BAB V
PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengekplorasi hubungan antara *self concept* dan *self disclosure* dalam dinamika komunikasi pasangan yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh (LDR). Berdasarkan hasil analisis data dari lima pasangan LDR yang menjadi partisipan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

a. Bentuk *self concept* dalam Komunikasi Antarpribadi Pasangan LDR

Self concept pada pasangan LDR terbentuk melalui pengalaman pribadi, respons dari pasangan, serta interaksi keseharian meskipun dilakukan secara virtual. Informan menunjukkan bahwa konsep diri mereka berkembang seiring intensitas hubungan pola komunikasi yang terjalin. Sebagian besar informan memiliki *open self* yang dominan, dengan menunjukkan sikap terbuka terhadap pasangan, mengungkapkan rutinitas, masalah pribadi, dan perasaan. Namun, masih ditemukan *hidden self* dan *blind self* yang belum sepenuhnya diungkap, terutama dalam kondisi konflik atau ketidak ketika kepercayaan terganggu. Konsep diri positif ditandai dengan kematangan emosional, rasa percaya diri, dan keinginan untuk mempertahankan hubungan.

b. Proses *Self Disclosure* dalam Komunikasi Antarpribadi Pasangan LDR

Proses *self disclosure* terjadi secara bertahap dan dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan, kenyamanan, dan kualitas hubungan yang dibangun. Seluruh informan menunjukkan bahwa keterbukaan informasi menjadi kunci dalam menjaga hubungan jarak jauh tetap dekat secara emosional. Pasangan yang mampu mengungkapkan perasaan, kekhawatiran, dan impian bersama menunjukkan hubungan yang lebih stabil dan harmonis. Sebaliknya, ketika salah satu pihak tertutup atau menghindari konforntasi emosional, hubungan cenderung mengalami ketegangan hingga berakhir seperti pada kasus Libra & Celle.

Self Concept.., Mahza Hira Aliefa, Fakultas Ilmu Komunikasi, 2025

c. Hasil dari *Self Concept* dan *Self Disclosure* dalam Hubungan Pasangan LDR

Hasil dari *self concept* dan *self disclosure* yang berjalan secara sehat berdampak langsung terhadap keberhasilan hubungan LDR. Pasangan seperti Aldy & Rere atau Satrio & Sefia mampu bertahan dan bahkan merencanakan pernikahan karena keterbukaan yang dijaga serta pemahaman terhadap konsep diri masing-masing. Hubungan yang menunjukkan adanya komunikasi dua arah efektif, kedewasaan emosional, dan adaptasi terhadap konflik.

Secara umum, *self concept* dan *self disclosure* merupakan dua elemen yang saling berkaitan dan sangat menentukan keberhasilan komunikasi antarpribadi dalam hubungan berpacaran jarak jauh. Semakin sehat konsep diri individu, semakin mudah untuk membangun komunikasi terbuka dengan pasangannya. *Self disclosure* yang dilakukan secara jujur dan konsisten dapat memperkuat kepercayaan, mengurangi konflik, serta menciptakan rasa keintiman emosional meskipun tanpa kedekatan fisik. Oleh karena itu, kualitas hubungan LDR sangat ditentukan oleh kemampuan pasangan dalam mengenali dirinya, memahami pasangannya, dan berani untuk terbuka dalam setiap fase komunikasi.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan dan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

a. Untuk Pasangan dalam Hubungan Jarak Jauh

1) Membangun Kesadaran Diri *(Self Awarness):* Pasangan disarankan untuk secara rutin melakukan refleksi diri terhadap konsep diri masing-masing, misalnya dengan jurnal harian ataupun diskusi pribadi mengenai perasaan dan harapan dalam hubungan. Kesadaran akan kekuatan dan kelemahan diri dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dalam berkomunikasi.

2) Menciptakan Ritual Komunikasi Rutin: Membangun kebiasaan komunikasi yang konsisten seperti telefon ataupun panggilan video secara rutin, berbagi cerita aktivitas sehari-hari, atau melakukan diskusi secara emosional dapat memperkuat keterbukaan dan mengurangi rasa keraguan dalam melakukan *self disclosure.*
3) Latihan Komunikasi Terbuka dan Empatik: Mengungkapkan perasaan tanpa menyalahkan pasangan dan mendengarkan dengan rasa empati secara penuh akan membantu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung pengungkapan diri.
4) Membangun Kepercayaan Melalui Transparansi: Berbagi informasi secara jujur terkait kegiatan dan perasaan, meskipun itu adalah hal-hal kecil, dapat menjadi modal utama untuk membangun kepercayaan yang kokoh dalam menjalankan hubungan jarak jauh.

b. Untuk Peneliti Selanjutnya
1) Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam jumlah partisipan dan pendekatan kualitatif yang bersifat eksploratif. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, pendekatan kuantitatif atau *mixed methods,* serta mempertimbangkan variabel lain seperti gaya keterikatan *(attachment style),* regulasi emosi, atau pengaruh digital dalam proses komunikasi pasangan berpacaran hubungan jarak jauh.

c. Bagi Institusi Pendidikan
1) Pihak kampus, terutama program studi Ilmu Komunikasi, dapat menjadikan temuan kasus dalam penelitian ini sebagai bahan kajian atau studi kasus dalam mata kuliah komunikasi antarpribadi atau komunikasi relasional.