

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Pada penelitian ini mengkaji tentang hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Pada hasil penelitian yang didapatkan, maka diketahui terdapat hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar  $0,004 < 0,05$  dengan koefisien korelasinya adalah sebesar  $-0,260$ , dengan begitu dapat dikatakan sebagai semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

#### **5.2 Implikasi**

Pada hasil penelitian tentang kecemasan berbicara di depan umum dan berpikir positif ini diharapkan dapat menjadi informasi dan panduan dalam proses kegiatan belajar dalam mata kuliah yang ada dan digunakan oleh dosen atau pengajar yang ada ketika mengajar di kampus. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengajar yang ada untuk dapat mencari ide-ide dalam meningkatkan berpikir positif dan mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini bagi mahasiswa yang memiliki kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi dapat terus meningkatkan berpikir positif dalam menjalani kegiatan perkuliahan atau belajar mengajar yang ada dan terus berlatih untuk dapat berbicara di depan umum. Berpikir positif tidak hanya dapat digunakan sebagai cara mahasiswa untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum saja namun juga dapat digunakan mahasiswa agar dapat melihat segala hal yang ada dengan cara pandang yang positif, dengan begitu maka mahasiswa yang memiliki cara berpikir

positif yang tinggi dapat menjalani perkuliahan dengan lebih baik. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk dijadikan sumber informasi bagi mahasiswa mengenai pentingnya cara berpikir positif dalam menghadapi kecemasan berbicara di depan umum.

### **5.3 Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi diatas, dikemukakan beberapa saran yang di harapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi pihak terkait, yaitu sebagai berikut:

#### **5.3.1 Mahasiswa**

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan tiap-tiap aspek yang ada dalam berpikir positif seperti dengan lebih memusatkan diri pada kesuksesan, lebih optimis, menjauhkan diri dari perasaan takut gagal, dan percaya dengan kemampuan yang dimiliki agar dapat menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum. Mahasiswa diharapkan dapat terus berlatih untuk dapat membiasakan diri dalam berbicara di depan umum.

#### **5.3.2 Dosen**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki hubungan dengan kecemasan berbicara di depan umum, oleh karena itu pengajar diharapkan dapat mampu meningkatkan cara berpikir positif mahasiswa melalui metode belajar yang dapat menstimulasi mahasiswanya agar lebih optimis dalam perkuliahan yang ada sehingga mahasiswa dapat terbiasa berbicara di depan umum.

#### **5.3.3 Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti kecemasan berbicara di depan umum diharapkan mencari variabel lain yang berkaitan seperti citra diri, perspektif negatif, atau dukungan sosial.