

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disampaikan beberapa kesimpulan sebagai berikut: Hasil uji asumsi pada uji normalitas data berdistribusi normal sedangkan pada uji linieritas data menunjukkan terdapat hubungan yang linier antara variabel *self esteem* dengan variabel *self disclosure*. Kemudian, pada uji homogenitas variasi pada kelompok penelitian bersifat sama atau homogen. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self esteem* dan *self disclosure* pada remaja artinya, semakin tinggi *self esteem* pada remaja yang memilih menjalani virtual dating maka semakin tinggi *self disclosure* mereka. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah *self esteem* maka semakin rendah pula *self disclosure* di kalangan remaja yang memilih menjalani virtual dating. Hasil penghitungan kategorisasi pada variabel *self disclosure* dan variabel *self esteem* pada remaja di Kota Bekasi yang memilih menjalani virtual dating termasuk ke dalam kategori sedang ke tinggi dengan perbedaan responden yang tidak begitu terlalu jauh.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel dan faktor-faktor lain agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal dan mendalam. Untuk pembuatan skala kalimat, yang digunakan dijelaskan lebih luas, hindari pernyataan yang hampir serupa. Kemudian, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya seperti variabel *self disclosure* dengan *intimate friendship*, atau *self disclosure* dengan *trust*, *loneliness*, *happiness*, *self awareness* dan lain-lain.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil uji kategori variabel keduanya tergolong sedang ke tinggi peneliti menyarankan bagi individu agar lebih mengenali dan memahami dirinya sendiri yaitu individu paham mengenai perasaan, pikiran dan tindakan yang akan dilakukannya, dengan cara merefleksi diri sendiri atau dengan introspeksi diri yaitu dengan mengikuti seminar tentang pengembangan diri, kesehatan mental serta mengikuti komunitas meditasi seperti yoga, ataupun dengan mendengarkan masukan dari orang terdekat mengenai diri mereka seperti apa yang kemudian dilakukan untuk meningkatkan *self esteem* agar lebih bersikap terbuka dan bersikap positif dalam berkomunikasi sehingga individu paham bahwa pengungkapan diri merupakan suatu kebutuhan yang penting untuk berinteraksi dengan individu lain.

