BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan:

1. Bentuk kecemasan yang dirasakan oleh *PowerPEOPLE* berupa perut mulas, jantung berdebar kencang, tangan dingin, dan berkeringat, *nervous,* khawatir, tegang, tertekan, dan takut.
2. Upaya yang dilakukan oleh *PowerPEOPLE* untuk mengurangi kecemasan tersebut terdiri dari berbagai macam. Upaya tersebut meliputi bermain *game* dan tidak membuka-buka lagi materi presentasi, menarik napas panjang lalu menghembuskannya, memegangi perut untuk mengurangi rasa mulas, berdoa untuk dilancarkan, meminta restu orang tua, dan ada juga yang dibiarkan saja. Selain hal tersebut, hal paling utama yang dilakukan oleh *PowerPEOPLE* dalam rangka mengurangi kecemasan tersebut adalah melakukan persiapan.
3. Persiapan yang dilakukan oleh *PowerPEOPLE* dalam rangka meminimalisir kecemasan presentasi secara *online* terdiri dari:
   a. Mempersiapkan materi presentasi dengan cara berdiskusi menggunakan aplikasi *chat* atau *meeting online*.
   b. Mengerjakan materi menggunakan aplikasi untuk mengerjakan tugas bersama secara *online*.
   c. Mempersiapkan script.
   d. Latihan presentasi dengan teman menggunakan aplikasi *meeting online*.
   e. Virtual background.
   f. Mempersiapkan pakaian yang sopan dan warnanya kontras dengan virtual background yang digunakan dan pencahayaan.
   g. Device yang mendukung untuk presentasi secara online.
   h. Posisi kamera.
4. Pada penelitian ini, tidak semua *canon* yang ada di *five canons of rhetoric* ditemukan. Berdasarkan pelaksanaannya pun tidak semua sesuai dengan teori yang ada sebelumnya. *Canon* yang tidak ditemukan pada penelitian ini adalah *arrangement*. Sedangkan *canon* yang pelaksanaannya tidak sesuai

dengan teori adalah *canon delivery* yang khususnya pada bagian gerak tubuh saat menyampaikan presentasi. Keterbatasan luas pandang dan posisi kamera membuat gerak tubuh yang dilakukan oleh *PowerPEOPLE* tidak semua terlihat. Hal yang bisa dilihat pada kamera terkadang hanya sebatas kepala saja, sedangkan *PowerPEOPLE* melakukan gerak tangan biasanya paling tinggi hanya sebatas dada. *Canon* baru yang ditemukan pada penelitian ini adalah pengaturan kamera. Pengaturan kamera ini berfungsi supaya wajah presentator terlihat dengan baik oleh *audience* yang ada pada *zoom meeting.*

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, peneliti memberikan dua saran kepada pihak *PowerPEOPLE* yang nantinya akan melakukan presentasi. Saran tersebut meliputi:

1. Pentingnya mengenali kecemasan yang sedang dirasakan dan memiliki kemampuan untuk memahami kegiatan yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut selain persiapan. Meskipun persiapan yang baik mampu mengurangi kecemasan yang dirasakan, hal ini tidak menjamin kecemasan tersebut hilang. Maka dari itu, setiap orang harus menyadari kegiatan apa yang bisa membuatnya teralihkan dari rasa cemas yang melanda.
2. Persiapan menjadi hal utama yang harus dilakukan oleh presenter saat akan melakukan presentasi. Persiapan mampu membuat presenter lebih memahami apa yang akan disampaikan dan hal ini terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri seorang presenter. Persiapan bisa dilakukan dengan menyesuaikan sistem presentasi yang dilakukan, secara *online* atau *offline*.

Selain itu, peneliti juga memberikan saran kepada pihak *Power Academy* supaya diadakan kelas yang berkaitan dengan pengelolaan stres dan kegelisahan untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh *PowerPEOPLE* saat akan melakukan presentasi.