

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, data yang penulis dapatkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Kemudian penulis mengambil Kesimpulan dengan menggunakan teori Jendela Johari bahwa, Komunikasi Interpersonal Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Tahap Penyelesaian Skripsi (studi kasus pada angkatan 2019 Ilmu Komunikasi Fisip Unwira) merupakan dampak dari kurangnya pengendalian terhadap keempat area dalam diri, yaitu area terbuka, area buta, area tersembunyi dan area tidak diketahui. Dimana ada dua area yang cenderung lebih besar daripada yang lain, yaitu area buta dan area tersembunyi. Penulis melihat bahwa mahasiswa angkatan 2019 semester sepuluh Ilmu Komunikasi Fisip Unwira, lebih memilih untuk merahasiakan masalah-masalah yang menimbulkan stres dalam diri mereka. Hal ini yang menjadi suatu masalah besar dalam proses pengerjaan skripsi, dengan kurang terbuka pada orang lain, kurangnya masukan, dukungan dan motivasi dari orang lain, tidak percaya diri, merasa takut menemui dosen, takut dengan ujian skripsi, tidak bisa mengatur waktu dengan baik, menunda pengerjaan skripsi, serta berpikiran negatif tentang diri sendiri. Hal-hal inilah yang membuat komunikasi interpersonal mereka menjadi kacau, sehingga menimbulkan stres dalam masa pengerjaan skripsi. Kemudian dalam area tidak diketahui mereka melakukan refleksi terhadap diri mereka masing-

masing, ada yang menyadari bahwa perilaku yang selama ini dia lakukan tidak baik untuk masa depannya dan berniat untuk merubahnya secara perlahan, selain itu ada juga yang mengetahui segala kekurangannya lewat refleksi diri tetapi tidak menunjukkan bahwa akan ada perubahan pada dirinya di masa yang akan datang.

## **6.2 Saran**

Melihat apa yang sudah penulis jelaskan pada kesimpulan di atas, ada sedikit saran yang penulis ingin sampaikan kepada para teman-teman mahasiswa yang perlu diperhatikan, untuk memperbaiki dan mengembangkan diri menjadi lebih baik lagi, serta peneliti selanjutnya, sebagai berikut:

Tingkatkan komunikasi dan keterbukaan diri dengan orang lain dan bagikan informasi tentang diri secara jujur, ini untuk membangun kepercayaan diri dan pemahaman lebih baik. Mintalah saran, masukan, dan kritik dari orang lain yang ada, teman, saudara, keluarga, maupun pasangan untuk mengetahui hal-hal yang ada dalam diri sendiri yang tidak diketahui tetapi diketahui oleh orang lain. Kemudian gunakan informasi itu untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik. Pertimbangkan untuk membuka diri sedikit demi sedikit kepada orang yang bisa dipercayai, kemudian teruskan eksplorasi diri dan ambillah kesempatan-kesempatan untuk mencoba hal baru, dan refleksi diri untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan yang tersembunyi dalam diri. Kemudian untuk para peneliti selanjutnya, penulis merekomendasikan untuk meneliti lebih dalam tentang wilayah tersembunyi dari para mahasiswa Ilmu Komunikasi Fisip Unwira, terutama pada dua area di dalam area tersembunyi yaitu *over disclose* dan *under disclose*.

