

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Setelah peneliti melalui proses wawancara, analisis dan pembahasan hasil penelitian pada bab sebelumnya, maka peneliti memberikan kesimpulan penelitian pada *Self Disclosure* Pasangan *Long Distance Relationship* dalam Membangun Hubungan yang Harmonis di Kota Bandung adalah sebagai berikut :

1. Intensitas *Self Disclosure* Pasangan *Long Distance Relationship* frekuensi dan durasi komunikasi disesuaikan oleh kebutuhan komunikasi dan kualitas komunikasi dari pasangan juga kebutuhan emosionalnya. Namun emosional bagi pasangan *long distance relationship* sudah terbentuk adanya *intimacy* di antara keduanya sehingga pasangan akan selalu mengungkapkan diri mereka kepada pasangannya (*open self*) walau terdapat ketidak terbukaannya (*hidden self*) yang diketahui oleh pasangan (*blind self*), mereka langsung memberikan penjelasan mengenai ketidak terbukaannya. Semua mereka lakukan demi tetap terbangunnya hubungan yang harmonis.
2. Tujuan dan Maksud *Self Disclosure* menghasilkan hasil bahwa Tujuan dan Maksud *Self Disclosure* Pasangan *Long Distance Relationship* ialah membangun hubungan harmonis dengan cara melakukan keterbukaan diri (*open self*) kepada pasangan dan membangun kepercayaan satu sama lain. Selain itu dilakukan juga bentuk komunikasi yang tidak intim seperti candaan di dalam komunikasi agar hubungan menjadi tidak bosan.  
Adapun temuan dari penelitian ini ialah penggunaan media komunikasi yang

digunakan yaitu media *whatsapp* dan hambatan komunikasi laki-laki dan perempuan yang berbeda yaitu informan perempuan ketika mengalami emosional tidak stabil akan mengalami ketidak terbuka ( *hidden self* ) dan menghindar untuk tidak berkomunikasi sedangkan informan laki-laki sangat jarang mengalami emosional yang tidak setabil, jika sedang mengalami emosional yang tidak setabil informan laki-laki lebih membuka diri ( *open self* ) mengenai keadaan emosional dan dirinya kepada pasangan. Hambatan komunikasi tersebut mereka atasi dengan solusi, intensitas *self disclosure* dan Tujuan juga Maksud *self disclosure* untuk terbangunnya hubungan yang harmonis.

## 5.2 Saran

Penelitian yang dilakukan di dalam penelitian ini, peneliti harus dapat memberikan suatu masukan berupa saran-saran bermanfaat bagi semua pihak yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

### 5.2.1 Saran Bagi Pasangan *Long Distance Relationship*

1. Setiap pasangan dapat lebih bijak dalam mengelola diri saat emosional sedang tidak stabil. Hal itu dapat dilakukan dengan cara melakukan kegiatan yang membuat diri sendiri menjadi lebih tenang. Lalu dapat terbuka diri kepada pasangan walau isi pesan yang disampaikan dapat berdampak kurang baik kepada hubungan yaitu dengan cara memberikan kepercayaan kepada pasangan sehingga pasangan akan dapat lebih mengerti dan dapat tepat untuk mengambil keputusannya sehingga hubungan tetap terjalin dengan harmonis adanya saling terbuka walau hal yang diberitahukan tidak baik.

2. Pasangan perempuan harus dapat lebih mengontrol diri saat mengalami emosional yang tidak stabil, hal itu dapat dilakukan dengan cara mempelajari ilmu psikologi bahwa jika sikap yang didominasi oleh emosional akan berdampak pada sebuah hubungan, sehingga keharmonisan di dalam hubungan dapat terwujud bersama dan dibangun bersama, tidak hanya pada pasangan laki-laki yang cenderung berusaha membangun hubungan harmonis ketika emosional pasangan sedang tidak stabil.

### **5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai *self disclosure* dapat mencari penelitian pada sub fokus *self disclosure* di kehidupan sehari-hari yang lainnya.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti pada objek yang sama, dapat mencari sub objek lainnya yang dapat mengembangkan ilmu-ilmu baru lainnya yang diambil pada objek baru.
3. Bagi peneliti-peneliti selanjutnya, disarankan untuk mencari referensi lain yang lebih banyak dan beda dari penelitian sebelumnya sehingga penelitian selanjutnya dapat memperoleh ilmu pengetahuan baru yang lebih berkualitas.