

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Tahapan dalam konseling ini telah dilaksanakan dari mulai kontak awal sampai dengan tahapan terminasi. Dan saya menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi mahasiswa yang mengalami kurangnya rasa percaya diri berbicara di depan publik meliputi: perasaan cemas dan malu ketika ditunjuk untuk berbicara di depan publik, merasa panik, mengeluarkan keringat berlebih, jantung berdetak tidak beraturan, volume suaranya perlahan melemah, tubuhnya pun bergemetar dan sulit untuk dikendalikan, sering lupa dengan hal yang ingin dibicarakan di depan publik.
2. Proses penerapan *self hypnosis* dilakukan dalam beberapa tahap konseling, yang meliputi: tahap pertama adalah asesmen. Pada tahap ini saya menyebarkan kuesioner melalui *google form* yang disebar luaskan melalui

WhatsApp dengan cara jalur pribadi dan grup setelah itu saya melakukan seleksi terhadap klien dalam penelitian. Kemudian asesmen kedua dilakukan untuk mendorong klien membuat pikiran positif terhadap suatu kondisi tertentu. Selanjutnya adalah proses konseling pertama. Pada pertemuan pertama saya menjelaskan tentang proses konseling yaitu meliputi tujuan, langkah-langkah, dan asas-asas konseling. Pada tahap konseling pertama, saya juga mendorong klien agar mampu membuat pikiran alternative yang positif terhadap suatu kondisi. Selanjutnya saya juga melakukan konseling kedua, pada pertemuan kedua saya memberikan materi kepada klien tentang *self hypnosis*, yang meliputi tahapan-tahapan melakukan *self hypnosis* dan memberitahu saat yang tepat untuk melakukan *self hypnosis*. Pada tahap ini juga klien disuruh untuk menerapkan *self hypnosis*. Tahap konseling ketiga disebut juga tahap akhir yaitu proses evaluasi dan terminasi.

3. Hasil dari penerapan *self hypnosis* dalam meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan publik pada mahasiswa Fakultas Dakwah berdampak positif dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri pada keempat klien. Klien juga menceritakan bahwa mereka mulai dapat mengendalikan kecemasan ketika harus berbicara di depan publik dan mereka juga dapat berfikir dengan lebih positif dan nyaman ketika berbicara di depan publik.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang telah dicapai pada penelitian ini, berikut beberapa saran yang saya ajukan:

1. Untuk klien diharapkan mampu mempertahankan *self hypnosis* dan dapat mempertahankan atau meningkatkan kepercayaan dirinya untuk berbicara di depan publik.
2. Untuk Fakultas Dakwah
Diharapkan pelaksanaan kegiatan di Pusat Konseling Mahasiswa lebih maksimal. Selain itu perbanyak sumber dayanya terutama dari tenaga profesional di bidangnya.

3. Untuk UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Diharapkan dapat mengoptimalkan dan mengaktifkan program layanan bimbingan dan konseling yang ada di Unit Pengembangan Keterampilan dan Karir. Selain itu, lebih mengenalkan UPKK kepada mahasiswa, karena banyak mahasiswa yang belum mengetahui adanya UPKK di UIN SMH Banten.

4. Untuk peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjelaskan *self hypnosis* dalam meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan publik secara lebih spesifik dan mendalam.