

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Negosiasi komunikasi merupakan proses menghasilkan keputusan bersama, dimana orang-orang yang memiliki tujuan maupun keinginan berbeda melakukan interaksi untuk mencapai keputusan yang dapat menyebabkan konflik intrapersonal atau intrapsikis yang terjadi dalam diri yang dapat meliputi emosi, nilai, gagasan serta pemikiran. Negosiasi komunikasi dilakukan oleh gen Z untuk melihat bagaimana proses gen Z dapat menerima, terbuka dan menyelesaikan permasalahan kesehatan mental yang dihadapinya. Proses negosiasi komunikasi yang dilakukan melibatkan adanya *framing*, strategi dan membangun hubungan tentunya dapat membantu sekali. Dengan *framing* negosiasi komunikasi melibatkan bahasa verbal, non-verbal dan saluran komunikasi agar proses negosiasi yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif. Selain itu strategi disini berperan dalam mencapai tujuan gen Z sesuai dengan kebutuhan diantaranya strategi distributif dan strategi integratif. Tetapi dibandingkan dengan menggunakan strategi distributif gen Z cenderung lebih memilih menggunakan strategi integratif untuk membantu menghadapi permasalahan gangguan kesehatan mental. Serta dalam membangun hubungan yang melibatkan konflik, diantaranya konflik intrapersonal, konflik interpersonal, konflik intrakelompok dan konflik interkelompok. Selain itu setelah melakukan poses negosiasi dengan melibatkan semua element, dari keempat gen Z penyandang gangguan kesehatan mental tiga diantaranya cenderung memilih untuk melakukan pengobatan dan satu diantaranya memilih untuk tidak melakukan pengobatan.

5.2 Saran

Setelah menyelesaikan penelitian ini, peneliti memiliki beberapa saran yang diantaranya adalah:

5.2.1 Saran Akademis

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian mengenai kesehatan mental seperti analisis kesehatan mental terhadap film “Ku Kira Kau Rumah” yang berkaitan dengan kesehatan mental menggunakan teori semiotika untuk dapat mengetahui tanda, objek dan interpretan dalam film tersebut. Selain itu, diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mencoba mencari narasumber dengan membuat poster dan mendatangi rumah sakit secara langsung atau dengan bantuan kelompok dukungan sebaya.

5.2.2 Saran Praktis

Agar masyarakat dapat lebih sadar dan memahami mengenai kesehatan mental karena kesehatan mental merupakan hal yang penting untuk dapat membuat diri menjadi sehat secara fisik dan kejiwaan. Selain itu, jika merasakan atau mengetahui tanda-tanda kesehatan mental dalam diri disarankan untuk mulai melakukan pengobatan atau tes psikolog.