

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan yang telah diperoleh melalui pengumpulan data, pengolahan data, sampai dengan analisis data yang didapat dari lapangan, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan berarah negatif antara Efikasi Diri dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Peserta Didik SMK Negeri 48 Jakarta. Selain itu, apabila dijabarkan secara rinci peneliti memperoleh temuan-temuan sebagai berikut terkait penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya.

1. Ditemukan adanya hubungan signifikan dengan arah yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik. Hasil uji *Pearson Correlation Product Moment* efikasi diri mendapat hasil sebesar  $r_{x_1y} = -0,468$  dengan taraf signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Temuan ini menginterpretasikan hasil apabila semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh peserta didik maka akan menurunkan tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum. Demikian pula dengan sebaliknya, jika semakin menurun tingkat efikasi diri peserta didik maka dapat memicu kenaikan tingkat kecemasan berbicara mereka ketika di depan umum.
2. Ditemukan adanya hubungan signifikan dengan arah yang negatif antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik. Hasil uji *Pearson Correlation Product Moment* berpikir positif mendapat hasil sebesar  $r_{x_2y} = -0,443$  dengan taraf signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Temuan ini menginterpretasikan hasil apabila semakin tinggi pola berpikir positif yang diterapkan oleh peserta didik maka akan menurunkan tingkat kecemasan saat berbicara di depan umum. Sama halnya pula dengan penurunan pola berpikir positif peserta didik sehingga dapat memicu kenaikan tingkat kecemasan berbicara mereka ketika di depan umum.

3. Ditemukan adanya hubungan signifikan dengan arah yang negatif antara efikasi diri dan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik. Kesimpulan ini didapat dari nilai  $F_{hitung}$  20,104 > nilai  $F_{tabel}$  3,09 yang menunjukkan adanya hubungan secara simultan. Hasil analisis regresi berganda juga membuktikan adanya hubungan negatif di antara variabel yang diteliti. Penemuan ini menginterpretasikan hasil apabila semakin tinggi efikasi diri dan berpikir positif maka akan menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini pun berlaku untuk sebaliknya.
4. Penemuan hasil sumbangan efektif berada pada presentase 29,3% antara efikasi diri dan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Dengan ini, terdapat 70,7% atas faktor-faktor luar seperti familiaritas, pengalaman, status, jumlah, harga diri, sikap, perbedaan audiens, maupun berpikir negatif yang tidak diteliti oleh peneliti.

## 5.2 Implikasi

Berpedoman pada hasil temuan penelitian yang ada, peneliti dapat merincikan kontribusi yang bisa dijelaskan melalui implikasi teoritis dan implikasi praktis terkait topik yang diteliti yakni hubungan antara efikasi diri dan berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan umum.

### A. Implikasi Teoritis

#### 1. Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Keberadaan tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh seseorang terbukti berhubungan dengan gangguan kecemasan berbicara di depan umum. Apabila memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, maka seseorang akan memercayai kemampuannya sehingga dapat memotivasi untuk menyelesaikan sebuah tugas. Dengan begitu, tingginya kecemasan saat berbicara akan menurun serta mampu mencapai hasil yang diharapkan.

Pada variabel bebas Efikasi Diri nampak bahwa dimensi penyumbang tertinggi dengan akumulasi presentase sebesar 33,7% yakni *Generality* sehingga paling berpengaruh. Hasil ini diikuti

perolehan total skor item tertinggi 397 berbunyi “Jika seseorang menghambat tujuan saya, saya akan mencari cara dan jalan untuk mengatasinya”. Dari sini dapat dipahami bahwa peserta didik berusaha menyelesaikan masalah yang datang dengan kemampuannya. Mereka juga tidak menganggap hambatan yang dihadapi sebagai suatu penghalang dalam mencapai tujuan hidup.

Lalu, untuk dimensi dengan akumulasi presentase paling rendah muncul dari *Strength* sebesar 33,1%. Perolehan total skor item *Strength* terbesar jatuh pada 399 dengan pernyataan “Apapun yang terjadi, saya akan siap menanganinya”. Hal ini memaknai bahwa kepercayaan seseorang atas kemampuan yang dimiliki selaku implikasi efikasi diri akan berdampak pada ketahanan mereka. Para peserta didik berusaha untuk menghadapi segala masalah sehingga membentuk rasa percaya diri. Dengan begitu, ketahanan diri siswa akan meningkat ketika mereka siap menghadapi tantangan tanpa mudah menyerah.

