

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi yang dialami oleh konten kreator @keyshaasf sangat terpengaruh oleh interaksi dengan followers nya, terutama yang berkaitan dengan komentar negatif atau *hate* komen. Kecemasan komunikasi yang dialami @keyshaasf muncul dari ketidakpastian dan tekanan sosial yang dirasakan nya ketika menghadapi respon negatif terkait penampilan fisik nya, khususnya warna kulit yang lebih gelap. Kecemasan komunikasi ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan mental @keyshaasf, tetapi juga mempengaruhi cara ia berinteraksi dengan followers nya.

Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini menggali pengalaman subjektif @keyshaasf yang menunjukkan bahwa kecemasan berinteraksi dengan followers menyebabkan peningkatan kehati-hatian dalam menyampaikan konten. Hal ini berujung pada penurunan jumlah posting dan kreativitas yang di mana ketidaknyamanan dalam berkomunikasi menciptakan rangkaian yang menghambat keterhubungan dengan followers. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya memahami dampak dari interaksi digital terhadap kesehatan mental konten kreator.

Selanjutnya, penelitian ini menekankan perlunya dukungan yang lebih besar bagi konten kreator dalam menghadapi kecemasan komunikasi. Dengan memberikan ruang untuk berkomunikasi yang lebih positif dan menciptakan lingkungan yang sehat di media sosial, diharapkan konten kreator seperti @keyshaasf dapat mengelola dampak negatif dari *hate* komen

dan tetap fokus pada tujuan utama nya, yaitu membangun koneksi yang bermakna dengan followers.

5.2 Saran

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan komunikasi Keysha Safinka Darmawan sebagai konten kreator. Saran-saran ini diharapkan dapat membantu Keysha dalam mengelola kecemasan komunikasi yang dirasakan nya di akun pribadi media sosial instagram nya:

1. Penerapan Strategi untuk Mengatasi Situasi Menekan

Disarankan agar @keyshaasf mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi situasi yang menekan dengan fokus pada kecemasan komunikasi. Langkah yang dapat diambil mencakup praktik *mindfulness* yang melibatkan pernapasan dalam dan perhatian penuh pada saat kejadian serta meditasi yang dapat membantu menenangkan pikiran nya. Penting untuk menciptakan rutinitas harian yang mendukung kesehatan mental yang dapat membantu mengurangi tingkat stres saat menghadapi komentar negatif.

2. Menciptakan Konten Positif

Keysha dapat memanfaatkan pengalamannya untuk menciptakan konten yang positif dan mendidik mengenai penerimaan diri. Dengan berbagi pengalaman pribadi yang nyata termasuk tantangan yang dihadapi seputar perjalanan dan penampilan menuju penerimaan diri, @keyshaasf dapat membangun hubungan yang lebih kuat dan mendalam dengan followers. Selain itu, dengan menyoroti pengalaman orang lain dan

memberikan ruang untuk berbagi cerita, @keyshaasf dapat menciptakan lingkungan yang saling mendukung. Konten yang penuh empati dan menghargai keberagaman akan mendorong percakapan yang positif, memberikan inspirasi kepada banyak orang untuk merayakan perbedaan dan mencintai diri sendiri. Dengan cara ini, @keyshaasf tidak hanya membuat followers nya lebih sadar akan isu-isu penting, tetapi juga menciptakan komunikasi yang baik, di mana setiap orang merasa dihargai dan diterima apa adanya.

3. Memanfaatkan Dukungan Komunitas

Menggandeng komunitas atau individu lain yang memiliki pengalaman serupa dengannya dapat memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan. Dengan membangun hubungan yang saling mendukung, @keyshaasf dapat saling berbagi tips dan strategi untuk menghadapi tantangan yang dihadapi, sehingga menciptakan rasa kebersamaan yang kuat. Dengan bekerja sama dengan konten kreator lain yang memberikan pesan positif tentang keberagaman dan penerimaan diri dapat memperluas jangkauan audiens dan menginspirasi lebih banyak individu. Dengan menciptakan konten yang menekankan pentingnya keberagaman dan penerimaan, @keyshaasf dapat membantu mengurangi rasa isolasi di antara followers nya, sekaligus meningkatkan kepercayaan followers dalam berinteraksi satu sama lain.

4. Menetapkan Batasan pada Interaksi

Sangat penting bagi @keyshaasf untuk menetapkan batasan yang jelas mengenai interaksi dengan followers.

Dengan mengatur waktu khusus untuk berinteraksi, @keyshaasf dapat memastikan bahwa setiap sesi komunikasi berlangsung dengan fokus dan bermakna. Selain itu, memilih untuk membatasi respon terhadap komentar negatif akan membantu menjaga kesehatan mentalnya. Dengan cara ini, @keyshaasf dapat mengurangi stres dan dampak negatif yang muncul dari kritik yang tidak membangun. Menetapkan batasan dapat memberikan ruang bagi kreativitasnya untuk terus berkembang. Tanpa tekanan dari komentar yang tidak mendukung, @keyshaasf dapat lebih bebas dalam mengekspresikan ide-ide dan konten yang ingin dibagikannya. Hal ini memungkinkan @keyshaasf tetap positif dan tetap terhubung dengan *passion* nya sehingga dapat memberikan konten yang berkualitas dan inspiratif bagi followers nya.

5. Mencari Bantuan Profesional

Jika kecemasan komunikasi yang dialami @keyshaasf terus mengganggu lebih dalam, maka disarankan untuk mencari bantuan dari profesional seperti konselor atau psikolog. Mencari bantuan profesional bukanlah tanda dari sebuah kelemahan, tetapi langkah yang bijak untuk tetap menjaga kesehatan mental. Para ahli ini memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk memberikan dukungan yang lebih mendalam, serta dapat membantu @keyshaasf memahami akar penyebab kecemasan yang dialami. Para ahli akan menawarkan strategi yang sesuai untuk mengatasi dampak psikologis dan interaksi di media sosial. Hal ini termasuk teknik pengelolaan stres, latihan pernapasan, atau bahkan keterampilan komunikasi yang lebih baik. Dengan bimbingan dari

profesional, @keyshaasf dapat mempelajari cara mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, sehingga dapat berinteraksi di media sosial dengan lebih percaya diri. Dengan dukungan yang tepat, @keyshaasf dapat mengembangkan ketahanan mental yang baik, membuat nya lebih mampu menghadapi tantangan yang muncul dari dunia digital.

6. Penelitian Selanjutnya

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk mengeksplorasi strategi untuk mengatasi situasi menekan yang digunakan oleh konten kreator dalam menghadapi kecemasan komunikasi. Penelitian selanjutnya dapat memfokuskan pada faktor-faktor luar yang berkontribusi terhadap *hate* komen atau komentar negatif, serta dampaknya terhadap konten kreator lain dengan pengalaman serupa. Dengan memahami situasi ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental konten kreator di era digital serta menciptakan lingkungan yang lebih positif di media sosial.

Dengan menerapkan saran-saran tersebut, diharapkan Keysha Safinka Darmawan dapat lebih memahami dan mengelola kecemasan komunikasi yang di alaminya, sehingga dapat menjalani interaksi dengan followers dengan lebih percaya diri dan positif.