

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah ditulis oleh penulis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat dua bentuk dari kecemasan berkomunikasi pada mahasiswa dalam mempresentasikan tugas di depan kelas, diantaranya adalah *panic* dan *avoidance* (penghindaran).
2. Kecemasan komunikasi berdampak buruk dalam penampilan presentasi mahasiswa. Dampak tersebut diantaranya adalah munculnya sikap pasif dan pesimis untuk berpartisipasi dalam komunikasi ketika presentasi di depan kelas. Masalah ini terdapat tujuh faktor penyebab munculnya kecemasan berkomunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas pada mahasiswa. Tujuh faktor penyebab tersebut diantaranya adalah:
 - a. Kecemasan berkomunikasi terjadi karena mahasiswa kurang menguasai materi yang dipresentasikan.
 - b. Kecemasan berkomunikasi terjadi ketika mahasiswa menjadi pusat perhatian *audiens*.
 - c. Kecemasan berkomunikasi terjadi karena kurangnya keahlian dan pengalaman dalam komunikasi.
 - d. Kecemasan berkomunikasi terjadi karena adanya penilaian dari *audiens*.

- e. Kecemasan berkomunikasi dikarenakan belajar dari pengalaman yang pernah dialami.
 - f. Kecemasan berkomunikasi terjadi karena berkomunikasi dengan seseorang yang statusnya lebih tinggi.
 - g. Kecemasan berkomunikasi terbentuk karena pengaruh lingkungan keluarga.
3. Mahasiswa mempunyai dua usaha/cara untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi ketika mempresentasikan tugas di depan kelas. Usaha/cara tersebut diantaranya adalah:
- a. Ketika merasa cemas dalam mempresentasikan tugas di depan kelas, mahasiswa berusaha untuk membaca surat-surat pendek, membaca do'a, dan membaca sholawat.
 - b. Ketika mempresentasikan tugas di depan kelas, mahasiswa berusaha mengalihkan pusat pandangannya lurus ke depan melihat dinding atau mengalihkan pandangannya lurus diatas kepala *audiens*.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang ditulis oleh penulis, maka dapat dituliskan saran sebagai berikut:

1. Bagi subyek penelitian

Penulis menyarankan kepada subyek untuk melakukan perubahan dengan pendekatan psikologis, yaitu dengan terapi. Terapi

yang sesuai dalam masalah kecemasan berkomunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas adalah dengan menggunakan teori Aaron Beck yaitu dengan pendekatan *Cognitif Behavioral Therapy* (CBT). *Cognitif Behavioral Therapy* (CBT) didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara resiprok dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis, serta konsekuensinya pada perilaku. Jadi pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk membantu subyek (mahasiswa) melakukan perubahan pada perilaku nyata, tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan dan sikap yang mendasarinya.

Pencegahan munculnya kecemasan berkomunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

a. Teknik kognitif

Kecemasan timbul akibat ketidakberdayaan dalam menghadapi permasalahan, pikiran-pikiran negatif secara terus-menerus berkembang dalam pikiran. caranya adalah dengan melakukan intervensi pikiran negatif dengan pikiran positif, sugesti diri dengan hal yang positif, singkirkan pikiran-pikiran yang tidak realistik. Bila tubuh dan pikiran dapat merasakan kenyamanan maka pikiran-pikiran positif yang lebih konstruktif dapat muncul. Ide-ide kreatif dapat dikembangkan dalam menyelesaikan permasalahan.

b. Melakukan relaksasi

Pada saat subyek menyadari pikirannya yang tidak rasional, subyek dianjurkan membuat dirinya dalam keadaan rileks dan melihat peristiwa yang dihadapinya secara objektif dan rasional. Dengan melatih tubuh menjadi rileks, maka ketika subyek merasa tegang akan menjadi lebih cepat sadar tentang kondisi dirinya yang tegang. Selanjutnya, ketika mahasiswa merasa berhasil untuk meredakan ketegangan tubuhnya, mahasiswa akan lebih mampu berpikir lebih baik tentang hal-hal yang ingin diungkapkan.

