

## **BAB VI PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil paparan data dan temuan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran kecemasan Berbicara di depan umum yang dialami oleh peserta didik di SMP Muhammadiyah Al Ghifari Batanghari dilihat dari ciri fisiknya adalah tangan berkeringat, badan gemetar, tungkai kaki lemas, badan terasa dingin, jantung berdetak kencang. Selain itu, ciri yang dialami adalah perilaku menghindari segala bentuk tugas yang berhubungan dengan berbicara di depan kelas.
2. Faktor penyebab kecemasan Berbicara di depan umum peserta didik adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik, tuntutan orangtua, dan pola kebiasaan dari peserta didik itu sendiri.
3. Usaha yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling dalam mengurangi kecemasan berbicara adalah dengan mengadakan konseling individual, konseling kelompok, memberikan perlakuan khusus pada peserta didik yang mengalami gangguan kecemasan berbicara dengan cara mengarahkan peserta didik tersebut mengikuti kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan kesiswaan, meningkatkan motivasi peserta didik, dan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik tersebut.
4. Hasil yang diperoleh dalam rangka mengurangi kecemasan Berbicara di depan umum adalah, peserta didik menunjukkan adanya motivasi untuk terus berlatih berbicara di depan umum, kecemasan dalam berbicara mulai berkurang dan peserta didik sudah tidak gemetaran atau gugup saat di minta berbicara ke depan umum (kelas).

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh maka peneliti mengajukan saran:

1. Agar peserta didik lebih percaya diri untuk menunjukkan kemampuan berbicara di depan umum, jangan cemas dan berusahalah semaksimal mungkin untuk mengatasi kecemasan berbicara di depan umum yang dialami.
2. Agar peserta didik terus berlatih meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum, menjaga kesehatannya saat belajar maupun dalam kegiatan sehari-hari
3. Agar guru terus meningkatkan keprofesionalan dirinya sebagai guru bimbingan dan konseling, serta dapat terus membantu setiap permasalahan yang di alami peserta didiknya, memberikan motivasi untuk peserta didik supaya dapat bertindak mengatasi setiap permasalahan yang di alaminya.
4. Agar peneliti selanjutnya, dapat mengembangkan dan mengkaji lebih lanjut tentang penelitian terkait dengan gejala kecemasan Berbicara di depan umum, dengan memperhatikan kesesuaian dengan penelitian ini.