

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Dengan adanya berpikir positif maka individu akan memandang segala sesuatu dari sisi positif, suka bekerja keras dan mampu mengendalikan emosinya ketika berbicara di depan umum, sehingga kecemasan berbicara di depan umum dalam diri individu menjadi rendah. Sebaliknya individu yang berpikir negatif ia akan memandang segala sesuatu dari sisi negatif, lebih menggunakan perasaanya, lebih mudah stress, dan mengekspresikan kecemasannya. Hal ini juga dapat menimbulkan hambatan dalam diri individu terhadap harapan yang ingin dimilikinya meskipun lingkungan sekitarnya tidak mendukung. Oleh karena itu, individu yang berpikir negatif memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi dibandingkan individu yang berpikir positif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek, diharapkan dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum dengan cara meningkatkan berpikir positif. Hal tersebut akan sangat membantu mahasiswa dalam melatih diri untuk mengontrol kecemasan berbicara di depan umum.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan memperluas ruang lingkup penelitian serta memperhatikan kondisi/situasi yang hendak diteliti, memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum selain berpikir positif misalnya *self-efficacy*, keterampilan komunikasi dll. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian eksperimen dengan cara memberikan pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum, agar dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan umum.

