

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai komunikasi konseling antara konselor dengan pasien dalam mengatasi *anxiety disorder*, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Komunikasi konseling merupakan elemen kunci dalam membangun hubungan yang aman dan mendukung antara konselor dan pasien dengan gangguan kecemasan. Komunikasi yang efektif membantu pasien merasa diterima, dipahami, dan tidak dihakimi.
2. Teknik komunikasi verbal yang digunakan oleh konselor mencakup klarifikasi perasaan, refleksi isi dan emosi, penggunaan pertanyaan terbuka, dan pemberian umpan balik yang mendukung. Teknik-teknik ini mampu mendorong pasien untuk lebih terbuka dan jujur dalam menyampaikan perasaan serta permasalahan yang dihadapi.
3. Teknik komunikasi nonverbal seperti kontak mata yang bersahabat, postur tubuh yang terbuka, ekspresi wajah yang lembut, nada suara yang tenang, serta gerakan tubuh yang mendukung, menjadi pelengkap penting yang memperkuat pesan-pesan verbal dan menciptakan kenyamanan emosional bagi pasien.
4. Konselor menunjukkan kemampuan adaptif dalam menyesuaikan teknik komunikasi dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing pasien. Hal ini mencerminkan profesionalisme konselor dalam menangani dinamika emosional pasien yang beragam.
5. Proses konseling yang dibangun dengan komunikasi empatik dan terbuka memberikan dampak positif terhadap kondisi mental pasien. Pasien menjadi lebih mampu mengelola kecemasan, membangun kepercayaan diri, serta menunjukkan kemajuan dalam proses pemulihan.

6. Hasil penelitian ini memperkuat temuan dari penelitian-penelitian terdahulu, yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif, baik verbal maupun nonverbal, memiliki peran penting dalam proses penyembuhan gangguan mental, khususnya *anxiety disorder*.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor diharapkan agar konselor terus meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, baik secara verbal maupun nonverbal, dalam menghadapi pasien dengan gangguan kecemasan. Pelatihan dan pengembangan teknik komunikasi empatik, serta peningkatan sensitivitas terhadap ekspresi emosional pasien, dapat memperkuat efektivitas hubungan terapeutik.
2. Bagi Pasien diharapkan pasien dapat terus membangun kepercayaan dalam proses konseling dan bersikap terbuka terhadap dukungan yang diberikan oleh konselor. Partisipasi aktif pasien dalam menyampaikan perasaan dan pengalaman juga akan mempercepat proses pemulihan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk kajian lebih lanjut mengenai komunikasi konseling dalam konteks gangguan mental lainnya. Disarankan agar penelitian berikutnya dapat memperluas subjek, menggunakan pendekatan triangulasi sumber yang lebih mendalam, atau melibatkan aspek kuantitatif untuk mengukur dampak komunikasi konseling secara statistik.
4. Bagi Dunia Akademik penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, dosen, dan akademisi dalam mengembangkan kajian komunikasi kesehatan, khususnya dalam ranah komunikasi konseling. Diharapkan pula agar hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai peran komunikasi dalam layanan kesehatan mental.