

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dan uraian penelitian yang telah dianalisis terhadap temuan data. Dapat diperoleh hasil penelitian sebagai mana yang peneliti lakukan dengan melakukan observasi dan wawancara pada Belva Faristha selaku subjek penelitian dan tujuh informan pendukung lainnya. Dengan demikian, peneliti dapat menarik Kesimpulan bahwa:

- a. Belva dapat meningkatkan *self-esteem* dalam dirinya menggunakan komunikasi *intrapersonal* dengan cara melakukan afirmasi positif yang dapat memperkuat kepercayaan diriannya melalui pengulangan dan menulis afirmasi maupun mengganti pemikiran negatif menjadi pemikiran positif. Melakukan *self-talk* yaitu berkomunikasi dengan diri sendiri untuk mengetahui permasalahan dan kecemasan yang dirasakan lalu mengontrol pemikiran dalam dirinya serta melakukan refleksi diri yaitu dengan merenungkan pengalaman positif yang terjadi dan mengidentifikasi hal negatif yang telah terjadi untuk dapat dipelajari agar tidak terulang kembali dan membuat memikirkan pencegahannya.
- b. Belva dapat meningkatkan *self-awareness* dalam dirinya dengan menggunakan komunikasi *intrapersonal* melalui *self-care* untuk mengembangkan kepekaan terhadap kondisi diri sendiri, lalu melatih *self-compassion* yaitu perasaan belas kasih dan penerimaan terhadap diri sendiri dengan berbicara hal yang baik dan penuh kasih sayang dengan diri sendiri saat mengalami tantangan seperti melakukan kesalahan maupun kegagalan. Upaya lainnya adalah dengan tidak melakukan tekanan yang berlebihan yang melebihi kemampuan diri sendiri dan lebih memahami diri sendiri dengan mengetahui batasan-batasan dalam diri.

## 5.2 Saran

Berdasarkan analisis data dan kesimpulan tentang penelitian berjudul *Komunikasi Intrapersonal sebagai Pembangkit Self-Esteem dan Self-Awareness (Studi Kasus: ‘Belva Faristha’ Remaja Tourette Syndrome)*, maka dapat diambil beberapa saran yang diantaranya:

### 5.2.1. Saran Praktis

Perlunya menanamkan rasa keikhlasan dan kebesaran hati dalam diri Belva jika beberapa hal tidak berjalan sesuai dengan keinginannya sehingga Belva tidak perlu memikirkan hal tersebut secara berlarut yang dapat berdampak buruk bagi perkembangan psikologisnya. Belva harus lebih banyak melakukan relaksasi agar mengurangi ketegangan dalam dirinya dan melakukan hobi-hobi yang ia gemari. Belva diharapkan dapat lebih meningkatkan simpati dalam dirinya saat mendengarkan pendapat orang lain jika tidak sesuai dengan pemikiran kritisnya, hal tersebut dapat membantunya mendapatkan penilaian lebih baik dari sudut pandang orang lain. Belva juga dapat lebih konsisten dengan konten-konten edukatif yang ia sebarkan melalui media sosialnya.

### 5.2.2 Saran Teoritis

- a. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini sumber bacaan serta referensi yang berkaitan secara langsung dengan penelitian dalam ranah komunikasi yang digunakan masih kurang. Karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak sumber-sumber dan referensi akurat seputar permasalahan yang diangkat.

- b. Peneliti harus dapat memperdalam penggalian informasi dari subjek penelitian saat wawancara dan melakukan observasi dengan jangka waktu yang lebih panjang agar dapat memahami dan mengenal subjek penelitian lebih baik serta harus dapat mengefesiesikan waktu dengan baik jika memiliki subjek penelitian yang berbeda negara dengan peneliti.
- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat lebih memperdalam seputar fokus penelitian, kerangka teori dan kerangka konsep yang digunakan agar lebih sesuai dengan fokus penelitian dan memudahkan dalam mengelola data sehingga pembahasan yang digambarkan akan lebih menarik nantinya.