

BAB IV.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan data dan analisa yang dilakukan peneliti mengenai proses komunikasi interpersonal antara ibu dan anak dengan masalah kesehatan mental di usia *emerging adulthood*, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ditemukannya proses komunikasi interpersonal pada pasangan ibu dan anak dengan masalah kesehatan mental di usia *emerging adulthood*, yang dilakukan melalui tahapan kemunduran dan tahapan perbaikan dalam hubungan. Kedua pasang narasumber saat ini memiliki hubungan dan komunikasi yang baik.
2. Pada bagian manfaat komunikasi interpersonal, kedua pasang narasumber baik ibu dan anak sudah menampakkan empat dari lima manfaat yaitu: (1) mendapatkan pengetahuan diri, (2) berkontribusi pada kesehatan fisik dan emosional serta kebahagiaan pribadi, (3) memaksimalkan kesenangan, meminimalkan penderitaan, dan (4) mendapatkan rangsangan, yang berfokus pada rangsangan dalam bentuk sentuhan fisik dan emosional. Sementara pada manfaat mengurangi kesepian, baik narasumber anak dari pasangan satu dan dua sama-sama tidak merasa adanya rasa kesepian.
3. Pada bagian unsur-unsur efektivitas komunikasi interpersonal, kedua pasang narasumber baik ibu dan anak sudah mengimplementasikan empat dari lima unsur, yaitu: empati (*empathy*), sikap mendukung

(*supportiveness*), sikap positif (*positivity*), dan kesetaraan (*equality*). Sementara untuk unsur keterbukaan (*openness*), kedua anak sama-sama belum menampakkan hal ini. Narasumber anak dari pasangan pertama hanya menceritakan hal-hal yang sifatnya umum, sementara untuk hal-hal yang sifatnya pribadi, ia lebih memilih untuk bercerita kepada temannya. Sama dengan narasumber anak dari pasangan kedua, yang masih memilah-milah dan hanya menceritakan permasalahan tertentu pada ibunya.

4. Pada bagian asumsi teori *resilience and relational load*, narasumber pasangan pertama sudah menampakkan tiga asumsi dari teori ini. Sementara untuk narasumber pasangan kedua, asumsi mengenai unsur orientasi komunal belum tampak dari narasumber anak, dikarenakan saat menghadapi stres, narasumber cenderung bercerita pada pacar ketimbang ibunya. Selain itu, narasumber juga menyadari beban yang dirasakan oleh ibunya, sehingga ia lebih memilih bergantung pada pacarnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang sudah diaparkan peneliti, maka terdapat saran penelitian yang berupa:

1. Saran Praktis

Secara garis besar, proses komunikasi interpersonal pada dua pasang narasumber sudah memenuhi kriteria efektivitas komunikasi interpersonal. Hanya saja pada unsur keterbukaan (*openness*), kedua subjek anak sama-sama belum menunjukkan keterbukaan yang tinggi. Namun hal ini dapat dipahami

karena masalah kesehatan mental merupakan hal yang sensitif dan diperlukan keberanian serta kepercayaan yang besar bagi anak untuk mengkomunikasikan hal ini. Untuk itu, peran ibu dalam konteks ini adalah memotivasi anak untuk mau bercerita mengenai permasalahan yang dihadapi, sekalipun tidak bercerita pada keluarga sendiri, namun bisa saja bercerita pada sahabat, pacar, atau orang-orang yang dianggap dekat.

