

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul efikasi diri *I Love Myself* memiliki validasi isi yang baik. Berdasarkan skor Aiken's V diperoleh 0.67-1.00. Saat pengujian empirik, skor kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa menurun setelah diberikan pelatihan dengan menggunakan modul *I Love Myself* dibandingkan dengan skor kecemasan berbicara di depan umum sebelum diberikan pelatihan. Hal tersebut menunjukkan modul *I Love Myself* terbukti valid dan dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Sesi dalam modul *I Love Myself* dapat meningkatkan keyakinan diri pada mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa hal yang peneliti rekomendasikan. Pertama, modul *I Love Myself* merupakan instrumen yang valid untuk meningkatkan efikasi diri dan secara tidak langsung juga berdampak dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum. Kedua, perlu dilakukasi professional judgement terkait tata Bahasa dalam modul.