## 2. Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Guna mengurangi kekhawatiran, penerapan pola berpikir positif memberi kontribusi terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum. Proses berpikir dengan memandang setiap persoalan dengan hal positif mampu mendorong seseorang untuk tidak merasa cemas. Maka seorang pemikir positif mempunyai tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang lebih rendah.

Pada variabel bebas Berpikir Positif nampak bahwa dimensi penyumbang tertinggi dengan akumulasi presentase sebesar 35,45% yakni Penggunaan Pikiran yang paling memengaruhi. Hasil ini diikuti perolehan total skor item tertinggi 464 berbunyi “Saya percaya dibalik masalah ada pembelajaran yang dapat dipetik”. Dari sini dapat dipahami bahwa peserta didik memandang segala sesuatunya dengan sudut pandang yang positif. Mereka percaya jika masalah yang datang bersifat membina sehingga meminimalisir potensi menyalahkan

keadaan yang ada. Hal tersebut mengarahkan para peserta didik untuk bertindak positif pula.

Lalu, untuk dimensi dengan akumulasi presentase paling rendah muncul dari Muatan Pikiran sebesar 31,74%. Perolehan total skor item Muatan Pikiran terbesar jatuh pada 426 dengan pernyataan “Saya percaya dengan berusaha keras dapat menyelesaikan setiap masalah”. Hal ini memaknai bahwa dengan menggunakan pola pikir positif akan mengubah sudut pandang maupun mencerahkan pikiran. Hidup akan berubah jadi lebih baik jikalau dipandang dari sudut pandang yang baik pula. Oleh sebab itu, memuat pikiran akan penyelesaian masalah yang dihadapi peserta didik bisa dilakukan dengan usaha keras sehingga mampu memberi hasil yang positif.

### **3. Efikasi Diri dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum**

Tinggi ataupun rendahnya gangguan kecemasan berbicara seseorang di depan umum bisa pula dipengaruhi akan tingkat efikasi diri yang dimilikinya serta penerapan pola berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, meminimalisir rasa cemas tersebut bisa dilakukan dengan hal positif seperti meyakini kemampuan diri dan mengurangi memikirkan persoalan negatif.

Pada variabel terikat Kecemasan Berbicara di Depan Umum nampak bahwa dimensi penyumbang tertinggi dengan akumulasi presentase sebesar 35,23% yakni komponen mental yang paling berpengaruh. Hasil ini diikuti perolehan total skor item tertinggi 370 berbunyi “Saya menjadi cemas ketika seseorang bertanya mengenai topik saya dan saya tidak tahu jawabannya”. Dari sini dapat dipahami peserta didik bisa mengalami kecemasan apabila ada audiens yang memberi pertanyaan di luar pengetahuannya. Peserta didik disarankan untuk memperdalam topik yang ingin dibahas supaya dapat mengatasi masalah tersebut. Mereka juga perlu mempersiapkan penampilan

dengan baik setidaknya sehari sebelum dengan memperkirakan situasi serta kondisi yang mungkin terjadi.

Lalu, untuk dimensi dengan akumulasi presentase paling rendah muncul dari komponen emosional sebesar 31,17%. Perolehan total skor item komponen emosional terbesar jatuh pada 365 dengan pernyataan “Ketika mempersiapkan untuk public speaking saya merasa tegang dan cemas”. Hal ini memaknai bahwa peserta didik yang akan tampil ke depan umum akan merasakan gejala cemas. Dengan ini, disarankan bagi para siswa untuk menenangkan diri saat gejala tersebut muncul. Peserta didik dapat berhenti sejenak kemudian menarik nafas atau minum air putih terlebih dahulu agar perasaan gugup mereda. Mereka juga bisa melakukan metode *positive self-talk* dengan meyakinkan diri bahwa mereka bisa melakukannya. Menyingkirkan pikiran buruk pun bisa membantu untuk mengatasi gejala kecemasan yang timbul saat berbicara di depan umum.

