

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Seluruh partisipan menghadapi lebih banyak tantangan dalam mencapai kualitas-kualitas efektivitas komunikasi interpersonal pada fase depresi daripada fase manik atau hipomanik. Pada fase depresi, seluruh partisipan menemukan tantangan dalam memenuhi kualitas kesadaran (*mindfulness*), berorientasi kepada pihak lain (*other-orientation*), metakomunikasi (*metacommunication*), kesegeraan (*immediacy*), keterbukaan (*openness*), fleksibilitas (*flexibility*), ekspresif (*expressiveness*), empati (*empathy*), dan kesetaraan (*equality*). Tiga partisipan menemukan tantangan dalam kualitas sensitivitas budaya (*cultural sensitivity*), sikap mendukung (*supportiveness*), dan manajemen interaksi (*interaction management*).

Sementara pada fase manik dan hipomanik, seluruh partisipan menemukan tantangan dalam memenuhi kualitas kesadaran (*mindfulness*), berorientasi kepada pihak lain (*other-orientation*), metakomunikasi (*metacommunication*), fleksibilitas (*flexibility*), ekspresif (*expressiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Tiga partisipan menemukan tantangan dalam kualitas sensitivitas budaya (*cultural sensitivity*) dan keterbukaan (*openness*). Dua partisipan menemukan tantangan dalam kualitas kesegeraan (*immediacy*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), dan manajemen interaksi (*interaction management*).

Pada fase depresi, tantangan paling banyak ditemukan pada tiga kualitas. Pertama, kesadaran (*mindfulness*) ditunjukkan melalui sulitnya menjaga perhatian untuk tetap fokus pada percakapan yang sedang berlangsung. Kedua, berorientasi kepada pihak lain (*other-orientation*) ditunjukkan melalui sulitnya menyeimbangkan peran antara komunikator dan komunikan karena seluruh partisipan cenderung menjadi komunikan atau pendengar yang pasif, sulit memusatkan perhatian sepenuhnya kepada lawan bicara, serta tidak dapat selalu memberikan respon atau umpan balik kepada lawan bicara. Ketiga, kesegeraan (*immediacy*) ditandai melalui sulitnya menunjukkan ketertarikan dan perhatian

terhadap percakapan yang sedang berlangsung, serta tidak dapat menjaga kontak mata dengan lawan bicara.

Pada fase manik atau hipomanik, tantangan paling banyak ditemukan pada tiga kualitas. Pertama, kesadaran (*mindfulness*) ditunjukkan melalui sulitnya untuk berpikir terlebih dahulu sebelum mengomunikasikan suatu hal dan perhatian yang mudah teralihkan. Kedua, berorientasi kepada pihak lain (*other-orientation*) ditunjukkan melalui sulitnya menyeimbangkan peran antara komunikator dan komunikan karena seluruh partisipan cenderung hanya ingin menjadi komunikator, serta sulit memusatkan perhatian sepenuhnya kepada lawan bicara. Ketiga, kesetaraan (*equality*) ditunjukkan melalui adanya sikap menginterupsi atau memotong pembicaraan lawan bicara.

Pada kedua fase, dua kualitas efektivitas komunikasi interpersonal dengan tantangan terbanyak ditemukan pada kualitas kesadaran (*mindfulness*) dan berorientasi kepada pihak lain (*other-orientation*). Hal ini dikarenakan ketika sedang manik atau hipomanik partisipan bipolar akan mengalami peningkatan semangat untuk berkomunikasi dan memiliki banyak sekali hal yang ingin diutarakan. Karena itu, mereka akan sangat kesulitan untuk menjaga kesadarannya dan mudah terdistraksi dengan berbagai hal. Sementara pada fase depresi, mereka akan terlarut dalam perasaan sedih yang sedang dialami sehingga mereka tidak dapat fokus dalam percakapan dan memberikan perhatian sepenuhnya untuk mendengarkan lawan bicara.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil temuan dan analisis data yang telah dilakukan mengenai tantangan efektivitas komunikasi interpersonal yang dialami oleh penderita *bipolar disorder*, berikut adalah saran dari peneliti untuk penyempurnaan penelitian selanjutnya dan masukan praktis untuk para penyintas *bipolar disorder*.

5.2.1 Saran Akademis

Beberapa saran akademis untuk penelitian selanjutnya, antara lain:

- 1) Memperluas jangkauan partisipan kepada penyintas gangguan kesehatan mental lainnya untuk mendapatkan gambaran lebih mengenai tantangan komunikasi yang dihadapi oleh berbagai penyintas gangguan kesehatan mental.
- 2) Memperluas ruang lingkup penelitian dalam ranah komunikasi sehingga tidak hanya mengkaji tantangan yang dihadapi penyintas gangguan kesehatan mental dari sisi komunikasi interpersonal saja, tetapi juga dalam komunikasi intrapersonal, komunikasi kelompok, komunikasi organisasi, ataupun komunikasi massa.

5.2.2 Saran Praktis

Beberapa saran praktis yang dapat peneliti berikan kepada partisipan *bipolar disorder*, antara lain:

- 1) Bagi partisipan bipolar yang menunjukkan sikap tertutup ketika sedang berada di fase depresi, diharapkan dapat lebih menunjukkan keterbukaan terhadap apa yang sedang dirasakan dan tidak menyimpan masalah yang dimiliki seorang diri. Alangkah baiknya jika dapat bercerita kepada orang terdekat ataupun meminta pertolongan kepada ahli seperti psikolog.
- 2) Bagi partisipan bipolar yang perhatiannya mudah teralihkan ketika berkomunikasi dapat melatih diri untuk lebih fokus dan tidak mudah terdistraksi dengan mengingat tujuan yang ingin dicapai di setiap komunikasi yang dilakukan.
- 3) Bagi partisipan bipolar yang kesulitan dalam berkomunikasi secara lancar dan jelas tanpa berbelit-belit, diharapkan dapat melatih diri untuk tidak tergesa-gesa dalam menyampaikan suatu hal, serta tidak melakukan *over-sharing* dengan membatasi topik percakapan sesuai dengan konteks yang ada.

5.2.3 Saran Sosial

Beberapa saran sosial yang dapat peneliti berikan, antara lain:

- 1) Bagi masyarakat secara luas diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai gangguan kesehatan mental bipolar sehingga dapat mengambil sikap yang bijak dengan tidak memberikan stigma dan diskriminasi, serta memberikan dukungan yang tepat kepada para penyintas *bipolar disorder*.
- 2) Bagi lingkungan sekitar yang memiliki keluarga, teman, ataupun hubungan sosial lainnya dengan para penyintas bipolar, hendaknya dapat menerapkan strategi komunikasi yang efektif ketika berkomunikasi dengan penyintas bipolar melalui peningkatan empati dan berusaha untuk memahami apa yang mereka rasakan, serta bersedia menjadi pendengar secara terbuka dengan tidak menerapkan sikap *judgemental* atau menghakimi mereka dari sisi luarnya.

