selain itu, perlu adanya layanan konseling untuk memotivasi anak agar memiliki jiwa yang optimis dalam mengejar cita-cita.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan penelitian ini dengan lebih dikembangkan baik dalam materi ataupun praktek lapangan, seperti memperbanyak jumlah responden, materi, serta dapat menggunakan teori-teori baru yang relevan.