

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di bab sebelumnya, maka penulis memberikan kesimpulan bahwa: Hipotesis yang diterima dalam penelitian ini adalah hipotesis 2 (H2) yaitu “Ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa kelas VII UPT SMPN Satap 5 Gandangbatu Sillanan”. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecemasan yang mereka rasakan, dan sebaliknya. Hasil ini dibuktikan dengan hasil uji regresi linear sederhana yaitu  $\hat{Y} = 153,993 + (-1,159)X + e$ . Adapun besarnya kontribusi *self efficacy* terhadap variasi kecemasan berbicara, sebesar 46%, sementara sisanya 54% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti pengalaman berbicara, dukungan sosial, pola asuh orang tua, serta kondisi psikologis personal. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu faktor penting dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, sekaligus menjadi kunci dalam meningkatkan keberanian dan keterampilan komunikasi siswa.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Guru**

Guru khususnya guru bimbingan konseling sebaiknya lebih aktif memberikan kesempatan kepada siswa berlatih berbicara di depan kelas secara bertahap, misalnya melalui diskusi kelompok, presentasi singkat, atau kegiatan bercerita. Guru juga sebaiknya memberikan penguatan positif agar keyakinan diri siswa meningkat.

### **2. Bagi Orang Tua**

Orang tua sebaiknya memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada anak dalam menghadapi situasi berbicara di depan umum. Orang tua sebaiknya menghindari sikap yang terlalu menekan, dan lebih menekankan pada penghargaan terhadap usaha anak.

### **3. Bagi Siswa**

Siswa sebaiknya terus melatih kemampuan berbicara melalui kesempatan yang ada, membiasakan diri untuk berani tampil, serta menggunakan teknik mengelola kecemasan seperti latihan pernapasan, persiapan yang matang, dan berpikir positif.