

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Artinya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Demikian pula sebaliknya, semakin tinggi kepercayaan diri yang dialami mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta maka kecemasan berbicara di depan umum yang dialami semakin rendah.

Menurut analisis data penelitian korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,709 yang berarti bahwa variabel kepercayaan diri dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum sebesar 70,9% dan sisanya 29,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran yaitu :

1. Bagi Perguruan Tinggi

Institusi diharapkan menyediakan lebih banyak wadah dan pelatihan yang mendukung peningkatan keterampilan komunikasi mahasiswa, seperti

seminar, pelatihan *public speaking*, maupun forum diskusi, sehingga mahasiswa terbiasa berbicara di depan umum dengan percaya diri.

2. Bagi Mahasiswa

Disarankan untuk lebih aktif melatih kemampuan berbicara di depan umum melalui berbagai kegiatan akademik maupun organisasi. Dengan meningkatkan rasa percaya diri, mahasiswa dapat menekan kecemasan yang muncul ketika harus berbicara di depan umum.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memperluas lingkup penelitian, baik dengan menambah jumlah subjek maupun menggunakan metode kualitatif untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang mempengaruhi keemasan berbicara di depan umum. Penelitian berikut juga dapat membandingkan mahasiswa yang aktif berorganisasi dengan mahasiswa yang tidak aktif, untuk melihat perbedaan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum.