

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada perbedaan skor Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol setelah pemberian latihan NLP dengan teknik *Anchoring* dan *Reframing*. Hal tersebut dikarenakan Kelompok Eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan NLP dengan teknik *Anchoring* dan *Reframing*. Teknik *anchoring* dan *reframing* mampu menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII SMP “X”.
2. Ada perbedaan skor Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada kelompok Eksperimen antara sebelum dan sesudah latihan NLP dengan teknik *Anchoring* dan *Reframing*. Hal tersebut dikarenakan teknik-teknik yang dilatihkan kepada subjek penelitian mampu menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VIII. Teknik *anchoring* mampu mengubah pengalaman yang tidak menyenangkan menjadi pengalaman yang menyenangkan sehingga kondisi fisiologis menjadi lebih rileks. Teknik *Reframing* mampu memberikan sudut pandang baru sehingga mampu merubah cara memandang suatu permasalahan.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Latihan NLP dengan teknik *anchoring* dan *reframing* bisa diterapkan pada seluruh siswa kelas VIII dengan sekolah yang berbeda agar pengaruh latihan bisa dilihat secara luas.
- b. Sebaiknya menambahkan *follow up* untuk melihat dampak latihan yang sudah diberikan dalam waktu jangka panjang.

2. Bagi Peserta

Bagi peserta yang sudah mengikuti latihan NLP dengan teknik *anchoring* dan *reframing* bisa meneruskan latihan agar tingkat kecemasan berbicara di depan umum semakin berkurang.

3. Bagi Guru SMP X

Guru sekolah bisa membantu siswa yang mengalami cemas berbicara di depan umum dengan teknik *anchor* dan *reframing* sehingga guru sekolah di SMP "X" perlu mengikuti pelatihan NLP dengan teknik *anchoring* dan *reframing*.