

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian keefektifan teknik *self-talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa kelas VII.B MTs Terpadu Manba'ul-ulum dapat di simpulkan bahwa:

Dari hasil *pre-test* yang di peroleh pada tabel 4.2 dapat di simpulkan bahwa tingkat komunikasi interpersonal 11 semua siswa tersebut berada dalam kategori rendah, adapun rata-rata presentase pada ke 11 siswa adalah 50,625% yaitu berada dalam kategori rendah. Dan dari hasil *post-test* pada tabel 4.3 yang di lakukan pada ke 11 siswa disimpulkan 9 orang pada kategori sedang dan 2 orang dalam kategori tinggi. Adapun rata-rata setelah *post-tes* yaitu 76% menunjukkan kategori sedang.

Terdapat perbedaan tingkat komunikasi interpersonal siswa pada 11 siswa sebelum dan sesudah di berikan *treatment* dengan menggunakan teknik *self-talk*. Jika sebelum di berikan *treatment* tingkat komunikasi interpersonal siswa berada pada 50,625% dan masuk pada kategori rendah, setelah di berikan *treatment* tingkat komunikasi interpersonal siswa meningkat pada 76% dan masuk pada kategori sedang. Sehingga dari data tersebut dapat di lihat bahwa ada perbedaan presentase sebelum dan sesudah di berikan *treatment* yaitu 25,375%.

Maka dapat kita simpulkan penelitian teknik *self-talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa kelas VII.B MTs Terpadu Manba'ul-Ulum dinyatakan berhasil dan teknik *self-talk* cukup efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

## 1.2 Saran

### 1.2.1 Bagi Konseli

Untuk kesebelas siswa 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 mengembangkan potensi siswa secara optimal.

### 1.2.3 Peneliti Selanjutnya

Di harapkan mampu mengembangkan penelitian ini di kemudian hari terkait keefektifan teknik *self-talk* untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.

