

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Penerapan self talk benar terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siswa/i SMA Bogor Ashokal Hajar di Bogor.
2. Pengetahuan self talk pada responden, setelah demonstrasi menunjukkan peningkatan.
3. Media *Audio visual* dapat menjadi alternatif alat intervensi untuk dilakukannya terapi self talk secara mandiri.

#### B. Saran

Dengan kesimpulan hasil tersebut penulis dapat mengajukan saran sebagai berikut :

##### 1. Bagi Responden dan Siswa SMA BoAsh

Responden yang telah mengikuti penelitian, dapat melanjutkan menerapkan self talk, dan mengajak temannya yang mengalami kecemasan, serta menerapkannya dalam kegiatannya sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah untuk menurunkan tingkat kecemasan.

##### 2. Bagi Guru Bimbingan & Konseling

Guru bimbingan & konseling dapat menerapkan self talk sebagai langkah awal dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan siswa/i SMA di lingkungan sekolah, agar proses pembelajaran baik mutu dan kualitas pembelajaran siswa/i di sekolah maksimal.

##### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Untuk hasil lebih baik, agar menerapkan self talk lebih dari 1 minggu
- Perluas sampel penelitian agar mencakup berbagai latar belakang sosioekonomi, budaya, dan geografis. Hal ini akan membantu dalam

mendapatkan hasil yang lebih generalizable dan memahami bagaimana faktor-faktor ini mempengaruhi efektivitas self-talk.

- Sertakan pelatihan untuk orang tua atau pengasuh tentang cara mendukung remaja dalam menggunakan self-talk. Ini dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung di rumah dan meningkatkan efektivitas intervensi.
- Teliti penggunaan aplikasi atau teknologi digital yang sudah di kolaborasikan dengan media *audio visual* sehingga dapat membantu remaja dalam praktik self-talk, seperti aplikasi ponsel yang menawarkan pengingat atau panduan self-talk harian.