

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa anak rantau dari keluarga *broken home* menghadapi tantangan komunikasi tersendiri dalam menjalin hubungan asmara, khususnya dalam konteks hubungan jarak jauh. Pola komunikasi yang mereka bangun sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, seperti kehilangan figur orang tua, konflik keluarga, atau kurangnya perhatian emosional. Dalam kondisi ini, komunikasi verbal dan nonverbal menjadi sarana untuk membangun kedekatan emosional, mengekspresikan kebutuhan, serta mengelola konflik. Penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan awal untuk menahan emosi atau bersikap tertutup, namun dengan dukungan pasangan serta proses refleksi diri, para partisipan mampu mengembangkan komunikasi yang lebih terbuka dan empatik. Media digital membantu partisipan untuk menjaga hubungan tetap harmonis, walau adanya tantangan geografis dan emosional dalam dinamika relasi mereka.

Refleksi dari temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa latar belakang keluarga *broken home* tidak sepenuhnya menjadi penghalang bagi anak rantau untuk membangun hubungan yang sehat. Justru, pengalaman masa lalu dapat menjadi motivasi untuk menciptakan relasi yang lebih bermakna dan stabil selama individu mampu melakukan adaptasi emosional serta memiliki pasangan yang responsif. Pola komunikasi yang berkembang dalam relasi mereka memperlihatkan kapasitas resiliensi dan keinginan kuat untuk tidak mengulang siklus disfungsi keluarga sebelumnya. Oleh sebab itu, penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan emosional dan kesadaran diri dalam mengelola hubungan asmara yang kompleks akibat kombinasi dari kondisi merantau dan pengalaman keluarga yang tidak utuh. Penelitian ini dapat dijadikan landasan bagi pengembangan program konseling atau pelatihan komunikasi yang berorientasi pada pemulihan dan pemberdayaan individu dengan latar belakang serupa

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah informan serta keterbukaan partisipan dalam menyampaikan pengalaman emosional yang bersifat pribadi. Oleh sebab itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan informan dengan latar belakang demografis yang lebih beragam, seperti perbedaan usia, jenis kelamin, maupun tingkat pendidikan. Penggunaan pendekatan teori lain, seperti *communication privacy management* secara lebih eksplisit atau *attachment theory* secara komparatif, dapat memperkaya perspektif analisis dalam melihat pola komunikasi yang terbentuk. Selain itu, pendekatan *mixed methods* (kuantitatif dan kualitatif) juga dapat digunakan untuk mengukur tingkat keterbukaan komunikasi serta dampak emosional secara lebih objektif serta mendalam.

5.2.2 Saran Praktis

Bagi individu yang menjalani hubungan asmara jarak jauh (*long-distance relationship*) dan berasal dari keluarga *broken home*, penting untuk secara aktif mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal yang sehat. Komunikasi yang terbuka, jujur, dan konsisten dapat membantu membangun kepercayaan serta menjaga kelekatan emosional meskipun terbatas oleh jarak. Disarankan untuk memanfaatkan media digital secara bijak, seperti WhatsApp, panggilan video, atau media sosial, tidak hanya untuk bertukar kabar, tetapi juga untuk mengekspresikan perasaan secara verbal maupun nonverbal.

Pelaku *long-distance relationship* juga perlu membiasakan diri dalam mengelola konflik secara dewasa, seperti dengan berdiskusi langsung ketika terjadi kesalahpahaman, mencari jalan tengah, dan belajar mengenali serta mengendalikan respons emosional yang dapat dipengaruhi oleh

pengalaman masa lalu dalam keluarga. Upaya penyembuhan luka emosional akibat latar belakang keluarga yang tidak utuh dapat dilakukan melalui refleksi diri, *journaling*, atau dengan mencari dukungan emosional dari teman dekat atau profesional apabila dibutuhkan.

Selain itu, penting bagi pelaku hubungan untuk tidak membawa ketakutan ditinggalkan atau pola komunikasi yang negatif dari masa lalu ke dalam hubungan saat ini. Menumbuhkan kesadaran bahwa masa lalu tidak sepenuhnya menentukan masa depan merupakan langkah awal untuk membangun relasi yang sehat dan stabil. Menerima diri, membangun rasa aman dalam hubungan, dan terus berlatih keterampilan komunikasi positif merupakan kunci dalam menjaga hubungan jarak jauh yang berkualitas, meskipun berada dalam kondisi emosional yang kompleks sebagai anak dari keluarga *broken home*.