

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti jelaskan mengenai **Proses Komunikasi Antarpribadi dalam Mengatasi Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Unikom Bandung**, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Pesan yang disampaikan langsung oleh mahasiswa tingkat akhir di Unikom Bandung dalam menceritakan kecemasannya tergantung pada kondisi, situasi, dan orang lain. Pesan tersebut berisi kecemasan seperti adanya beban pikiran saat menyelesaikan skripsi, kekhawatiran akan jenjang karir dan dunia kerja, serta timbul rasa tidak percaya diri saat orang lain sudah bekerja. Kecemasan tersebut diikuti dengan gejala seperti insomnia, keringat berlebihan, tidak percaya diri, bahkan *mood swing*.
2. Media yang digunakan mahasiswa tingkat akhir dalam berkomunikasi ialah lebih banyak tatap muka atau media langsung, karena media tersebut bisa langsung melihat *eye contact* dan *face to face*. Apalagi saat menceritakan hal yang pribadi sehingga bisa langsung melihat dan menerima respon. Sedangkan dengan menggunakan media online sering ditemukannya sebuah kesalahpahaman mulai dari ketikan, intonasi, *emoticon* yang bisa mempengaruhi komunikasi seseorang. Meskipun begitu, media sosial

digunakan saat kondisi yang harus cepat, saat jarak jauh, dan digunakan untuk berkomunikasi dengan orang yang tidak begitu kenal.

3. Penerima pesan akan sangat dibutuhkan untuk mendengarkan segala perasaan cemas dalam diri mahasiswa tingkat akhir. Sehingga orang terdekat dan terpercaya harus dibutuhkan dalam situasi dan kondisi seperti ini mulai dari orangtua, sahabat, saudara, dan bahkan pasangan. Karena, kecemasan yang timbul dalam diri mahasiswa tingkat akhir bervariasi, oleh sebab itu saat gejala kecemasan yang dirasakan begitu hebat akan membutuhkan seorang Psikiater. Namun, jika gejala yang muncul tersebut umum, mahasiswa tingkat akhir masih bisa membenahi sendiri
4. Gangguan saat berkomunikasi pasti akan selalu ada, begitupun dengan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir, mulai dari gangguan fisik seperti merasa tidak nyaman saat harus berkomunikasi ditempat yang cukup gaduh atau berisik, terhalang jarak. Gangguan psikologis, diantaranya sikap atau respon. Gangguan semantik, timbul kesalahpahaman akibat perbedaan bahasa yang digunakan dalam berkomunikasi. Dan yang terakhir adalah gangguan teknis, seperti jaringan dalam penggunaan media sosial.

Proses komunikasi antarpribadi mahasiswa tingkat akhir di Universitas Komputer Indonesia dipengaruhi oleh dua hal yakni internal dan eksternal. Namun perasaan cemas yang dialami mahasiswa sangat lazim karena mereka mulai memiliki pandangan yang menghubungkan antara kehidupan nyata mereka dengan masa depan penentuan karir yang belum pasti. Oleh karena itu peran orang terdekat seperti orangtua, pasangan, sahabat, dan keluarga sangat dibutuhkan agar

memberikan ruang dalam bercerita. Hal tersebut bisa dilakukan secara langsung maupun menggunakan media sosial walaupun terkadang ditemukan kesalahpahaman. Kesalahpahaman sendiri ada karena adanya gangguan mulai dari gangguan fisik, gangguan semantik, gangguan psikologis, dan gangguan teknis.

Jadi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir termasuk dalam tingkat kecemasan mulai dari kecemasan ringan seperti perasaan cemas yang normal yang biasa menjadi bagian dalam kehidupan, lalu kecemasan sedang yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal yang penting. Serta kecemasan berat dimana semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan.

Meski demikian, mahasiswa tingkat akhir mencoba mengatasi kecemasan yang dirasakan pada saat ini yaitu dengan menceritakan apa yang dirasakan pada seseorang yang memang dipercayai, dan juga dengan menyadari bahwa ini merupakan fase yang normal, bahkan semua orang pasti akan mengalaminya. Selain itu, juga mencari dukungan dari lingkungan yang tepat agar merasa seperti ada teman dan bukan hanya dirinya sendiri yang merasakan itu. Lalu mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki demi menunjang masa depan yang dicita-citakan. juga terkadang memilih melakukan perjalanan atau liburan untuk menghilangkan rasa cemasnya.

## **5.2. Saran**

Setelah melakukan penelitian, peneliti mampu menyampaikan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan oleh mahasiswa tingkat akhir Universitas Komputer Indonesia.

### **5.2.1. Saran untuk Mahasiswa Universitas Komputer Indonesia**

1. Mahasiswa tingkat akhir harus memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan tugas akhir yang sedang dihadapi dan mengatur waktu dengan baik, lalu mulai mengerjakan apa yang akan ditargetkan mulai dari target harian, mingguan, dan bulanan mengenai apa saja yang harus dikerjakan.
2. Memperbanyak mengikuti seminar dan pelatihan agar mendapatkan sertifikat yang dapat membantu dalam mencari pekerjaan, hal itu bisa dilakukan secara langsung seperti di Universitas atau secara *online*.
3. Mahasiswa tingkat akhir sebaiknya melakukan persiapan yang dapat mengoptimalkan kemampuan dirinya untuk menghadapi dunia kerja. Selain itu upaya mencari informasi sebanyak-banyaknya tentang apa dan bagaimana dunia kerja yang diinginkan akan mendorong mahasiswa memiliki orientasi masa depan yang jelas.
4. Meluangkan waktu dengan beristirahat dan menghindari pikiran negatif, dengan berolahraga, menonton film, atau bermain dengan teman terdekat, supaya dapat mengurangi rasa cemas.

### **5.2.2. Saran untuk Peneliti Selanjutnya**

1. Peneliti harus menyiapkan diri untuk melakukan penelitian karena pada dasarnya perbedaan skripsi dengan tugas biasa itu jauh berbeda.
2. Peneliti harus memiliki semangat juang dan percaya diri yang lebih dalam melakukan penelitian agar tidak mudah menyerah dipertengahan jalan.

3. Peneliti saat berada di lapangan harus memiliki etika dan moral yang baik ketika melaksanakan wawancara, dikarenakan peneliti membawa nama baik universitas