

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, penulis menyimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan mahasiswa saat berbicara di depan umum sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, dukungan sosial keluarga terhadap mahasiswa tingkat pertama di program studi S1 Keperawatan sejumlah 93 responden (64,1%) menunjukkan tingkat yang cukup, mencerminkan sebagian besar mahasiswa merasa memperoleh dukungan sosial yang memadai dari keluarga,
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 72 responden (49,7%) mahasiswa tingkat pertama mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Kondisi ini mencerminkan tantangan psikologis yang dihadapi mahasiswa tingkat pertama
3. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan dukungan sosial keluarga dengan tingkat kecemasan mahasiswa saat berbicara di depan umum. Meskipun sebagian besar mahasiswa merasa memperoleh dukungan sosial yang memadai, tingginya tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang dialami oleh hampir setengah dari responden menunjukkan bahwa faktor lain selain dukungan sosial keluarga mungkin turut mempengaruhi kecemasan tersebut.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran diri dengan mengikuti konsultasi dengan dosen pembimbing akademik dan membangun kepercayaan diri dengan berlatih secara teratur karena semakin sering berlatih, semakin besar kemungkinan mahasiswa untuk merasa lebih nyaman.
2. Bagi Program Studi dapat menyelenggarakan lomba, seminar, atau konseling yang fokus pada pengembangan keterampilan berbicara di depan umum. Selain itu, program studi sebaiknya bekerja sama dengan keluarga mahasiswa untuk memberikan edukasi tentang pentingnya dukungan keluarga dalam mengurangi kecemasan. Kerjasama ini bertujuan untuk menciptakan sinergi antara pihak kampus dan keluarga dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dan psikologis mereka.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengambilan data kualitatif karena metode ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman

yang lebih mendalam tentang pengalaman dan persepsi individu terkait kecemasan berbicara di depan umum, serta faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan mahasiswa, termasuk peran dukungan sosial keluarga dalam mengurangi kecemasan tersebut.

### **5.3 Implikasi**

Hasil penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kecemasan mahasiswa saat berbicara di depan umum memiliki implikasi penting dalam berbagai aspek. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa dukungan sosial, khususnya dari keluarga, berperan signifikan dalam mengurangi kecemasan individu saat menghadapi situasi yang menantang, seperti berbicara di depan umum. Maka dari itu, diharapkan keluarga dapat memberikan dukungan lebih mengenai emosional, motivasi, dan dorongan positif kepada mahasiswa, sehingga mereka dapat lebih percaya diri dan mampu mengelola kecemasan.