

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Korelasi antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta adalah $(r_{xy}) = -0,491$ dengan $p < 0.01$ berarti ada korelasi yang negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi akan mampu mengatasi kecemasan ketika berbicara di depan umum. Semakin tinggi *self-efficacy* maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum cenderung semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum semakin tinggi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *self-efficacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 24,2 % terhadap kecemasan berbicara di depan umum cenderung pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian diketahui 43 mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum (78,18%), dapat dikatakan sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang, untuk mengurangi kecemasan tersebut dapat dilakukan dengan cara meningkatkan *self-efficacy* yaitu keyakinan untuk menyelesaikan masalah dengan tingkat kesulitan

yang berbeda, keyakinan dalam menghadapi situasi yang biasa dilakukan maupun yang belum pernah dilakukan, ketahanan dan keuletan individu dalam melakukan tugas-tugas.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sumbangan *self-efficacy* terhadap rendahnya kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta 24,2 %, sehingga masih banyak faktor lain yang dianggap dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Jika tertarik meneliti tentang kecemasan berbicara di depan umum dapat meneliti faktor lainnya, yaitu tipe kepribadian, pola pikir, pengalaman tidak menyenangkan pada masa lalu, citra raga individu, pikiran yang tidak rasional, *reinforcement*, *skill acquisition*, dan *modelling*.