

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Self-disclosure memainkan peran yang sangat penting dalam membangun hubungan asmara bagi generasi Z, baik untuk pasangan LDR maupun Non-LDR. Proses *self-disclosure* ini terjadi secara bertahap, sejalan dengan teori penetrasi sosial yang menjelaskan bagaimana kedekatan dalam hubungan berkembang seiring waktu melalui pengungkapan diri. Proses *self-disclosure* pada kedua jenis hubungan ini melalui beberapa tahapan, dimulai dengan saling mengenal, berbagi informasi umum, hingga mencapai tingkat kedekatan yang lebih dalam dengan berbagi informasi pribadi dan emosional. Kedua jenis pasangan ini sama-sama berusaha membangun kedekatan, keintiman, dan kepercayaan melalui pengungkapan diri, meskipun caranya berbeda. Pada pasangan Non-LDR, *self-disclosure* lebih banyak terjadi melalui interaksi tatap muka, yang memungkinkan mereka untuk memperkuat keintiman dan komunikasi nonverbal, seperti ekspresi wajah dan gerakan tubuh. Hal ini memungkinkan mereka untuk saling memahami dengan lebih baik, memperdalam hubungan mereka, dan meningkatkan kepercayaan.

Sebaliknya, pasangan LDR lebih bergantung pada *Computer Mediated Communication* (CMC) untuk mempertahankan hubungan mereka, mengingat keterbatasan untuk bertemu secara langsung. Meskipun CMC memfasilitasi komunikasi yang lebih sering dan memungkinkan pasangan LDR untuk berbagi informasi melalui chat, panggilan suara, dan *video call*, tantangan utama yang mereka hadapi adalah keterbatasan dalam komunikasi nonverbal. Meskipun tantangan ini tidak dapat sepenuhnya dihilangkan, pasangan LDR dapat mengatasi hambatan tersebut dengan meningkatkan respons cepat, mengelola konflik secara efektif melalui media daring, dan membangun cara-cara untuk menjaga kedekatan emosional meskipun terpisah oleh jarak fisik. Bagi pasangan LDR dan Non-LDR, saat ini penggunaan teknologi merupakan hal yang penting, namun frekuensi

Komunikasi dengan menggunakan CMC berbeda bagi pasangan LD dan Non-LDR, jika bagi pasangan LDR, CMC merupakan sarana komunikasi utama yang digunakan untuk berkomunikasi dan bercerita mulai dari hal-hal ringan hingga besar, namun bagi pasangan Non-LDR, penggunaan CMC digunakan sebagai obrolan ringan, dan untuk saling memberi tahu kabar satu sama lain, karena selebihnya dilakukan secara tatap muka.

Berdasarkan teori penetrasi sosial, dan konsep *self-disclosure*, media komunikasi memainkan peran penting dan berpengaruh dalam komunikasi interpersonal saat melakukan *self-disclosure*. Secara keseluruhan, meskipun pasangan LDR dan Non-LDR menghadapi tantangan yang berbeda dalam melakukan *self-disclosure*, dan memiliki perbedaan dalam cara berkomunikasi, keduanya menyampaikan bahwa *self-disclosure* merupakan hal yang penting dalam hubungan karena dapat meningkatkan kepercayaan, memperdalam keintiman emosional, berbagi perasaan dan memperkuat komunikasi antara pasangan. Dengan saling membuka diri, pasangan dapat memahami satu sama lain lebih baik, mengurangi ketidakpastian, dan membangun kedekatan yang lebih kuat. Semakin tingginya frekuensi komunikasi, baik secara tatap muka maupun daring, pasangan dapat terus memperkuat hubungan mereka.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh media komunikasi dalam proses *self-disclosure*, terutama perbedaan antara komunikasi tatap muka dan daring dalam hubungan LDR dan Non-LDR. Penelitian juga dapat diperluas untuk mengkaji gaya komunikasi individu yang memengaruhi tingkat keintiman dan kedalaman *self-disclosure*, faktor sosial dan budaya, serta risiko privasi dalam *self-disclosure*, dan faktor yang memengaruhi proses *self-disclosure* yang terjadi pada pasangan LDR dan Non-LDR. juga perlu diteliti lebih dalam untuk memahami bagaimana generasi Z menjaga batasan dalam berbagi informasi pribadi. Dengan demikian, penelitian

Lebih lanjut dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *self-disclosure* dalam komunikasi interpersonal pada generasi Z, yang melakukan studi komparasi pada pasangan LDR dan Non-LDR.

5.2.2 Saran Praktis

Saran praktis untuk pasangan LDR dan Non-LDR adalah untuk meningkatkan *self-disclosure* dengan memperhatikan konteks komunikasi yang digunakan. Bagi pasangan Non-LDR, mereka sebaiknya memanfaatkan pertemuan tatap muka untuk berbagi informasi lebih dalam dan memperkuat kedekatan emosional melalui isyarat nonverbal. Sedangkan bagi pasangan LDR, meskipun terbatas oleh jarak, mereka dapat memaksimalkan penggunaan media daring dengan komunikasi yang cepat dan responsif, serta mengatur waktu untuk melakukan diskusi yang lebih mendalam, seperti melalui *video call* atau *deep talk*.

