

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa ilmu komunikasi memanfaatkan *self-talk* sebagai proses internal yang menyertai pengalaman komunikasi akademik maupun publik. Dialog batin ini muncul pada berbagai tahapan komunikasi, mulai dari persiapan sebelum berbicara, pengendalian emosi saat komunikasi berlangsung, hingga evaluasi diri setelah kegiatan komunikasi selesai. Keberadaan *self-talk* berfungsi sebagai sarana pengelolaan psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi tuntutan komunikasi di ruang publik. Mahasiswa memaknai *self-talk* sebagai faktor internal yang memengaruhi cara mereka memandang diri dan kemampuan komunikasinya. *Self-talk* positif dipahami sebagai bentuk penguatan diri yang membantu menumbuhkan keyakinan, menerima keterbatasan, serta mengurangi dominasi penilaian dari pihak luar. Kepercayaan diri yang terbentuk berkembang melalui proses internal yang berlangsung secara bertahap dan berkelanjutan.

Pengalaman mahasiswa juga memperlihatkan bahwa kecemasan komunikasi pada awalnya sering dipicu oleh dialog batin yang bersifat negatif, seperti keraguan terhadap kompetensi diri dan kecenderungan membayangkan kegagalan. Pola tersebut berkontribusi pada meningkatnya ketegangan psikologis dan menurunnya rasa percaya diri. Namun, melalui pengalaman berulang dan refleksi diri, mahasiswa mulai mengalihkan dialog batin tersebut ke arah yang lebih positif. *Self-talk* positif berupa afirmasi dan dorongan internal terbukti membantu meredakan kecemasan, meningkatkan kesiapan mental, serta mendukung keberanian dalam menghadapi situasi komunikasi publik. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *self-talk* memiliki peran strategis dalam dinamika komunikasi intrapersonal mahasiswa ilmu komunikasi. Pengelolaan dialog batin yang konstruktif berkontribusi pada pengurangan kecemasan dan penguatan kepercayaan diri, sehingga proses

komunikasi tidak hanya ditentukan oleh keterampilan berbicara, tetapi juga oleh kesiapan psikologis individu.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan manfaat yang diharapkan, maka saran yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Saran Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat pengembangan kajian Ilmu Komunikasi, khususnya pada ranah komunikasi intrapersonal, dengan menempatkan *self-talk* sebagai proses internal yang berperan dalam pembentukan dan peningkatan kepercayaan diri mahasiswa. Temuan penelitian ini dapat dijadikan rujukan konseptual bagi pengembangan teori maupun penelitian lanjutan yang membahas hubungan antara *self-talk*, kecemasan komunikasi, dan kepercayaan diri dalam konteks mahasiswa.

2. Saran Praktis

a. Bagi Mahasiswa Ilmu Komunikasi

Mahasiswa disarankan untuk lebih menyadari pola *self-talk* yang muncul dalam diri, serta mengelola dialog batin secara positif sebagai strategi personal dalam menghadapi kecemasan komunikasi dan meningkatkan kepercayaan diri, baik dalam situasi akademik maupun komunikasi publik.

b. Bagi Program Studi Ilmu Komunikasi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi program studi dalam merancang kegiatan pembelajaran, pelatihan, atau pendampingan mahasiswa yang tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis komunikasi, tetapi juga pada penguatan aspek komunikasi intrapersonal dan kesiapan mental mahasiswa.

3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji topik *self-talk* dan kepercayaan diri dengan subjek, konteks, atau pendekatan metodologis yang berbeda agar diperoleh pemahaman yang lebih luas dan mendalam, serta dapat memperkaya khazanah penelitian di bidang Ilmu Komunikasi.