

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dalam penelitian ini terdapat point utama yang dibagi menjadi dua terkait aktivitas komunikasi interpersonal dalam membentuk intimasi dan pengaruhnya terhadap lingkungan sosial korban *love bombing*:

- 1) Pada aktivitas komunikasi interpersonal dalam membentuk intimasi korban *love bombing*, peneliti menyimpulkan bahwa frekuensi dan konsistensi komunikasi pada hubungan interpersonal harus seimbang dan dilakukan secara mendalam untuk membentuk sebuah ikatan yang dalam atau intim. Komunikasi perlu dilakukan secara efektif. Komunikasi yang efektif juga sangat penting dalam proses terbentuknya keintiman karena komunikasi itu terjadi dalam dua arah yang memiliki pandangan dan pemikiran yang tentunya berbeda-beda. Hal ini terkadang menimbulkan kesalahpahaman antara satu sama lain. Oleh karena itu diharapkan pasangan dapat melakukan komunikasi dengan cara yang lebih efektif. Komunikasi yang terbuka dan empati terhadap pasangan mampu menciptakan hubungan yang sehat karena hubungan dilandasi atas dasar kepercayaan untuk saling menyatakan pikiran dan perasaannya tanpa harus ada rasa takut untuk dihakimi atau bahkan pengabaian. Didalam komunikasi yang efektif itu tidak hanya soal sekedar berbicara saja tetapi perlu ada sikap saling memahami terhadap pesan yang disampaikan oleh pasangan. Bila komunikasi interpersonal dilakukan secara efektif maka hubungan dengan pasangan akan menjadi lebih terbuka, saling percaya dan memahami satu sama lain. Komunikasi yang baik membuat pasangan untuk menyatakan pikiran, perasaan dan batasan secara jelas sehingga mengurangi dari potensi terciptanya ilusi kedekatan dari perilaku seperti perhatian, pujian dan kasih sayang berlebihan yang mengarah ke hubungan *love bombing*.

2) Kemudian dalam komunikasi interpersonal korban *love bombing* terhadap lingkungan pertemanan dan keluarga. Peneliti menyimpulkan bahwa setelah korban mengalami *love bombing*, mereka penting untuk bersikap terbuka untuk berani menceritakan pikiran dan perasaan yang sedang dialaminya saat itu. Pada posisi ini korban *love bombing* masih terpengaruh oleh rasa trauma emosional, kebingungan atau bahkan mengisolasi diri terhadap lingkungan sosialnya. Komunikasi dengan teman dan keluarga mampu memberikan korbannya perspektif yang realistik dan kritik positif yang membangun. Dengan komunikasi yang terbuka, korban dapat menerima dukungan dari lingkungan teman dan keluarga yang membangun kembali kepercayaan akan dirinya sendiri dan mulai berani membangun hubungan dengan orang lain. Dukungan yang diterima oleh korban melalui komunikasi secara terbuka yaitu memiliki tempat untuk bercerita dan pendengar yang baik dalam hal ini membuat korban merasa aman dan nyaman untuk menyampaikan pikiran dan perasaan mereka tanpa merasa dihakimi. Kemudian dukungan berupa kata-kata positif yang membangun kembali kepercayaan diri tentang korban memiliki *value* dan berhak memiliki hubungan yang sehat.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

Saran akademis dari peneliti untuk penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan analisis tentang komunikasi interpersonal korban *love bombing* terutama pada generasi z dengan mengidentifikasi faktor yang menjadi pemicu ketidakefektifan komunikasi interpersonal didalam hubungan percintaan. Selain itu, peneliti juga merasa perlu adanya pandangan dan perspektif dari sudut pandangan lain terkait pada aktivitas komunikasi interpersonal korban terhadap pembentukan intimitas dan pengaruhnya terhadap lingkungan sosial.

5.2.2 Saran Praktis

Melalui penelitian ini, peneliti memberikan saran kepada love bombing untuk lebih mengembangkan pengetahuannya terkait pembentukan yang sehat. Karena pengetahuan akan komunikasi interpersonal yang efektif berfungsi agar individu lebih waspada terhadap ciri-ciri perilaku tidak sehat disuatu hubungan. Komunikasi yang efektif membantu individu menjadi lebih berpikir secara realistis dan terbuka sehingga dapat membedakan antara kasih sayang yang tulus dan ilusi kedekatan didalam hubungan percintaan.

Kemudian peran teman, keluarga dan lembaga pemerintahan atau psikolog juga penting terhadap proses perkembangan komunikasi interpersonal korbannya. Teman dan keluarga harus berperan aktif untuk lebih waspada kepada korban dan membantunya agar keluar dari masalah yang dihadapi. Psikolog dan lembaga pemerintahan lebih mengembangkan wawasan akan *love bombing* itu sendiri melalui artikel, konsultasi dan informasi dimedia sosial ataupun berbentuk seminar dalam bidang akademik. Sehingga dapat mengurangi tingkat masyarakat yang terjerumus pada hubungan yang tidak sehat.

5.2.3 Saran Sosial

Masyarakat harus lebih waspada terhadap perilaku dan menetapkan batasan yang sehat untuk menghindari perilaku *love bombing* pada proses pengembangan hubungan interpersonal. Peneliti menyarankan agar masyarakat untuk bersikap terbuka dan menghindari isolasi terhadap lingkungan sosial ketika sedang menghadapi masalah ini. Karena dukungan dan sikap positif membuat korban menjadi mampu berpikir secara realistis dan keluar dari masalah yang dihadapinya.