

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang memiliki kepercayaan diri mampu mengatasi kecemasan saat berbicara di depan umum. Hal ini dapat dilihat dari koefisien korelasi (r_{xy}) antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum sebesar ($r_{xy} = -0,695$) ($p \leq 0,001$) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

dan variabel kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 48,3% terhadap variabel kecemasan berbicara di depan umum dan sisanya 51,7 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah terlaksana, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang memiliki kepercayaan diri tinggi untuk bisa mempertahankannya, dan untuk mahasiswa yang masih memiliki kepercayaan diri sedang dan rendah diharapkan dapat memperkuat dan meningkatkan kepercayaan diri dengan cara memiliki rasa bertanggung jawab, menghindari pikiran irasional yang belum tentu terjadi, dan percaya terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga dapat mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan aspek lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Kemudian bagian saat menyusun aitem-aitem skala penelitian, peneliti dapat membuat atau mengadaptasi dari penelitian terdahulu namun tetap mempertimbangkan total jumlah aitem yang digunakan supaya dapat menghindari rendahnya antusias pada subjek saat melakukan pengisian kuesioner penelitian.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti menggunakan faktor-faktor lain yang belum diteliti oleh peneliti. Faktor-faktor lainnya yaitu pikiran irasional, dukungan sosial, dan lingkungan. Penelitian ini memiliki kelemahan adanya pengisian berulang dari subjek, sehingga penelitian

selanjutnya diharapkan dapat menggunakan cara yang terbaru sehingga dapat menghindari pengisian skala *double*.