

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan melalui wawancara mendalam, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat beberapa faktor yang menjadi pemicu timbulnya konflik dalam hubungan jarak jauh. Bagi pihak perempuan, biasanya faktor konflik yang terjadi adalah pasangan pernah berbohong, kecemburuan, dan sikap pribadi pasangan. Sedangkan pada pihak laki-laki, faktor yang memicu terjadinya konflik adalah munculnya kebiasaan baru pada pasangan, dan sikap protektif.
2. Terdapat perbedaan jenis konflik yang dialami oleh laki-laki dan perempuan dalam hubungan jarak jauh. Pihak perempuan cenderung mengalami isu kepercayaan, isu kekurangan pribadi, dan *overthinking*. Sedangkan pihak laki-laki cenderung mengalami isu kekuasaan yang meliputi perasaan protektif. Akan tetapi terdapat juga persamaan antara jenis konflik yang dialami laki-laki dan perempuan, di mana keduanya mengalami salah paham dan miskomunikasi.
3. Strategi manajemen konflik yang biasanya dilakukan oleh pasangan yang telah melewati hubungan jarak jauh lebih dari satu tahun dan masih bersama adalah dengan melakukan *win-win strategies*, *talk strategies*, *active fighting strategies*, *face-enhancing strategies* dan *argumentativeness strategies*, di mana pasangan hubungan jarak jauh saling mendiskusikan masalah, mencari jalan tengah sebagai solusi dari permasalahan, tidak menjelekkkan pasangan, saling mengutarakan opini dan berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Terlebih lagi, dengan melakukan hal tersebut, sebagian pasangan yang telah melewati hubungan jarak jauh lebih dari satu tahun dan masih bersama merasa hubungan mereka menjadi lebih baik setelah menyelesaikan konflik tersebut.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Saran Akademis**

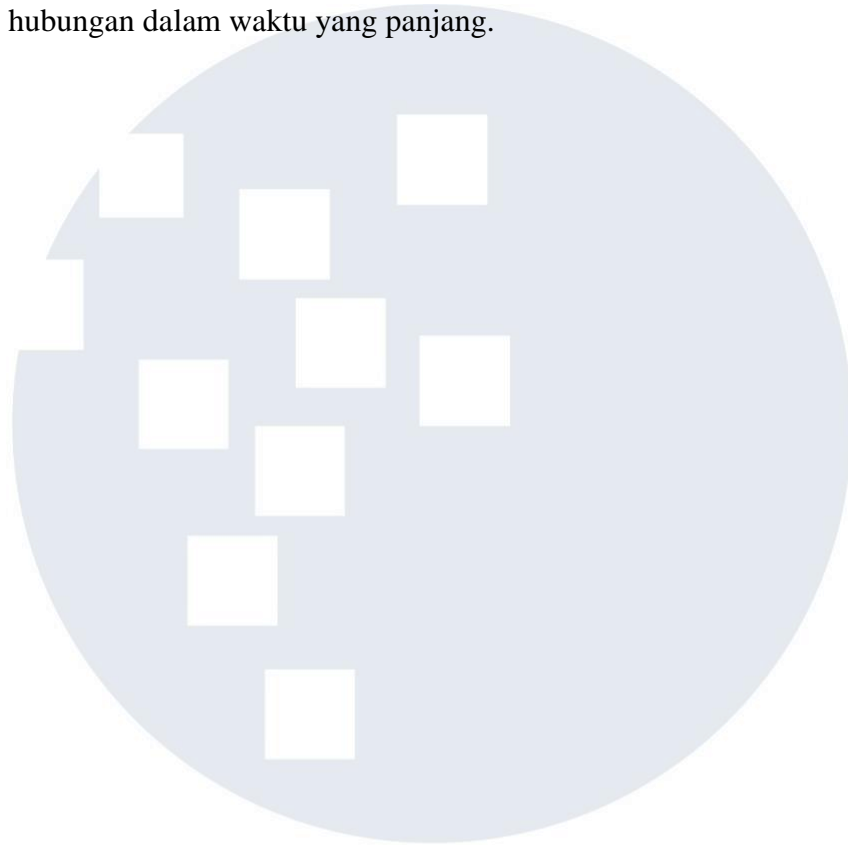
Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menggunakan konsep atau teori yang lainnya yang terkait dengan masalah penelitian, agar dapat memperkaya kajian mengenai strategi manajemen konflik dalam pasangan hubungan jarak jauh. Terlebih lagi, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan pasangan hubungan jarak jauh yang lebih bervariasi dalam umur, negara yang dijalani dalam hubungan jarak jauh, pekerjaan, dan lainnya, sehingga penelitian tidak hanya dalam golongan yang sama saja.

Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan pasangan yang telah menjalani hubungan jarak jauh dalam waktu yang cukup lama, yaitu seperti dua atau tiga tahun ke atas, sehingga pasangan dapat lebih dianggap sebagai pasangan yang berhasil menjalani hubungan jarak jauh. Kemudian, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan partisipan yang telah mengalami pemutusan hubungan sehingga penelitian tersebut dapat dibandingkan cara penanganan konflik yang dilakukan pasangan jarak jauh yang masih bersama dan yang sudah putus.

### **5.2.2 Saran Praktis**

Saran praktis ditujukan kepada pasangan yang sedang menjalani hubungan jarak jauh untuk melakukan komunikasi yang efektif kepada pasangannya agar tidak terjadi kesalahpahaman dan miskomunikasi yang dapat memicu sebuah konflik untuk terjadi. Terlebih lagi, dalam menghadapi sebuah konflik, dianjurkan bagi pasangan hubungan jarak jauh untuk mendiskusikan masalah yang ada, mencari jalan tengah sebagai solusi dari konflik, saling berkomunikasi dan mendengarkan, serta menghindari melakukan penghindaran dalam menyelesaikan masalah. Terlebih lagi, agar hubungan jarak jauh dapat berhasil, dianjurkan juga bagi pasangan untuk saling mengerti, percaya satu sama lain, serta berkomitmen dalam menjalani hubungan jarak jauh. Dengan melakukan hal-hal tersebut,

pasangan hubungan jarak jauh diharapkan dapat berhasil menjalani hubungan dalam waktu yang panjang.



UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA