

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh pada penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Tingkat kecemasan berbicara di depan umum menurun dengan dibuktikan rata-rata skor kecemasan berbicara di depan umum sebelum diberikan pelatihan berpikir positif (*mean pretest \bar{X}* sebesar 97,00) dengan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif (*mean pretest \bar{X}* sebesar 50,60). Rata-rata skor kecemasan berbicara di depan umum setelah diberikan pelatihan berpikir positif lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan pelatihan berpikir positif.

Sebelum mendapatkan pelatihan berpikir positif subjek memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tergolong tinggi. Namun, setelah mendapatkan pelatihan berpikir positif, subjek mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan umum. lima subjek pada awalnya memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum tinggi kemudian setelah mendapatkan pelatihan berpikir positif, empat dari lima subjek mengalami penurunan kategori rendah dan satu subjek penurunan kategori sedang. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan pelatihan berpikir positif dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek penelitian

Bagi subjek penelitian, diharapkan mampu untuk tetap berpikir positif terhadap diri sendiri, orang lain, mampu dalam menghadapi peristiwa yang dialami setelah mengikuti pelatihan berpikir positif, hal ini perlu dilakukan supaya subjek mampu menurunkan kecemasan berbicara di depan umum yang ditandai dengan adanya keberanian berbicara di depan umum, mampu mengungkapkan pendapat, mampu menyesuaikan diri terhadap kenyataan, mampu menerima kritik dan saran dengan baik, lebih percaya diri, serta memiliki hubungan sosial yang baik.

2. Bagi pengajar maupun Peserta Didik

Bagi pengajar maupun peserta didik, Pelatihan Berpikir Positif dapat direkomendasikan kepada Individu untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum yang dialami.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini peneliti memiliki keterbatasan penelitian adapun keterbatasan dalam penelitian adalah penelitian ini peneliti tidak memberikan *follow-up* kepada subjek penelitian sehingga hasil yang didapatkan tidak dapat dilihat dalam jangka panjang. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan memperhatikan *follow-up* setelah pemberian perlakuan.