

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan interpretasi hasil analisis data penelitian yang telah dipaparkan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis melalui konseling kelompok dapat mengurangi *glossophobia* siswa pada siswa kelas VIII^M SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

B. Saran

Bertolak dari simpulan di atas maka, peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepala sekolah selaku penanggung jawab; diharapkan agar memberikan dukungan kepada guru BK dalam menjalankan program yang telah direncanakan.
2. Guru BK; diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan bimbingan kepada siswa dengan menerapkan teknik desensitisasi sistematis melalui konseling kelompok untuk mengurangi *glossophobia* siswa.
3. Guru mata pelajaran; diharapkan agar meningkatkan kerja sama dengan guru BK di sekolah agar secara kontinu menginformasikan kepada guru BK bahwa siswa yang bermasalah tepat dibantu melalui layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi *glossophobia* siswa.

4. Siswa: diharapkan melalui penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana informasi mengenai pentingnya layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis yang diberikan, sehingga mereka dapat menerapkan apa yang mereka peroleh dari layanan yang diberikan dalam upaya mengurangi *glossophobia* yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmani. 2010. *Panduan Efektif Bimbingan & Konseling di Sekolah*. Diva Press: Yogyakarta
- Kurnanto M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Lubis. 2011. *Memahami Dasar- Dasar Konseling (Dalam Teori dan Praktik)*. Jakarta: Kencana
- Mardalis. 2010. *Metode Peneliti Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta : Bumi Aksara
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Myers. 2007. *Penerapan Psikologi Sosial*. Jakarta : Indeks
- Nevid. 2003. *Psikologi Abnormal Jilid 2, Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Nurihsan J. 2006. *Bimbingan dan Konseling (Dalam Berbagai Latar Kehidupan)*. Bandung: Refika Aditama
- Prayitno. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang : Program Pendidikan Profesi Konseling FIP-UN
- _____. 2008. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profil*. Jakarta: Gahlia Indonesia
- Rakhmad. 2001. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Rasimin. 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ratna, 2013. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Riduwan. 2013. *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika*. Bandung : Alfabeta.

- Silalahi. 2010. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung : Refika Aditama.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- _____. 2015. *Metode Penelitian dan Pengembangan (research and development)*. Bandung : CV.Alfabeta
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta : Raja Grafindo
- Willis. 2004. *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta
- Agustina Ari Setianingrum. 2012. *Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Menggunakan Teknik Relaksasi*. Lampung: Jurnal Bimbingan dan Konseling
- Dwi Fatmawati. 2013. *Hipnoterapi Teknik Regression Therapy untuk Menangani Penderita Glossophobia Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Kediri: Jurnal Bimbingan dan Konseling
- Ferlysta Ayu Febbyanti. 2012. *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X di SMK Negeri 1 Metro Tahun Ajaran 2012/2013*. Lampung: Jurnal Bimbingan dan Konseling
- Katerine. 2016. *Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum dan Implikasinya Terhadap Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara Di Depan Kelas*. Yogyakarta : Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma
- Komarudin. 2017. *Efektivitas Pelatihan Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa Kelas XI Sosial di MAN II Yogyakarta*. Yogyakarta: Journal of Health Studies, Vo. 1, No.1, Maret 2017: 8-17
- Pradita Arisgi . 2013. *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Instruction untuk mengurangi Tingkat Glossophobia Pada Siswa Kelas Xi IPS-1 Di SMA Negeri 1 Gedangan*. Lampung: Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA
- Supriyantini. 2012. *Pengaruh Ekspresive Writing Theraphy terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum*. Jurnal Psikologi (Online) Vol. 9 hal 119-129.

Widiarso, wahyu. 2011. Jurnal fakultas psikologi gaja mada. Hlm 1-87.
Pengkategorian dengan menggunakan statistic hipotetik dan statistic empirik. Pada tanggal 24 Oktober 2018