

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa prodi Hubungan Internasional Universitas Sebelas Maret dan kekuatan korelasi yang dimiliki menggambarkan hubungan yang rendah. Hubungan tersebut memiliki arah yang negatif dimana artinya semakin tinggi regulasi emosi yang dialami mahasiswa maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan, begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum yang dirasakan. Kategorisasi skor kecemasan berbicara di depan umum didominasi pada tingkat kategori tinggi dan kategorisasi skor regulasi emosi didominasi pada tingkat kategori sedang.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Praktik

1. Bagi mahasiswa diharapkan untuk mampu meningkatkan regulasi emosi yang dimiliki agar dapat mengelola emosi negatif maupun emosi positif menjadi lebih baik lagi, dengan cara selalu memikirkan hal-hal yang baik saat berbicara di depan umum, mempelajari teknik pernafasan, menguasai materi yang akan disampaikan dan sering melatih untuk berbicara di depan cermin.
2. Bagi pihak prodi Hubungan Internasional hasil ini diharapkan menjadi informasi bagi kampus agar memperhatikan dan memberikan kesempatan yang lebih banyak lagi bagi mahasiswa yang lain untuk berbicara di depan umum sehingga mahasiswa akan merasa percaya diri dan mulai terbiasa

5.2.2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan subjek penelitian yang lebih luas seperti mahasiswa dari berbagai jurusan agar dapat melihat bagaimana gambaran kecemasan yang dirasakan mahasiswa dari berbagai jurusan ketika berbicara di depan umum.
2. Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian kecemasan berbicara di depan umum dengan variabel yang berbeda, dapat dilihat dari faktor kecemasan saat berbicara di depan umum
3. Peneliti hendaknya mempersiapkan dengan matang dengan mencari berbagai referensi yang terbaru dan lengkap, sehingga hasil penelitian selanjutnya dapat semakin menyesuaikan dengan perkembangan yang ada.
4. Peneliti lebih mengawasi subjek yang mengisi kuesioner penelitian.

