

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Psikolog mengadaptasikan berbagai metode pendekatan psikologis dalam proses konseling, termasuk Neuro-Linguistic Programming (NLP), Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Dialectical Behavior Therapy (DBT), dan praktik meditasi. Neuro-Linguistic Programming (NLP) dapat membantu konseli mengenali pola komunikasi mereka sendiri dan memperbaiki cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Dalam konteks komunikasi interpersonal, CBT membantu individu untuk mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat yang mungkin mempengaruhi cara mereka berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Dialectical Behavior Therapy (DBT) mengajarkan keterampilan sosial yang praktis untuk mengatasi konflik, membangun empati, dan mengelola komunikasi yang efektif dalam hubungan interpersonal. Hambatan komunikasi yang dihadapi antara psikolog dan konseli adalah sikap tertutup atau tidak terbuka dari konseli karena rasa malu. Untuk mengatasi hambatan ini, psikolog menggunakan pendekatan emosional yang memperhatikan dan menghormati pengalaman serta perasaan konseli dengan sensitif. Pendekatan ini terbukti efektif, karena setelah menjalani konseling selama periode 5-6 bulan, konseli menunjukkan peningkatan dalam *self-esteem* mereka, hal itu terlihat dari kepercayaan diri korban yang meningkat. Setelah melakukan konseling secara rutin, korban dapat mengelola stress dan lebih peduli terhadap kesehatan mental dan fisiknya.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua jenis saran yang dapat diajukan, yakni saran teoritis yang berfokus pada konsep-konsep dan kerangka teoritis yang mendukung, serta saran praktis yang menitikberatkan pada implementasi langsung dari temuan dan rekomendasi penelitian.

Prasha Gusti Bethari, 2024

ANALISIS KOMUNIKASI INTERPERSONAL PSIKOLOG TERHADAP PEMULIHAN SELF ESTEEM KORBAN TOXIC RELATIONSHIP DI UNIT LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, S1 Ilmu Komunikasi

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

V.2.1 Saran Praktis

Pada konteks komunikasi interpersonal antara instansi kedokteran dan pasien, terdapat beberapa saran praktis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas interaksi dan kesejahteraan pasien, di antaranya adalah :

1. Berempati

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan serta perspektif pasien. Instansi kedokteran perlu mengajarkan dan mendorong praktisi mereka untuk mengembangkan empati dalam berinteraksi dengan pasien. Hal ini dapat mencakup mendengarkan secara aktif, mengakui emosi pasien, dan menunjukkan perhatian yang tulus terhadap kebutuhan mereka.

2. Memberikan informasi sejelas mungkin

Memberdayakan pasien dengan informasi yang jelas dan pemahaman yang mendalam tentang kondisi kesehatan mereka adalah kunci dalam komunikasi yang efektif. Dokter dan staf medis perlu melibatkan pasien dalam pengambilan keputusan terkait perawatan mereka dan memberikan penjelasan yang jelas serta memadai.

3. Hindari menggunakan istilah medis yang rumit

Dokter dan tenaga medis perlu mengadaptasi bahasa mereka agar sesuai dengan pemahaman pasien yang mungkin tidak memiliki latar belakang medis. Hindari penggunaan jargon medis yang rumit dan pastikan informasi disampaikan dengan cara yang mudah dipahami oleh pasien.

4. Memberikan ruang bagi pasien untuk berbicara

Fokus pada pertukaran informasi yang saling mempengaruhi antara dokter dan pasien. Hal ini mencakup menyediakan ruang bagi pasien untuk mengajukan pertanyaan, memberikan umpan balik terhadap informasi yang diberikan, dan memastikan bahwa pesan-pesan yang disampaikan dipahami dengan benar.

5. Beretika dalam berkomunikasi

Penting untuk mempertimbangkan aspek etika dalam berkomunikasi, seperti menjaga kerahasiaan informasi pasien, menghormati keinginan mereka, dan

memastikan bahwa semua interaksi dilakukan dengan rasa hormat dan integritas.

6. Komunikasi Terapeutik

Mendorong pengembangan hubungan yang positif antara dokter dan pasien, yang mengarah pada dukungan emosional dan psikologis bagi pasien. Hal ini melibatkan mendengarkan tanpa penilaian, memberikan dukungan emosional yang tepat, dan membangun kepercayaan antara kedua belah pihak.

7. Mengelola konflik

Dalam situasi di mana terjadi ketidaksepakatan atau konflik antara dokter dan pasien, penting untuk mengelola konflik tersebut dengan cara yang konstruktif. Pada prakteknya, dokter dapat melibatkan teknik negosiasi, mencari solusi kompromi, atau mediasi untuk mencapai kesepakatan yang baik.

Dengan menerapkan saran-saran teoritis ini, instansi kedokteran dapat memperkuat hubungan interpersonal yang positif dengan pasien mereka, meningkatkan kepatuhan terhadap perawatan medis, dan meningkatkan kepuasan serta kesejahteraan pasien secara keseluruhan.

V.2.2 Saran Teoritis

- a. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini sumber-sumber dan referensi yang terkait secara langsung dengan penelitian masih kurang. Oleh karena itu disarankan agar peneliti selanjutnya menggunakan lebih banyak sumber.
- b. Pada penelitian berikutnya, disarankan untuk mengadopsi pendekatan metode penelitian kuantitatif agar peneliti selanjutnya dapat menyediakan data yang lebih terstruktur dan dapat diukur secara numerik untuk mendukung analisis dan temuan yang lebih mendalam.
- c. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya memahami bagaimana psikolog dan korban berinteraksi dalam konteks kekuasaan. Penting untuk memahami hubungan mereka. Psikolog sebagai profesional memiliki

kekuasaan dalam memberikan saran atau arahan, sementara korban mungkin merasa rentan atau tergantung.

- d. Peneliti selanjutnya dapat mengintegrasikan perspektif multi-dimensi, seperti perspektif psikolog, korban, dan jika memungkinkan, mungkin juga dari pihak lain yang terlibat dalam pemulihan korban (misalnya, dukungan sosial), dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang interaksi komunikatif ini.