

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan yang positif antara pikiran irasional dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Yogyakarta dengan korelasi  $r_{xy} = 0,227$  dan  $p = 0,006$ . Artinya semakin tinggi pikiran irasional maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah pikiran irasional maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu diketahui bahwa nilai sumbangan efektif ( $R^2$ ) diperoleh data sebesar 0,051. Rendahnya sumbangan efektif ( $R^2$ ) menunjukkan bahwa pikiran irasional memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa di Yogyakarta sebesar 5,1% dengan 94,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Dalam penelitian ini diperoleh data bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori sedang yaitu sebanyak 84 orang (70%). Kemudian pada tingkat pikiran irasional diperoleh data bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat pikiran irasional dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 67% atau sebanyak 81 orang.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek yang memiliki pikiran irasional diharapkan dapat mengurangi pikiran-pikiran irasional dengan cara relaksasi agar subjek lebih tenang ketika menghadapi kecemasan, selain itu subjek dapat berpikir lebih positif dan rasional (Fitri, 2017). Selanjutnya bagi subjek yang memiliki pikiran irasional dalam kategori sedang hingga tinggi diharapkan dapat mengubah pemikiran yang lebih rasional agar dapat mengurangi kecemasan – kecemasan yang muncul khususnya saat akan berbicara di depan umum. Sedangkan bagi subjek yang memiliki pikiran irasional dengan kategori rendah, diharapkan dapat terus meningkatkan pikiran-pikiran rasional agar berkurangnya kecemasan saat akan melakukan presentasi, berbicara dengan dosen maupun berbicara di depan umum.

### 2. Bagi Penelitian selanjutnya

Banyaknya faktor lain yang tidak diungkapkan pada penelitian ini untuk kecemasan berbicara di depan umum, diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk mengungkapkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih jauh bagaimana berbagai proses kognitif dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum ataupun kecemasan lainnya.