

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa yang melakukan presentasi *online* yaitu semakin tinggi *self-efficacy* pada mahasiswa maka semakin rendah pula kecemasan yang dirasakan, begitupun sebaliknya.

#### 6.2. Saran

##### 6.2.1. Bagi Mahasiswa

Dari penelitian ini, peneliti memiliki beberapa saran kepada mahasiswa yaitu sebaiknya mahasiswa mampu untuk mengatur EQ (*Emotional Quotient*) dengan baik dikarenakan masa pandemi membuat mahasiswa mengalami perubahan secara tiba – tiba sehingga diperlukan pengelolaan emosi dengan baik (Hasrita,. Menurut Clark dalam Hayat (2014) mengelola diri sendiri untuk memperbaiki tingkah laku merupakan salah satu cara dalam pengendalian kecemasan. Selain itu, mahasiswa harus yakin terhadap diri sendiri karena faktor kunci dari sumber tindakan manusia adalah keyakinan diri (Bandura dalam Mukhid, 2009).

##### 6.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan variabel tergantung yang sama, disarankan agar peneliti dapat berfokus kepada 74,5% faktor lainnya

yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa yang melakukan presentasi *online* seperti pengalaman negative di masa lalu, *degree of evaluation*, *subordinate status* , *degree of conspicuousness*, *degree of unpredictability*, *degree of dissimilarity*, *prior success and failures*, *lack of communication skills and experience*.