#### **B. Implikasi Praktis**

1. Para pemangku jabatan di sekolah, khususnya kepala sekolah yang bersangkutan, agar dapat meningkatkan frekuensi kegiatan seperti seminar guna menciptakan kewaspadaan peserta didik akan pentingnya memiliki efikasi diri dan menerapkan pola pikir yang positif. Dengan mengadakan seminar yang mendatangkan sosok inspiratif mampu membuat peserta didik termotivasi atas pengalaman yang dialami orang lain. Kegiatan tersebut pun bisa memacu mereka mengubah cara pandangnya terhadap masalah-masalah yang dialami. Selain itu, mengadakan pelatihan untuk membiasakan peserta didik dalam berkomunikasi di depan umum juga penting dilakukan agar tumbuh keberanian dalam menghadapi tantangan.
2. Kontribusi yang bisa dilakukan oleh guru selaku fasilitator kelas yakni menumbuhkan rasa percaya diri peserta didik karena bisa menurunkan kecemasan. Cara yang bisa dilakukan adalah seperti memberikan persuasi sosial/motivasi verbal kepada peserta didik bahwa mereka

pasti memiliki kemampuan dalam melakukan tugas yang diberi, mengapresiasi keberhasilan peserta didik sebarangpun hasilnya, serta memantau keadaan fisiologis dan emosional peserta didik yang harus terpenuhi agar terhindar dari gangguan kecemasan.

3. Bagi para peserta didik, mereka harus melatih kemampuan diri dalam berkomunikasi di depan khalayak agar lebih terbiasa. Pelatihan ini juga dapat membuat mereka lebih siap tampil apabila dibandingkan dengan siswa yang tidak terlatih. Kemudian, meningkatkan tingkat efikasi diri peserta didik melalui pengalaman-pengalaman yang mereka dapatkan, serta membiasakan diri untuk berpikir positif ketika menghadapi suatu hambatan baik di lingkungan sekolah atau di luar sekolah.

### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian yang telah berlangsung hingga tahap memperoleh temuan yang diharapkan pastinya tidak luput dari kekurangan. Kekurangan inilah yang menjadi sebuah keterbatasan ketika peneliti melaksanakan penelitian dan diharap supaya kedepannya dapat digunakan sebagai evaluasi.

1. Peneliti hanya mengambil dua faktor untuk diteliti yakni efikasi diri dan berpikir positif. Dimana masih banyak faktor-faktor di luar itu yang memiliki hubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum namun tidak dapat diteliti pada penelitian kali ini.
2. Ditemukan keterbatasan peneliti saat mencari referensi karya ilmiah untuk menunjang penulisan skripsi dengan topik kecemasan berbicara di depan umum menjadi salah satu penghambat dalam pencarian informasi lebih lanjut.
3. Pengambilan jumlah sampel penelitian terpilih hanya sebanyak 100 siswa yang berasal dari jurusan Otomatisasi Tata Kelola Perkantoran di SMK Negeri 48 Jakarta. Hal ini dikhawatirkan masih kurang dalam memenuhi penggambaran situasi nyata.
4. Observasi perilaku kecemasan berbicara dilakukan secara berkelompok untuk memaksimalkan penggunaan waktu penelitian. Namun, tahap ini

dinilai masih kurang optimal untuk menggambarkan perilaku kecemasan berbicara masing-masing peserta didik di depan umum.

5. Keterbatasan perolehan hasil dari kuesioner yang ada terkadang tidak mendeskripsikan keadaan masing-masing responden secara jelas.
6. Adanya faktor keterbatasan waktu yang digunakan peneliti untuk melangsungkan penelitian menjadi hambatan guna mendalami proses pengumpulan data.

#### **5.4 Rekomendasi Bagi Peneliti Selanjutnya**

Rekomendasi yang dapat peneliti berikan kepada peneliti selanjutnya apabila berminat untuk meriset kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik, ada baiknya untuk menambahkan faktor-faktor lain disamping efikasi diri dan berpikir positif. Kemudian, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan faktor yang berhubungan dengan kecemasan berbicara seperti seperti familiaritas, pengalaman, status, jumlah, harga diri, sikap, perbedaan audiens, berpikir negatif, maupun faktor lainnya.

Jika lokasi penelitian yang akan diambil adalah sama, peneliti juga menyarankan untuk meningkatkan cakupan lingkup sampel penelitian. Dalam hal ini, terdapat jurusan lain di SMK Negeri 48 Jakarta yang bisa dijangkau seperti Multimedia, Produksi dan Siaran Program Televisi, Akuntansi dan Keuangan Lembaga, serta Bisnis Daring dan Pemasaran.

Terakhir, observasi perilaku kecemasan berbicara yang dilakukan secara berkelompok dinilai masih kurang optimal untuk menggambarkan perilaku kecemasan berbicara peserta didik di depan umum. Dengan begitu, ada baiknya untuk meninjau perilaku kecemasan berbicara peserta didik secara individual agar lebih mumpuni guna memperoleh hasil penelitian yang maksimal.