

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Pengalaman *Komunikasi Interpersonal* pada Mahasiswa Pelaku *Self-harm* Di Kota Bandung:

Pengalaman *Komunikasi Interpersonal* mahasiswa pelaku *self-harm* bervariasi. Beberapa mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, ketakutan akan penilaian negatif, dan kurangnya kepercayaan terhadap orang lain. Namun, ketika berkomunikasi dengan orang-orang terdekat yang dipercaya, mereka dapat menunjukkan keterbukaan yang signifikan. Topik yang sering dibahas meliputi masalah pribadi, keluarga, percintaan, dan pekerjaan. Perasaan yang muncul saat berkomunikasi bervariasi dari rasa nyaman hingga kecemasan dan ketakutan.

2. Makna *Komunikasi Interpersonal* dan *Self-harm* pada Mahasiswa Di Kota Bandung:

Self-harm sering dimaknai sebagai mekanisme *coping maladaptif* untuk melampiaskan emosi negatif dan mencari ketenangan sementara. Bagi beberapa, ini juga menjadi cara untuk mendapatkan perhatian dan validasi dari lingkungan sekitar. Sementara itu, *Komunikasi Interpersonal* dimaknai sebagai sarana vital untuk berbagi cerita, meringankan beban pikiran, dan mendapatkan dukungan emosional.

Komunikasi Interpersonal yang efektif dipandang dapat mengurangi kecenderungan melakukan *self-harm* dan menjadi alternatif yang lebih sehat dalam menghadapi tantangan emosional.

3. Motif *Self-harm* sebagai Komunikasi non-verbal pada Mahasiswa di Kota Bandung:

Motif *self-harm* meliputi keinginan untuk melampiaskan emosi negatif, menghukum diri sendiri, dan mencari perhatian atau kepedulian dari orang lain. Motif ini sering berakar pada pengalaman traumatis masa lalu atau kondisi psikologis tertentu. Sementara itu, motif *Komunikasi Interpersonal* termasuk keinginan untuk mendapatkan dukungan emosional, mengurangi perasaan kesepian, dan memenuhi kebutuhan akan inklusi dan afeksi. Kedua motif ini saling terkait, di mana *Komunikasi Interpersonal* yang efektif dapat memenuhi kebutuhan emosional dan mengurangi do Motif "*In Order To*": *Self-harm* dilakukan sebagai upaya melampiaskan emosi, mencari perhatian, atau menstabilkan emosi ketika mahasiswa merasa tidak dapat mengekspresikan perasaan mereka secara verbal.

Motif "*Because Of*": *Self-harm* dilakukan karena faktor-faktor seperti trauma masa lalu, kesepian, dan ketidakmampuan mengelola emosi yang tidak terkendal rongan untuk melakukan *self-harm*.

4. Perilaku *Komunikasi Interpersonal* Mahasiswa Pelaku *Self-harm* di Kota Bandung:

Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Pelaku *Self-harm* menunjukkan perilaku komunikasi yang kompleks. Mereka sering kali menutup diri, terutama jika tidak merasa aman atau tidak percaya pada orang lain. Namun, mereka akan lebih terbuka dalam lingkungan yang mendukung. Komunikasi interpersonal yang buruk, seperti kesulitan mengekspresikan emosi atau meminta dukungan, dapat memperburuk kecenderungan *self-harm*. Sebaliknya, komunikasi yang efektif dan suportif dapat membantu mengurangi perilaku *self-harm*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, berikut adalah beberapa saran beserta referensi yang relevan untuk berbagai pihak:

1. Untuk Mahasiswa:

Mahasiswa diharapkan untuk aktif membangun hubungan, dukungan sosial yang positif sebagai salah satu cara untuk menghadapi tekanan emosional. Selain itu, menyadari pentingnya komunikasi interpersonal akan membantu mereka dalam mengembangkan kemampuan berkomunikasi secara efektif, baik dengan sesama maupun orang-orang di sekitarnya. Jika dirasa perlu, mahasiswa juga disarankan untuk mencari bantuan profesional, seperti konselor atau psikolog, guna mendapatkan panduan dan dukungan yang lebih mendalam terkait masalah yang dihadapi.

2. Untuk Keluarga dan Teman:

Keluarga dan teman diharapkan untuk lebih peka dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya komunikasi terbuka dan suportif. Dengan cara ini, mahasiswa yang menghadapi masalah emosional akan merasa lebih diterima dan didukung. Belajar teknik mendengarkan aktif juga sangat penting, karena mendengarkan dengan penuh perhatian dan empati dapat membantu seseorang yang sedang berjuang dengan perasaan mereka. Selain itu, keluarga dan teman juga harus mendorong individu untuk mencari bantuan profesional bila diperlukan, memastikan bahwa mereka mendapatkan penanganan yang tepat.

3. Untuk Peneliti:

Para peneliti dianjurkan untuk melakukan *studi longitudinal* yang mendalam tentang hubungan antara komunikasi interpersonal dan perilaku self-harm. Penelitian jangka panjang ini dapat memberikan wawasan lebih jelas mengenai dinamika yang terjadi seiring waktu. Selain itu, penting bagi peneliti untuk menyelidiki efektivitas intervensi yang berbasis komunikasi dalam menangani masalah self-harm. Penelitian juga sebaiknya diperluas ke berbagai konteks budaya untuk memahami bagaimana faktor-faktor budaya mempengaruhi pola komunikasi dan perilaku self-harm.

4. Untuk Media dan Masyarakat Umum:

Media dan masyarakat umum berperan penting dalam meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya komunikasi yang sehat, khususnya dalam konteks dukungan

emosional. Mereka harus menghindari stigmatisasi terhadap pelaku self-harm, karena tindakan menjauhkan atau mengasingkan mereka dapat memperburuk kondisi mereka. Hal ini penting mengingat pelaku self-harm bisa saja merupakan anggota keluarga atau orang terdekat kita. Media juga diharapkan untuk mempromosikan narasi yang mendorong keterbukaan dan mendukung upaya pemulihan, bukan narasi yang bersifat menghakimi.

5. Komunikasi Interpersonal adalah hal sederhana yang semua orang bisa lakukan, hal sederhana ini dapat mencegah dan bahkan menangani perilaku negative untuk melampiaskan emosi seseorang seperti self-harm. Sebagai mahasiswa, peneliti juga merasa bahwa beban tidak terasa begitu berat jika melakukan komunikasi interpersonal sebagai curhat. Kita semua tidak boleh memandang negative para pelaku self-harm, sebaliknya kita harus membantu mereka dengan komunikasi dan jika parah maka carilah psikolog untuk membantu menangani perilaku self-harm yang menjadi kebiasaan itu. Penting untuk meningkatkan kesadaran akan bahayanya self-harm, mari ciptakan lingkungan yang bisa mengurangi perilaku self-harm.

Implementasi saran-saran ini, dengan dukungan dari penelitian yang relevan, diharapkan dapat berkontribusi pada penciptaan lingkungan yang lebih mendukung bagi mahasiswa dan mengurangi risiko *self-harm* di kalangan mahasiswa di Kota Bandung dan sekitarnya.