2. Saran Akademis

Penelitian ini belum menggunakan observasi sebagai teknik pengumpulan data, sehingga untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan observasi pada subjek penelitian, untuk mendapatkan data yang lebih mendalam dan utuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, K. (2013). *Persepsi Pemustaka Tentang Kinerja Pustakawan pada Layanan Sikulasi di Perpustakaan Daerah Kabupaten Sragen*. (Skripsi, Universitas Diponegoro, Semarang). Diakses dari http://eprints.undip.ac.id/40779/3/BAB_III.pdf pada 11 Mei 2022.
- Afifi, T. D., Merrill, A., & Davis, S. M. (2016). Theory of Resilience and Relational Load. *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*, 1–5. https://doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8_852-1
- Afriyadi, F. (2015). Efektivitas Komunikasi Interpersonal antara Atasan dan Bawahan Karyawan PT. Borneo Enterprindo Samarinda. *eJournal Imu Komunikasi*, 362-376. Diakses dari [https://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2015/02/ejurnal%20ferry%20genap%20\(02-26-15-01-03-10\).pdf](https://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2015/02/ejurnal%20ferry%20genap%20(02-26-15-01-03-10).pdf) pada 11 Mei 2022.
- Aziz, Moh. Shanminan. (2014). *Perancangan Sistem Informasi Akuntansi Penjualan dan Persediaan pada Koperasi Mahasiswa UIN Maliki Malang*. (Skripsi, UIN Malang). Diakses dari http://etheses.uin-malang.ac.id/1960/7/10520021_Bab_3.pdf pada 11 Mei 2022.
- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 10, 46–62. Diakses melalui <http://yusuf.staff.ub.ac.id/files/2012/11/meyakinkan-validitas-data-melalui-triangulasi-pada-penelitian-kualitatif.pdf> pada 15 Juni 2022.
- Cilvia Nora, A., & Listyanti Widuri, E. (2011). Komunikasi Ibu dan Anak dengan Depresi pada remaja. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.457>
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book (Fourteenth Edition)*. Pearson. Diakses dari <https://slims.bakrie.ac.id/repository/f7d4f28f39e8b9d8cb794f6c4eb9cb0f.pdf> pada 15 Juni 2022.
- Dewi, Kartika Sari. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press.
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018, 8 Juni). *Pengertian Kesehatan Mental*. Diakses

melalui <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental> pada 21 September 2022.

Erika, Mega. (2019). *Komunikasi Interpersonal Terapis pada Anak Penyandang Down Syndrome*. (Skripsi, UNIKOM). Diakses dari https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/1588/9/UNIKOM_MEGA%20ERIKA_BAB%20III.pdf pada 11 Mei 2022.

Fairus, F. (2020). *Analisis Pengendalian Internal atas Sistem dan Prosedur Penggajian dalam Usaha Mendukung Efisiensi Biaya Tenaga Kerja pada Pt Pancaran Samudera Transport, Jakarta*. (Skripsi, STIE Jakarta). Diakses dari <http://repository.stei.ac.id/2172/4/BAB%20III.pdf> pada 22 Mei 2022.

Istianah, R., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan antara Kelekatan Aman dengan Ibu dan Coping Pada Siswa SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 467–473. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21666> pada 11 Mei 2022.

Kaligis, F. (2021, 28 Oktober). *Riset: Usia 16-24 Tahun adalah Periode Kritis untuk Kesehatan Mental Remaja dan Anak Muda Indonesia*. The Conversation. Diakses melalui <https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658> pada 22 September 2022.

Mulyana, D. (2008). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mulyana, D. (2008). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nuryaddin, F. (2017). *Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pelatih dengan Atlet Terhadap Ketangguhan Mental Atlet (Studi pada Tim Basket Putra Universitas Muhammadiyah Malang)* (thesis). Universitas Muhammadiyah Malang. Diakses dari <https://eprints.umm.ac.id/35431/3/jiptummpp-gdl-fathianury-49584-3-babii.pdf> pada 15 Juni 2022.

Pawito. (2007). *Penelitian Komunikasi Kualitatif*. Yogyakarta: LKiS.

PDSKJI. (2022). *Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi COVID-19 di Indonesia*. PDSKJI. Diakses melalui <http://pdskji.org/home> pada 22 September 2022.

Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development, Thirteenth Edition*. New York: McGraw-Hill. Diakses melalui

<http://www.mim.ac.mw/books/John%20W.%20Santrock%20-%20Life-span%20Development%2013th%20Edition.pdf>

Sicca, S. P. (2022, 18 Juni). *Apa Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental?* KOMPAS.com. Diakses melalui <https://health.kompas.com/read/2022/06/18/170000368/apa-pentingnya-menjaga-kesehatan-mental-?page=all#:~:text=Mengutip%20Mental%20Health%2C%20kesehatan%20mental,orang%20lain%2C%20dan%20membuat%20pilihan.> pada 22 September 2022.

West, R. & Turner, L. H. (2008). *Pengantar Teori Komunikasi, Edisi 3*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.

