

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian keefektifan teknik *Self talk* dengan Bimbingan Kelompok meningkatkan komunikasi interpersonal siswa SMP Negeri 2 Rengel, setelah diberikan sebuah layanan dan pengarahan maka dapat disimpulkan bahwa, dari hasil *Pre test* yang dijelaskan pada tabel 4.2 dapat diketahui dengan hasil tingkat komunikasi interpersonal 10 anak tersebut ditemukan dengan kategori rendah, adapun rata-rata yang diperoleh dari 10 anak ini yang mana termasuk dalam kategori rendah. Dan hasil *Pos-test* pada tabel 4.3 yang dilakukan pada 10 anak terdapat 3 anak yang masuk kategori tinggi dan 7 anak yang termasuk kategori sedang.

Terdapat perbedaan tingkat komunikasi interpersonal pada 10 siswa sebelum dan sesudah diberikan *Treatment* dengan menggunakan teknik *self-talk*, jika sebelum diberikan treatment tingkat komunikasi interpersonal siswa berada dalam 17, 951% dan masuk dalam kategori rendah, setelah diberikan treatment tingkat komunikasi interpersonal meningkat pada 23,333 dan masuk kategori sedang. Sehingga dari data tersebut dapat dilihat bahwa ada perbedaan presentase sebelum dan sesudah diberikan treatment yaitu 6,3%.

Maka dapat kita simpulkan penelitian ini dengan menggunakan teknik *Self talk* yang dilakukan di SMPNegeri 2 Rengel dikatakan berhasil dan teknik *Self talk* cukup efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa khususnya di SMP Negeri 2 Rengel.

UNUGIRI

1.2 Saran

- 1.2.1 Bagi kesepuluh siswa yang mendapat bimbingan, maka diharapkan tetap bisa mempertahankan komunikasi interpersonal mereka yang telah berhasil ditingkatkan dengan teknik *Self-talk* dan senantiasa dapat berkomitmen dengan diri sendiri meski tanpa pengawasan dari guru ataupun pihak lain.
- 1.2.2 Bagi Sekolah, dapat meningkatkan pelayanan terutama mengenai Bimbingan konseling di sekolah untuk menunjang dan pengembangan siswa secara optimal.
- 1.2.3 Bagi peneliti selanjutnya, di harapkan mampu mengembangkan penelitian ini di kemudian hari terkait keefektifan teknik *Self-talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa

