

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan kelas. Semakin tinggi kemampuan berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan kelas, demikian juga sebaliknya semakin rendah kemampuan berpikir negatif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan kelas. Adapun berpikir positif memberikan sumbangan sebesar 21,4% terhadap kecemasan berbicara di depan kelas.

B. Saran

1. Bagi subjek

Hendaknya mahasiswa mempertahankan berpikir positif terhadap tugas yang dihadapi sehingga kecemasan berbicara di depan kelas dapat lebih ditekan. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan berpikir positif antara lain memusatkan pada kesuksesan dan optimis, meyakini kemampuan dan kekuatannya, menilai kegagalan adalah sebuah pembelajaran dalam meraih kesuksesan, dan dapat menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, serta menyalahkan diri.

2. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Hendaknya pihak Fakultas memberi pelatihan kepada mahasiswa agar dapat mempertahankan berpikir positifnya. Pelatihan yang dimaksud dapat berupa memahami kemampuan diri yang dimiliki mahasiswa, meyakini kemampuan tersebut, dan pelatihan dengan topik mengenal diri sendiri. Hal tersebut penting karena adanya berpikir positif yang tinggi dapat menekan kecemasannya dalam berbicara di depan kelas.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai kecemasan berbicara di depan kelas disarankan untuk:

- a. Pemilihan responden kepada mahasiswa yang akan melakukan presentasi dengan rentang waktu yang sama.
- b. Memperhatikan faktor-faktor lain yang juga berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan kelas, antara lain faktor kepercayaan diri, masa depan tanpa tujuan, adanya perasaan ketidakmampuan bekerja, individu merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak memiliki dukungan dan motivasi, *reinforcement*, *skill acquisition*, *modelling*, *irrational thinking*, dan *previous experience*.