

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

V.I Kesimpulan

Dari kesimpulan ini, penulis berusaha menjawab pertanyaan dalam rumusan masalah pada Bab I, yaitu *Management of Communication Apprehension Pada Caregiver Penderita Bipolar*. Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam komunikasi antara *caregiver* dengan penderita bipolar menjumpai adanya hambatan komunikasi. Hambatan tersebut yaitu ketakutan berkomunikasi. Ketakutan merupakan sebuah perasaan yang dimiliki oleh setiap individu. Munculnya ketakutan melibatkan pikiran dan perasaan negatif sehingga dapat memunculkan perilaku dan respon yang tidak biasa.

Ketakutan berkomunikasi dapat dialami oleh siapa saja dan dimana saja. Termasuk pada *caregiver* dalam hubungan keluarga, *caregiver* dalam hubungan persahabatan, dan *caregiver* dalam hubungan romantis. Ketakutan yang ditemui yaitu adanya ketakutan untuk memulai percakapan dengan para penderita bipolar.

Strategi mengatasi ketakutan berkomunikasi dapat menggunakan beberapa cara, yaitu merubah pola pikir kita dan menggunakan susunan rencana. Caregiver sebagai komunikator terlebih dahulu mengubah pikirannya secara positif bahwa tujuannya berkomunikasi dapat tercapai. Caregiver menggunakan susunan rencana dengan beberapa tahap agar tujuan komunikasinya dapat tercapai.

Caregiver dalam hubungan keluarga menggunakan strategi susunan rencana, sedangkan strategi pada caregiver dalam hubungan pertemanan dan caregiver dalam hubungan romantis dengan cara merubah pola pikir mereka masing-masing.

V.II Saran

V.II.1 Saran Akademis

Bagi mahasiswa/i yang akan melakukan penelitian mengenai mengatasi ketakutan dalam berkomunikasi, diharapkan dapat menggali informasi lebih dalam dengan menggunakan teori mengatasi ketakutan berkomunikasi. Untuk penelitian selanjutnya, juga dapat mengambil objek penelitian yang berbeda agar penelitian menjadi lebih beragam. Misalkan menggunakan objek keterbukaan diri.

V.II.2 Saran Praktis

Bagi masyarakat bisa lebih memahami bagaimana mengatasi hambatan dalam komunikasi terutama cara untuk mengatasi ketakutan dalam berkomunikasi. Khususnya bagi para *caregiver* yang sedang dalam penyembuhan suatu penyakit. Bisa mengaplikasikan strategi mengatasi ketakutan berkomunikasi ini digunakan untuk meminimalkan adanya hambatan komunikasi yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Nasir. 2009. *Komunikasi dalam Keperawatan: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bungin, B. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Aktualisasi Metodologis ke Arah Ragam Varian Kontemporer*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- DeVito, Joseph A. 2001. *The Interpersonal Communication Book (11th ed)*. United States of America : Pearson Education.
- Effendy, Onong Uchjana. 2008. *Dinamika Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Julia, T. Wood. 2013. *Komunikasi Interpersonal : Interaksi Keseharian*. Jakarta: Salemba Humanika
- Kriyantono, Rakhmat. 2009. *Teknik Praktis Riset Komunikasi : Disertai Contoh Praktis Riset Media, Public Relation, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran*. Jakarta : Kencana.
- Kurniawati, Nia Kania. 2014. *Komunikasi Antar Pribadi; Konsep dan Teori Dasar*. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.
- Kusuma, Rose. *Berdamai dengan Alzheimer*. 2013. Jogjakarta : Kata Hati.
- Liliwari, Alo. 2011. *Komunikasi Serba Ada Serba Makna*. Jakarta : Kencana.

- Moeloeng, L.J. 2001. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Morissan dan Wardhani Andy. 2009. *Teori Komunikasi tentang Komunikator, Pesan, Percakapan, dan Hubungan*. Ghalia Indonesia.
- Mulyana, Deddy. 2000. *Human Communication Prinsip-Prinsip Dasar*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Suranto Aw. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta : PT. Graha Ilmu
- Semiun, Yustinus. 2010. *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius Media.
- Silalahi, Ulber. 2009. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Verderber, Kathleen & Rudolph. *Communicate! (11th Edition)*. 2005. United States of America : Thomson Learning Inc.
- Wood, Julia T. *Interpersonal Communication : Everyday Encounters*. Belmont : Wadsworth/Thomson.

Daftar Jurnal

http://www.jamescmccroskey.com/publications/bookchapters/003_1984_C1.pdf