

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok yang dilakukan di Pondok Pesantren Terpadu Nasyrul Ulum, dengan jumlah responden sebanyak 7 orang santri, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan perolehan hasil perhitungan analisis *pretest*, bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori tingkat kecemasan tinggi dengan jumlah skor keseluruhan 637 dan skor rata-rata berjumlah 91.
2. Kemudian berdasarkan perolehan hasil perhitungan analisis *posttest*, bahwa tingkat kecemasan berbicara di depan umum setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori tingkat kecemasan rendah dengan jumlah skor keseluruhan 435 dan skor rata-rata berjumlah 62.
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis “t” tes menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok dengan perolehan  $t_{\text{observasi}} 7,05 > 1,94 t_{\text{tabel}}$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa menerima hipotesis alternatif dan menolak hipotesis nol yang berarti bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka penulis memberikan saran-saran yaitu:

1. Diharapkan untuk menumbuhkan rasa percaya diri sehingga tidak merasa cemas ketika berbicara di depan umum.

2. Diharapkan untuk bisa mempertahankan kemampuan berbicara di depan umum setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.
3. Diharapkan mampu memberikan layanan bimbingan konseling salah satunya dengan memberikan layanan bimbingan kelompok kepada santri yang memiliki kecemasan berbicara ataupun permasalahan lainnya.