

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dengan  $r = -0,449$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,050$ ). Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Sumbangan efektif kepercayaan diri terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 20,1%, dan 79,9% dipengaruhi oleh faktor lain.
2. Terdapat hubungan yang negatif antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dengan  $r = -0,448$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,050$ ). 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. Sumbangan efektif berpikir positif terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar 20%, dan 80% dipengaruhi oleh faktor lain.
3. Kepercayaan diri dan berpikir positif secara simultan atau bersama-sama berhubungan signifikan dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dengan  $F = 18,895$ , dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,050$ ). Semakin tinggi kepercayaan diri dan semakin tinggi berpikir positif secara bersama-sama

menunjukkan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri dan semakin rendah berpikir positif secara bersama-sama menunjukkan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Sumbangan efektif kepercayaan diri dan berpikir positif secara simultan terhadap kecemasan berbicara di depan umum sebesar sebesar 24,3%, dan 75,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

4. Mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kecemasan berbicara di depan umum dalam kategori sedang yaitu sebanyak 95 orang (78%).
5. Mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kepercayaan diri dalam kategori sedang yaitu 88 orang (73%).
6. Mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki skor berpikir positif dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 74 orang (61%).

## **B. Saran**

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

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuat mahasiswa mengetahui bahwa rendahnya kepercayaan diri dan berpikir positif dapat mengakibatkan tingginya kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan berpikir positif pada mahasiswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang variabel kecemasan berbicara di depan umum agar dapat memasukkan faktor-faktor lain yang belum dilibatkan dalam penelitian ini dan berhubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian eksperimen untuk dapat memberi gambaran lain terhadap kecemasan berbicara di depan umum.