

## BAB V

### PUNUTUP

#### A. Kesimpulan

Setelah melakukan proses penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan *public speaking* pada remaja usia akhir di Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penyebab kecemasan *public speaking* pada remaja usia akhir yang dialami oleh NN, AM, SA, dan FE adalah pengalaman negatif pada masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional seperti berfikir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, takut diejek ketika salah, merasa akan gagal atau tampil buruk, *insecure* karena fisik, dan merasa bahwa tidak bisa tampil dengan sempurna. Sedangkan bentuk-bentuk kecemasan *public speaking* yang dialaminya adalah salah tingkah/gugup, merasa terancam saat ditatap banyak orang, gelisah, terbata-bata saat bicara dan tidak fokus.
2. Sebelum *treatment* dimulai, peneliti meminta responden untuk tenang, duduk dengan posisi yang paling nyaman dan santai. Kemudian melakukan relaksasi otot (yaitu dengan cara melemaskan otot tubuh mulai dari wajah, tangan, pundak, dan kaki). Relaksasi ini dilakukan agar responden tidak merasa cemas atau tegang. Relaksasi

dilakukan sampai responden merasa rileks. Setelah merasa rileks, responden diminta untuk tenang kembali dan menarik nafas panjang melalui hidung, tahan sebentar kemudian dibuang secara perlahan melalui mulut (dilakukan berkali-kali sampai responden merasa lebih rileks).

Selanjutnya responden diminta untuk menutup mata, kemudian diminta untuk membayangkan situasi yang netral dan tidak menimbulkan rasa cemas (membayangkan hal-hal yang membuat responden merasa lebih rileks), dan perlahan-lahan peneliti meminta responden untuk membayangkan situasi yang dapat menimbulkan kecemasan pada tingkat yang paling rendah hingga tingkat yang paling tinggi. Saat kecemasannya berada pada tingkat yang paling tinggi, responden memberikan aba-aba dengan menggerakkan jari-jari tangannya, dan saat itu juga peneliti meminta responden untuk membayangkan hal yang membuatnya rileks kembali. Kemudian ditutup. *Treatment* ini diulang ulang hingga responden mampu mengatasi gejala kecemasannya.

Berdasarkan hasil penerapan teknik desensitisasi sistematis kepada empat responden yang mengalami kecemasan *public speaking*, keempat responden tersebut sudah mengalami perubahan setelah melakukan empat

tahap pertemuan. Meskipun satu dari empat responden tersebut masih harus diberikan tindakan lanjut agar mengalami perubahan yang baik.

Adapun perubahannya adalah sudah mulai mampu dan berani mencoba untuk melakukan kegiatan *public speaking* meski di awal penampilannya masih merasa gugup, malu-malu dan kurang percaya diri. Kemudian mampu mengatasi kecemasannya, percaya diri meningkat serta mampu berfikir rasional dan berfikir positif.

## **B. Saran**

Dari hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dijabarkan sebelumnya, pada bagian akhir skripsi ini peneliti akan menyampaikan beberapa saran yang berkaitan dengan permasalahan yang dibahas dalam skripsi ini. Adapun saran-sarannya adalah sebagai berikut:

### **1. Bagi Remaja**

Responden diharapkan dapat mengendalikan emosinya agar tidak muncul kekhawatiran yang dapat menimbulkan kecemasan. Pada dasarnya kecemasan *public speaking* dapat diatasi oleh diri sendiri dengan selalu berfikir positif dan percaya diri. Berusaha untuk maksimal dan mampu mengekspresikan semua hal. Jangan pernah takut gagal atau berpikir buruk.

## 2. Bagi Orangtua

Bagi orangtua diharapkan dapat menanamkan dan membangun interaksi sosial sedini mungkin dalam mendidik anak, memberikan ruang, motivasi dan dukungan supaya anak dapat terbiasa dan berani mengekspresikan segala hal dan terhindar dari kecemasan

## 3. Bagi Lingkungan Masyarakat/Desa

Penulis berharap, dapat memberikan wadah bagi para remaja agar mampu melatih dan mengembangkan kegiatan *public speaking*. Serta memberikan pengetahuan tentang pentingnya kegiatan *public speaking*.