c. Pendekatan agama

Pendekatan kepada Allah SWT akan memberikan rasa nyaman terhadap pikiran dan perasaan yang tidak nyaman. Dengan cara mendekatkan diri kepada Allah dan membaca doa-doa akan memberikan harapan-harapan yang positif. Selain itu dalam Islam, sholat dan metode zikir ditengah malam akan memberikan rasa nyaman dan mempertebal rasa percaya diri dalam menghadapi masalah.

d. Mempersiapkan diri dan materi sebelum presentasi

Untuk mengatasi rasa takut dan cemas sebelum presentasi, berusahalah sesering mungkin berlatih presentasi di depan cermin dan berlatih presentasi dihadapan penonton palsu. Usahakan berpikiran positif, jangan terlalu memikirkan penampilan buruk

yang belum tentu terjadi. Dengan cara ini akan mengurangi rasa takut dan cemas, serta akan lebih menumbuhkan rasa percaya diri.

Selanjutnya, sebelum tampil presentasi diusahakan untuk mempersiapkan fisik, seperti menjauhkan dari gangguan lesu maupun dalam keadaan mengantuk. Mempersiapkan psikis, seperti mempersiapkan materi semaksimal mungkin, sehingga bisa menguasai materi dan tidak kebingungan dengan apa yang akan dibicarakan ketika berada dihadapan *audiens*. Ini dilakukan dengan cara berkonsentrasi dalam belajar, serta menumbuhkan motivasi intrinsik. Terakhir, mempersiapkan bahan yang akan dipelajari, seperti melengkapi buku bacaan atau catatan.

2. Bagi lembaga

Penulis menyarankan kepada lembaga untuk mencoba melakukan perubahan tingkah laku akibat dari kecemasan berkomunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas. Saran yang diberikan sesuai dengan teori Edward Lee Thorndike yaitu dalam teori belajar behavioristik. Teori belajar behavioristik menjelaskan bahwasanya belajar merupakan perubahan perilaku yang dapat diamati, diukur dan dinilai secara konkrit. Dengan kata lain, belajar merupakan bentuk perubahan yang dialami subyek dalam hal kemampuannya untuk bertingkah laku dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi stimulus dan respon. Belajar merupakan peristiwa terbentuknya asosiasi-asosiasi

antara peristiwa-peristiwa yang disebut stimulus (S) dengan respon (R). Stimulus adalah suatu perubahan dari lingkungan eksternal yang menjadi tanda untuk mengaktifkan organisme untuk beraksi atau berbuat, sedangkan respon adalah sembarang tingkah laku yang dimunculkan karena adanya perangsang. Belajar dapat terjadi dengan dibentuknya hubungan yang kuat antara stimulus dan respons. Agar tercapai hubungan antara stimulus dan respons, perlu adanya kemampuan untuk memilih respons yang tepat serta melalui percobaan-percobaan (*trials*) dan kegagalan-kegagalan (*error*) terlebih dahulu.

Teori belajar behavioristik dapat diterapkan pada mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi dalam mempresentasikan tugas di depan kelas, yakni dengan cara:

- a. Menekankan mahasiswa aktif berkomunikasi, baik dalam berdiskusi maupun presentasi kelas. Penekanan ini dilakukan agar mahasiswa terbiasa dan lebih komunikatif, baik di forum formal maupun informal.
- b. Kelas harus dikondisikan untuk mengapresiasi pendapat dari mahasiswa lain (tidak menyepelkan setiap gagasan atau pendapat), sehingga menumbuhkan rasa saling menghargai perbedaan pendapat, toleransi, atau perdebatan ilmiah yang wajar. Pola-pola dialog semacam ini akan memberikan situasi komunikasi yang lebih responsif, sehingga kecemasan dalam berkomunikasi yang terdapat dalam benak mahasiswa dapat diminimalisir.

- c. Dianjurkan untuk mengikuti organisasi kampus untuk mengasah kekebalan mental dan kemampuan berkomunikasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan subyek penelitian yang cakupannya lebih luas, seperti menggunakan jumlah *sample* pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang lebih banyak di beberapa jurusan lain atau mungkin diluar STAIN Kediri. Saran ini dianjurkan untuk membandingkan hasilnya antara penelitian sebelumnya dengan penelitian berikutnya.