

## **BAB IV**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian serta dilakukan pengujian hipotesis tentang pengaruh kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, maka dari hasil yang telah di dapatkan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan kearah negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari skor tinggi dengan kategori sedang pada kepercayaan diri lalu diiringi dengan skor tinggi dengan kategori sedang pada kecemasan berbicara di depan umum yang berarti semakin tinggi kepercayaan diri maka akan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, begitu pula sebaliknya.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Berdasarkan uji kategorisasi pada mahasiswa yang berada di Bekasi, dengan hasil pada variabel kepercayaan diri sebagian besar mahasiswa di daerah Bekasi berada pada kategori sedang dan pada variabel kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa di daerah Bekasi berada pada kategori sedang. Pada uji hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima karena menunjukkan adanya pengaruh antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa yang berada di daerah bekasi.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Praktis**

Bagi mahasiswa, disarankan untuk meningkatkan kepercayaan diri untuk mengatasi kecemasan tersebut. Dengan memiliki kepercayaan diri maka dapat

mengatasi kecemasan berbicara didepan umum. Untuk meningkatkan kepercayaan diri saat berbicara di depan umum, perbanyak latihan berbicara di depan cermin juga dapat membantu membangun rasa percaya diri. Selain itu, jangan khawatir tentang penampilan fisik. Jangan lupa bernapas secara teratur untuk menenangkan diri dan jangan terlalu keras pada diri sendiri jika terjadi kesalahan kecil. Praktik konsisten akan membantu membangun rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan secara bertahap.

### **5.2.2 Saran Teoritis**

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik pada topik yang sama mengenai kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa dapat dilanjutkan dengan mempertimbangkan faktor lain seperti konsep diri, *self-efficacy*, memperluas jangkauan populasi, serta mengambil sampel yang berbeda dari penelitian terdahulu. Selain itu untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencoba metode yang berbeda seperti metode kualitatif, serta melakukan wawancara atau observasi secara langsung agar mendapatkan hasil yang lebih detail lagi mengenai fenomena topik ini.

