

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Pada bab terakhir penelitian ini, peneliti akan memberikan kesimpulan yang dapat diambil mengenai “Pengaruh Kecemasan Komunikasi terhadap *Self-Image* pada Kalangan Generasi Z” yaitu, hipotesis Ha di terima. Sehingga, terdapat pengaruh kuat antara Kecemasan Komunikasi terhadap *Self-Image*.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, terdapat nilai tertinggi 3,37 untuk variabel X yaitu mengenai sebagian responden merasa gemetar dan keringat dingin ketika harus berbicara tatap muka dengan orang baru. Sedangkan untuk nilai terendah 2,9 untuk variabel X yaitu mengenai sebagian besar responden merasa sulit untuk memberikan pendapat ketika sedang berbicara dengan orang baru. Maka, rata-rata nilai pada variabel X ini 3,24.

Untuk nilai tertinggi pada variabel Y yaitu mengenai, sebagian besar responden merupakan orang yang mengetahui dan dapat menggambarkan bagaimana pribadi saya sebesar 3,37. Sedangkan untuk nilai terendah yaitu mengenai, sebagian besar responden belum dapat menerima dan menghargai segala kelebihan pada diri saya sebesar 2,9. Rata-rata nilai pada variabel Y yaitu 3,22.

Maka, menurut perhitungan yang telah di bahas bab sebelumnya, terdapat pengaruh sebesar 96,3% antara Kecemasan Komunikasi terhadap *Self-Image*. Jadi,

dapat disimpulkan bahwa semakin orang mengalami kecemasan komunikasi maka akan semakin berpengaruh pada *self-image* ketika mereka berbicara dengan orang lain.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian di lapang, peneliti bermaksud untuk memberikan saran yang diharapkan bermanfaat, yaitu:

1. Saran Akademis

Bagi peneliti lainnya yang ingin mengambil topik ataupun yang tertarik untuk membahas mengenai kecemasan komunikasi dan *self-image*, untuk dapat memperhatikan faktor-faktor lainnya seperti, komunikasi antarpribadi, penyesuaian diri, kepercayaan diri, dan lain sebagainya yang berhubungan antara kecemasan komunikasi dan *self-image*. Hasil tersebut dapat diuji kembali guna untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

2. Untuk Generasi Z

Kepada kalangan Generasi Z perlu belajar untuk memfokuskan diri kepada tujuan yang akan dicapai, berpikir positif terhadap diri sendiri dengan salah satu caranya tidak membandingkan diri dengan orang lain, dan menjalin relasi yang positif terhadap orang lain dengan membuka diri dalam berkomunikasi dengan lingkungan sekitar. Sehingga, dengan adanya aktivitas tersebut akan menjadi pemahaman dan wawasan baru untuk dapat membentuk *self-image*. Serta, cara membiasakan diri ini dapat mengurangi kecemasan komunikasi.