

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan gejala kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA PGRI 1 Kota Bekasi, maka dapat diperoleh kesimpulan yaitu:

1. Pada hasil uji hipotesis penelitian ini berhasil membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan gejala kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA PGRI 1 Kota Bekasi yang menandakan H_a dalam penelitian ini diterima. Memiliki hasil hubungan negatif sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin rendah *self efficacy* seseorang maka semakin tinggi gejala kecemasan berbicara di depan umum. Sebaliknya, semakin tinggi *self efficacy* seseorang semakin rendah pula gejala kecemasan berbicara di depan umum pada siswa. Selain itu, penelitian ini juga memiliki kekuatan hubungan yang lemah dengan arti adanya kemungkinan berhubungan antar kedua variabel
2. Hasil kategorisasi pada variabel gejala kecemasan berbicara di depan umum siswa kelas X termasuk ke dalam kategori tinggi dengan hasil sebesar 95%. Dapat dikatakan mayoritas responden pada penelitian ini memiliki tingkat gejala kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi serta hasil kategorisasi *self efficacy*, sebagian siswa kelas X termasuk ke dalam kategori sedang dengan hasil sebesar 49%. Dapat dikatakan beberapa siswa pada penelitian ini memiliki keyakinan cukup baik namun masih ada keraguan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti memberikan saran.

5.2.1 Saran Teoritis

1. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu, wawancara awal/pra penelitian dilakukan hanya berdasarkan gagasan peneliti, dan waktu pengambilan data sampel yang cukup singkat.
2. Selain itu penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel lain seperti regulasi emosi, keterampilan komunikasi, berpikir positif, serta kepercayaan diri yang mempengaruhi gejala kecemasan berbicara di depan umum.

5.2.2 Saran Praktis

1. Latihan di kelas/kelompok kecil yang terdiri dari 2 atau 3 orang/kelompok
2. Belajar lebih intens untuk dapat memahami materi belajar
3. Belajar mengungkapkan pendapat, bisa dimulai dari aktifitas dirumah dengan orang tua