

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam berbicara di depan umum merupakan fenomena yang nyata dan dialami oleh anggota komunitas presenter Kaka Media. Kecemasan ini, dalam ranah psikologi komunikasi, dikenal sebagai *communication apprehension*, yaitu kondisi emosional yang ditandai dengan rasa cemas atau takut saat individu menghadapi situasi komunikasi, baik dalam bentuk langsung maupun dalam proses antisipatif. Kecemasan tersebut termanifestasi melalui gejala fisik seperti jantung berdebar dan tubuh gemetar, gejala perilaku seperti berbicara terlalu cepat dan terbata-bata, serta gejala kognitif berupa pikiran negatif, rasa takut salah, dan kesulitan dalam berkonsentrasi.
2. Beberapa faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan tersebut antara lain kurangnya keterampilan dan pengalaman berbicara, tekanan dari audiens yang dianggap melakukan evaluasi kritis, perbedaan status sosial, situasi tidak terduga, menjadi pusat perhatian, serta adanya jarak psikologis antara pembicara dengan audiens. Meskipun demikian, pengalaman kegagalan di masa lalu tidak menjadi sumber utama kecemasan, melainkan justru dijadikan sebagai sarana refleksi dan perbaikan diri.
3. Kecemasan ini memberikan dampak yang signifikan terhadap performa anggota presenter, baik dalam aspek psikologis maupun teknis saat tampil

di depan publik, di antaranya adalah terganggunya kelancaran komunikasi verbal, menurunnya konsentrasi, kesulitan dalam pengelolaan waktu presentasi, serta berkurangnya kenyamanan saat berbicara. Namun demikian, para anggota komunitas menunjukkan sikap positif dengan tidak menghindari situasi komunikasi. Sebaliknya, mereka tetap tampil dan berupaya menjalankan tugasnya secara profesional.

4. Dalam menghadapi kecemasan tersebut, anggota komunitas telah menerapkan berbagai strategi pengelolaan yang efektif, beberapa di antaranya adalah persiapan materi secara matang, latihan secara mandiri, teknik relaksasi dan pernapasan, membangun pengalaman melalui jam terbang, visualisasi positif, serta upaya untuk mengalihkan fokus dari rasa cemas ke luar diri dengan cara tersenyum dan fokus terhadap pesan yang akan disampaikan. Strategi-strategi ini menunjukkan bahwa pengelolaan kecemasan komunikasi dapat dilakukan dengan pendekatan psikologis yang terarah dan sistematis.

B. Saran

1. Bagi anggota komunitas presenter, disarankan untuk terus meningkatkan kompetensi komunikasi melalui pelatihan intensif, latihan rutin, dan membangun kepercayaan diri secara bertahap agar kecemasan dapat dikelola dengan lebih baik.
2. Bagi pembina atau pelatih komunitas, penting untuk memberikan pendampingan psikologis, terutama dalam membantu anggota mengenali

sumber kecemasan dan mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji lebih dalam peran faktor kepribadian, budaya organisasi, dan dukungan sosial dalam memengaruhi tingkat kecemasan komunikasi di kalangan presenter.