

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan analisis data dengan menggunakan teknik regresi linier berganda yang dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa hasil uji ANOVA menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Oleh karena itu, hipotesis pertama diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi (X1) dan *self-efficacy* (X2) terhadap kecemasan berbicara di depan umum (Y). Selanjutnya, berdasarkan hasil uji koefisien regresi berganda, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,049 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara regulasi emosi (X1) terhadap kecemasan berbicara di depan umum (Y). Selain itu, hasil uji koefisien regresi berganda juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti hipotesis ketiga diterima, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *self-efficacy* (X2) terhadap kecemasan berbicara di depan umum (Y). Hasil analisis juga menunjukkan nilai R Square sebesar $0,070$, yang berarti bahwa variabel regulasi emosi dan *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 7% terhadap kecemasan berbicara di depan umum, sementara 93% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu:

5.2.1 Bagi Mahasiswa

Berdasarkan temuan, kecemasan berbicara di depan umum yang banyak dirasakan responden, seperti jantung berdebar, gelisah, dan merasa kurang kreatif, dapat diatasi dengan memperkuat kemampuan regulasi emosi dan *self-efficacy*. Pola regulasi emosi, seperti kesulitan mengekspresikan emosi positif, kebiasaan memendam perasaan, dan kesulitan menjaga ketenangan dalam tekanan, menunjukkan perlunya pelatihan pengelolaan emosi yang lebih adaptif dengan mengubah cara berpikir sesuai dengan situasi yang dihadapi yaitu dengan cara mencoba melihat sisi positif dan mengganti pikiran negatif dengan kata-kata yang membangun. Selain itu, penting

untuk memahami situasi dengan baik sebelum memberikan *respons* agar emosi tetap terkendali. Selain itu, rendahnya *self-efficacy* yang berkaitan dengan ketenangan, fokus, dan kemampuan untuk menemukan solusi menunjukkan pentingnya peningkatan rasa percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Hal ini dapat dicapai dengan cara tetap fokus dan berkomitmen dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi masalah. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan menetapkan tujuan yang jelas dan realistis. Membagi masalah besar menjadi langkah-langkah kecil juga akan mempermudah penyelesaiannya. Jika menghadapi hambatan, mahasiswa disarankan untuk mencari alternatif solusi, meminta saran, atau belajar dari pengalaman orang lain.

5.2.2 Bagi Instansi

Bagi pihak instansi, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung mahasiswa untuk berlatih berbicara di depan umum, misalnya dengan menyediakan lebih banyak kesempatan dalam forum akademik atau diskusi terbuka. Suasana yang suportif akan mendorong mahasiswa untuk mengatasi rasa cemas dan meningkatkan kemampuan berbicara.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian pada populasi yang lebih luas dan beragam, misalnya pada mahasiswa dari program studi lain atau pada universitas lain. Hal ini bertujuan untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih representatif, sehingga temuan yang dihasilkan dapat mencerminkan kondisi yang lebih luas.
2. Bagi peneliti selanjutnya, juga disarankan untuk meneliti variabel bebas yang lain seperti *fear of negative evaluation*, *respon audiens*, pengalaman berbicara di depan umum, citra tubuh, konsep diri dan variabel terkait lainnya, dikarenakan hasil dari variabel regulasi emosi (X1) dan *self-efficacy* (X2) hanya dapat mempengaruhi variabel kecemasan berbicara di depan umum (Y) sebesar 7%. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa regulasi emosi dan *self-efficacy* mempengaruhi kecemasan dengan cara yang berbeda, dimana regulasi emosi berfokus pada mengelola perasaan yang jika tidak dilakukan dengan benar dapat memperburuk kecemasan, sedangkan *self-efficacy* yang tinggi dapat langsung membantu menurunkan kecemasan dengan meningkatkan keyakinan pada kemampuan diri.