

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa strategi komunikasi interpersonal memainkan peran penting dalam mengantisipasi dan mengelola hubungan dengan individu berkepribadian narsistik. Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang berada dalam hubungan dengan seseorang yang memiliki kepribadian narsistik menghadapi tantangan emosional dan psikologis. Kedua narasumber, Elvi dan Angeline, menggunakan pendekatan komunikasi yang berbeda untuk mengelola hubungan mereka. Elvi menggunakan strategi komunikasi yang lembut dan hati-hati, sementara Angeline lebih fokus pada keterbukaan dan percakapan mendalam. Kedua pendekatan ini menunjukkan pentingnya penyesuaian komunikasi sesuai dengan situasi dan karakter lawan bicara, terutama dalam menghadapi individu dengan sifat narsistik yang cenderung manipulatif dan dominan.

Refleksi terhadap temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif dan bijaksana sangat penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan hubungan interpersonal yang sehat, terutama dalam konteks interaksi dengan individu berkepribadian narsistik. Meskipun setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengelola hubungan tersebut, esensi dari strategi komunikasi yang berhasil adalah menciptakan ruang untuk dialog yang terbuka, menjaga batasan diri, serta memastikan adanya dukungan sosial yang dapat membantu proses pemulihan bagi korban. Temuan ini juga memperlihatkan bahwa memahami pola komunikasi dan pengelolaan emosi yang baik merupakan langkah kunci dalam menghadapi tantangan hubungan dengan individu berkepribadian narsistik, serta menghindari dampak negatif yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis korban.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya komunikasi interpersonal yang efektif, terutama dalam hubungan yang melibatkan individu dengan kepribadian narsistik. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas kajian ini dengan melibatkan subjek yang lebih beragam, baik dari segi usia, latar belakang sosial, maupun jenis hubungan, agar hasil penelitian dapat lebih generalizable. Selain itu, penelitian di masa depan dapat menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur dampak masing-masing dimensi komunikasi interpersonal terhadap kualitas hubungan secara lebih mendalam. Peneliti juga dapat mengembangkan model intervensi berbasis komunikasi interpersonal untuk membantu individu yang menghadapi tantangan dalam hubungan toxic agar dapat membangun keterampilan komunikasi yang lebih sehat.

5.2.2 Saran Praktis

Bagi individu yang terlibat dalam hubungan interpersonal, penting untuk memahami kelima dimensi komunikasi yakni empati, keterbukaan, dukungan, kesamaan, dan kepositifan sebagai landasan membangun hubungan yang sehat. Individu yang merasa terjebak dalam hubungan toxic disarankan untuk mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional seperti psikolog untuk membantu mereka menyadari nilai diri dan mengambil langkah yang tepat. Selain itu, pendidikan tentang komunikasi interpersonal perlu ditingkatkan melalui program pelatihan, baik di institusi pendidikan maupun tempat kerja, untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya komunikasi yang sehat dalam hubungan. Praktisi psikologi juga diharapkan dapat menyediakan layanan konseling yang menekankan pengembangan kesadaran diri dan keterampilan komunikasi interpersonal guna membantu klien mengelola hubungan dengan lebih baik.