

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

5.1.1. Gambaran kecemasan komunikasi mahasiswa IAIN Parepare ditinjau dari indikator-indikator fisiologis, psikologis, dan sosial. 1) Fisiologis, a) *Dumbadumba* (Jantung berdebar); b) Gemetar pada kaki dan tangan; c) Keringat dingin; 2) Psikologis, a) Perasaan gelisah; b) Perasaan gugup; c) Perasaan malu; 3) Sosial, Gangguan tidur.

5.1.2. Manajemen kecemasan komunikasi mahasiswa IAIN Parepare. 1) Intensif; 2) Antisipasi interaksi masa depan; 3) Stimulus pengalihan atau manajemen penghindaran; 4) BAS (*Behavioral activation system*) internal; 5) BAS (*Behavioral activation system*) eksternal; 6) Menggerakkan tubuh sebelum tampil; 7) Memiliki pikiran positif.

5.2. Saran

5.2.1. Peneliti sangat mengharapkan agar hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembacanya. Khususnya mahasiswa IAIN Parepare yang mengalami kecemasan dalam melakukan komunikasi karena penelitian ini adalah penelitian tentang bagaimana cara pengelolaan atau manajemen kecemasan komunikasi.

5.2.2. Peneliti berharap agar kedepannya pemberian insentif atau penghargaan dari dosen atau tenaga pengajar terhadap pencapaian mahasiswa baik dalam pada saat presentase, atau melakukan tuntutan-tuntutan akademik yang lain. Hal ini bertujuan untuk memberikan rasa percaya diri kepada mahasiswa saat akan

melakukannya kembali. Pemberian insentif atau penghargaan ini adalah satu cara mahasiswa untuk mengurangi dan atau mengelola kecemasan komunikasi yang dimilikinya.

5.2.3. Peneliti mengharapkan setiap individu pada saat akan memasuki lingkungan yang baru agar mencari informasi mengenai lingkungan tersebut terlebih dahulu untuk meminimalisir perasaan cemas karena kekurangan informasi.

5.2.4. Peneliti berharap setiap individu sebelum melakukan tindakan komunikasi agar memikirkan hal-hal yang positif dibandingkan hal-hal yang negatif agar BAS (*Behavioral Activation System*) atau perilaku aktif dari diri sendiri bisa lebih dominan dibandingkan dengan BIS (*Behavioral Inhibition System*).

