

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Melalui penelitian yang telah dilakukan pada bab sebelumnya mengenai proses komunikasi intrapersonal remaja berjerawat dalam meningkatkan kepercayaan diri diketahui bahwa proses yang dilakukan oleh kelima informan melalui keempat tahapan yaitu: 1. Sensasi, remaja berjerawat merasakan sensasi fisik jerawat seperti nyeri dan gatal, selain itu juga mengalami sensasi psikologi seperti malu dan kurang percaya diri; 2. Persepsi, kelima informan memiliki pemikiran bahwa permasalahan jerawat yang sedang dihadapi mereka dianggap sebagai kekurangan yang mempengaruhi interaksi sosial mereka sehingga membuat mereka tidak percaya diri dan minder; 3. Memori, komentar negatif tentang kondisi mereka yang tersimpan dalam ingatan memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri remaja yang berjerawat.; 4. Berpikir, dimana kelima informan berpikiran serupa dimana mereka berpikir mencari cara untuk memperbaiki kondisi jerawat mereka agar lebih baik. Selain itu, mereka juga berpikiran untuk lebih mencintai diri sendiri dan bersyukur dengan kondisi mereka saat ini. Semua hal yang mereka pikirkan yaitu cara agar mereka dapat lebih percaya diri dengan kondisi mereka dan berani untuk berinteraksi sosial dengan orang lain.

Dari keempat proses komunikasi intrapersonal yang dilakukan oleh informan, hasil akhirnya yaitu mereka melakukan berbagai upaya untuk memperbaiki kondisi mereka dan meningkatkan kepercayaan diri yang mereka miliki. Ada lima upaya menurut (Fatimah, 2006) yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu Evaluasi diri secara objektif, Memberi penghargaan terhadap diri,

Berpikir positif, Menggunakan afirmasi diri dan Berani mengambil resiko. Dari kelima upaya ini, kelima informan melakukan semuanya dan kelima informan menyampaikan bahwa dengan melakukan upaya ini sangatlah membantu mereka dalam meningkatkan kepercayaan diri.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai komunikasi intrapersonal remaja berjerawat di Surabaya dalam meningkatkan kepercayaan diri, ada dua saran yang peneliti berikan yaitu secara akademis dan praktis. Secara akademis, untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa di daerah yang memiliki peluang kemungkinan remaja terkena jerawat lebih besar dibandingkan lokasi penelitian saat ini. Sedangkan secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat membantu remaja berjerawat dalam upayanya dalam meningkatkan kepercayaan diri.