

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa adanya peningkatan komunikasi interpersonal dengan teknik *assertive training* sebesar 26%. Hasil perhitungan statistik yang diperoleh yaitu  $t$  hitung = 16,23, Kemudian dibandingkan dengan  $t$  tabel dengan  $df=22$  dan nilai  $\alpha = 5\%$  adalah 2,064. Oleh karena  $t$  hitung = 16,23 >  $t$  tabel = 2,064 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan penelitian adalah terdapat peningkatan yang signifikan terhadap komunikasi interpersonal pada siswa kelompok eksperimen setelah pemberian teknik *assertive training* dibandingkan pada siswa kelompok kontrol tanpa pemberian teknik *assertive training*.

### B. Saran

Adapun saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMP N 1 Kalianda, adalah:

#### 1. Kepada Siswa SMP Negeri 1 Kalianda

Siswa yang memiliki komunikasi interpersonal rendah, bisa meningkatkan komunikasi interpersonalnya dengan mengikuti kegiatan bimbingan dengan *assertive training*.

## 2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Kepada Guru Bimbingan dan Konseling hendaknya dapat menjadikan kegiatan *assertive training* sebagai salah satu program unggulan dalam program Bimbingan Konseling di sekolah.