

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berikut adalah kesimpulan berdasarkan prinsip *Respect*, *Empathy*, *Audible*, *Clarity*, dan *Humble* dalam komunikasi interpersonal yang mendukung kesehatan mental berbasis gender yaitu informan laki-laki dan perempuan menunjukkan cara yang berbeda dalam mengekspresikan penghormatan dalam komunikasi interpersonal. Dalam prinsip *Respect*, informan laki-laki lebih rasional dan berfokus pada solusi tanpa terlalu menonjolkan ekspresi emosional. Sebaliknya, informan perempuan lebih ekspresif dan membutuhkan validasi emosional agar merasa dihargai. Pendekatan komunikasi yang tidak menghakimi serta memberikan ruang bagi individu untuk berbicara tanpa terburu-buru terbukti meningkatkan kenyamanan dalam interaksi.

Dalam prinsip *Empathy*, informan perempuan cenderung menunjukkan empati secara ekspresif, mencari hubungan emosional yang lebih dalam, serta membutuhkan dukungan dan validasi dalam interaksi komunikasi. Sebaliknya, informan laki-laki lebih mengutamakan empati berbasis solusi dan tindakan, menawarkan cara praktis dalam menghadapi permasalahan. Perbedaan ini mencerminkan pengaruh sosial dan psikologis di mana laki-laki lebih diarahkan untuk bersikap mandiri dan logis, sementara perempuan lebih menekankan aspek emosional dalam komunikasi interpersonal.

Secara umum kedua informan pada prinsip *Audible* mengapresiasi komunikasi yang jelas dan mudah dipahami. Namun, laki-laki lebih menekankan pentingnya informasi yang logis dan sistematis agar dapat dipahami secara rasional, sedangkan perempuan lebih sensitif terhadap nada bicara serta bagaimana pesan disampaikan. Dalam komunikasi dengan tenaga kesehatan mental, kejelasan dalam menjelaskan diagnosis dan memberikan kesempatan untuk bertanya membantu membangun pemahaman yang lebih baik.

Sementara itu dalam prinsip *Clarity*, informan laki-laki lebih menyukai komunikasi yang langsung ke inti masalah, efisien, dan berbasis fakta. Sebaliknya, perempuan lebih berorientasi pada narasi dan eksplorasi emosional dalam penyampaian informasi. Dalam kesehatan mental, tenaga profesional perlu menyesuaikan penyampaian informasi agar dapat diterima dengan baik, menggunakan pendekatan yang lebih objektif untuk laki-laki dan lebih suportif secara emosional untuk perempuan. Pada prinsip *Humble*, sikap rendah hati dalam komunikasi interpersonal juga menunjukkan perbedaan berbasis gender. Laki-laki lebih berhati-hati dalam menerima masukan dan cenderung ingin memahami kondisi mereka sendiri sebelum menerima bantuan, sementara perempuan lebih terbuka terhadap saran dan bimbingan. Perbedaan ini mencerminkan norma sosial yang menuntut laki-laki untuk lebih mandiri, sedangkan perempuan lebih terbiasa mencari dukungan dari orang lain.

Komunikasi interpersonal dalam mendukung kesehatan mental berbasis gender membutuhkan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu. Informan laki-laki lebih menyukai komunikasi yang logis, berbasis solusi, dan kurang menonjolkan aspek emosional, sedangkan perempuan lebih ekspresif, mencari dukungan emosional, dan membutuhkan validasi dalam interaksi mereka. Pemahaman terhadap perbedaan ini sangat penting bagi tenaga profesional agar dapat memberikan layanan yang lebih efektif, baik dalam sesi terapi maupun dalam komunikasi interpersonal lainnya.

Meskipun dalam banyak kasus terdapat perbedaan dalam gaya komunikasi antara pria dan wanita, namun dalam konteks komunikasi interpersonal, cara seseorang berkomunikasi lebih dipengaruhi oleh faktor individu dan latar belakang sosial budaya masing-masing. Setiap individu memiliki cara berkomunikasi yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup, pendidikan, dan lingkungan sosial yang berbeda, yang membentuk pola komunikasi mereka. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa gaya komunikasi dalam interaksi interpersonal lebih bersifat personal dan tergantung pada faktor-faktor tersebut, bukan semata-mata ditentukan oleh gender.

Saran Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor budaya dalam komunikasi interpersonal berbasis gender, karena perbedaan budaya dapat memengaruhi penerapan prinsip *Respect, Empathy, Audible, Clarity*, dan *Humble* (REACH) dalam mendukung kesehatan mental. Selain itu, studi komparatif antara komunikasi tatap muka dan digital dapat dilakukan untuk memahami efektivitas interaksi dalam konteks terapi kesehatan mental. Penelitian juga dapat memperluas cakupan usia, termasuk remaja dan lansia, guna melihat bagaimana perbedaan tahap perkembangan psikologis memengaruhi pola komunikasi interpersonal. Selanjutnya, intervensi berbasis komunikasi interpersonal dapat dikembangkan sebagai strategi pencegahan gangguan mental di lingkungan kerja, pendidikan, atau komunitas sosial. Selain itu, penting untuk menganalisis bagaimana dukungan sosial dari keluarga dan teman memengaruhi efektivitas komunikasi dalam menjaga kesehatan mental laki-laki dan perempuan, terutama dalam kaitannya dengan tingkat kedekatan emosional dan preferensi komunikasi dalam hubungan sosial.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Praktisi Kesehatan Mental

Diharapkan tenaga profesional di bidang kesehatan mental, khususnya psikiater dan konselor, dapat terus mengembangkan dan mengimplementasikan prinsip-prinsip komunikasi efektif REACH (*Respect, Empathy, Audible, Clarity, Humble*) dalam interaksi sehari-hari dengan pasien. Komunikasi yang humanis dan empatik terbukti mendukung proses penyembuhan, meningkatkan kenyamanan pasien, dan membangun kepercayaan terhadap layanan kesehatan mental.

2. Untuk Keluarga dan Orang Terdekat Pasien

Peran keluarga dan support system sangat krusial dalam menjaga stabilitas psikologis pasien. Oleh karena itu, anggota keluarga diharapkan mampu memahami pola komunikasi yang sesuai dengan kondisi mental pasien dan tidak hanya

memberikan dukungan emosional, tetapi juga menjadi pendengar yang aktif dan terbuka tanpa menghakimi.

3. Untuk Institusi Pelayanan Kesehatan

Rumah sakit dan instansi layanan kesehatan perlu menyediakan pelatihan komunikasi interpersonal berbasis gender kepada tenaga medis dan non-medis guna meningkatkan kualitas pelayanan yang sensitif terhadap kebutuhan emosional pasien laki-laki maupun perempuan. Selain itu, penting pula untuk menciptakan suasana komunikasi yang aman dan inklusif di lingkungan pelayanan.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peran signifikan dalam mendukung kesehatan mental pasien. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih mendalami aspek keefektifan pola komunikasi tersebut dalam penyembuhan pasien secara empiris. Penelitian kuantitatif atau mixedmethod dengan variabel-variabel seperti *outcome therapy*, kepatuhan pasien terhadap pengobatan, atau tingkat relaps dapat memberikan gambaran yang lebih konkret mengenai kontribusi pola komunikasi terhadap keberhasilan penyembuhan pasien. Selain itu, memperluas jumlah informan dan memperhatikan latar belakang budaya juga dapat memperkaya hasil dan validitas penelitian.