

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Teknik Sipil Universitas Islam Indonesia. Nilai korelasi yang diperoleh dari penelitian ini sebesar 0,305 dengan nilai p sebesar 0,000 yang berarti adanya hubungan yang kearah positif antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Teknik Sipil Universitas Islam Indonesia. Semakin tinggi tingkat regulasi emosi yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dimiliki oleh mahasiswa, dan juga sebaliknya. Semakin rendah tingkat regulasi emosi yang dimiliki maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dimiliki oleh mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa mampu mengelola emosinya dengan baik, agar tingkat kecemasannya perlahan akan berkurang. Membiasakan diri untuk sering mengemukakan pendapatnya baik dalam diskusi kecil maupun besar, mengikuti kegiatan organisasi baik di dalam kampus maupun luar kampus. Hal ini dapat melatih kemampuan berbicara pada mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya yang mungkin tertarik untuk meneliti dengan topik yang

sama, disarankan untuk menggunakan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu juga, disarankan agar meneliti dengan subjek yang berbeda seperti karyawan. Untuk instansi yang terkait disarankan untuk mengembangkan metode pembelajaran dengan praktek (presentasi) baik dalam ruang lingkup sempit (diskusi kelompok) sampai ruang lingkup besar (forum mahasiswa). Hal ini dapat melatih siswa untuk berbicara di depan umum, sebelum mahasiswa tersebut masuk dalam ruang lingkup kerja yang sebenarnya.