

BAB V

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Temuan yang didapatkan oleh peneliti dalam penelitian yang berjudul “Pengalaman Komunikasi Intrapersonal Dengan Meditasi Pada Pengguna Aplikasi Riliv” dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah disajikan oleh peneliti pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi yang terjadi dalam individu berupa dialog internal, dimana dalam komunikasi ini individu dapat mengendalikan emosi, pikiran, mengenali diri sendiri secara mendalam, refleksi diri, dan melakukan *self talk*. Namun, tidak semua orang memiliki dapat melakukan komunikasi intrapersonal dengan baik, dimana terkadang individu merasa kesulitan dalam komunikasi dengan dirinya sendiri yang menyebabkan rasa stress, cemas, dan kondisi emosional buruk lainnya. Melalui kondisi tersebut individu menggunakan meditasi sebagai salah satu cara dalam meningkatkan komunikasi intrapersonal. Meditasi melalui aplikasi Riliv dipilih karena aksesibilitas aplikasi yang mudah dan praktis serta didukung dengan modul audio meditasi yang kredibel. Adapun penggunaan dari meditasi karena adanya kebutuhan dari individu akan *self healing*.

Pengalaman komunikasi intrapersonal yang pengguna rasakan dengan meditasi melalui empat tahapan yaitu sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Pertama tahapan sensasi, proses menangkap stimuli eksternal dan stimuli eksternal oleh pengguna meditasi, kedua tahapan persepsi proses pemberian makna dari interpretasi sensasi pada pengguna meditasi yang mengolah stimuli menjadi informasi, ketiga tahap memori memproses dari tahap sensasi dan persepsi dengan melewati tiga proses kognitif, emosional, dan fisiologis oleh pengguna meditasi, dan keempat tahap berpikir mengelola informasi dalam bentuk memori untuk membentuk hasil meditasi.

Melalui meditasi, individu dapat melakukan transformasi energi negatif menjadi positif, meningkatkan kesadaran diri, dan kesejahteraan mental pada pengguna. Secara keseluruhan meditasi pada aplikasi Riliv membantu

memfasilitasi komunikasi intrapersonal sebagai alat untuk mengelola emosi dan pengembangan diri dan penelitian ini mendukung penggunaan teknologi digital untuk kesehatan mental.

5. 2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasa, hingga Kesimpulan yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat saran terkait dengan topik penelitian Pengalaman Komunikasi Intrapersonal dengan Meditasi pada Pengguna Aplikasi Riliv. Adapun saran yang diberikan dibagi menjadi dua yaitu saran akademis dan saran praktis.

5. 2. 1 SARAN AKADEMIS

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti dengan menggunakan metode kuantitatif untuk validasi skala pengukuran efektivitas komunikasi intrapersonal melalui meditasi dengan menggunakan data dari pengguna Riliv untuk analisis statistik yang dapat memberikan bukti empiris lebih kuat dan masih dibutuhkan dalam bidang komunikasi intrapersonal.

5. 2. 2 SARAN PRAKTIS

Disarankan kepada pengguna aplikasi Riliv untuk lebih rutin dan menambah durasi waktu dalam melakukan meditasi untuk bisa mendapatkan manfaat yang berkepanjangan dari meditasi tersebut. Selain itu disarankan kepada pengguna untuk mencoba eksplorasi dalam meditasi seperti meditasi secara langsung dengan meditator secara tatap muka, meditasi grup, atau mencoba meditasi yang dibarengi dengan yoga sebagai upaya lain dalam mencapai kesejahteraan diri yang lebih baik.