

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa dengan menerapkan kepercayaan, sikap mendukung, dan memelihara sikap terbuka komunikasi dalam mengatasi konflik di hubungan jarak jauh dapat berjalan lebih terbuka dan lancar. Adapun detail kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Kepercayaan (*Trust*)

Kepercayaan (*trust*) dapat mengatasi rasa ragu, meminimalisir prasangka buruk dan mengatasi kecurigaan sehingga membuat komunikasi antar pasangan jarak jauh lebih terbuka.

2. Sikap Mendukung (*Supportive*)

Sikap Mendukung (*Supportive*) membuat pasangan berfikir positif, peduli dan menghargai satu sama lain maka dapat memperkuat ikatan emosional. Hal tersebut dapat mengatasi konflik yang terjadi pada pasangan hubungan jarak jauh.

3. Sikap Terbuka (*Open Minded*)

Sikap terbuka dapat membuat pasangan lebih mendengarkan dan memahami sudut pandang satu sama lain tanpa prasangka. Sikap ini mendorong penghindaran sikap defensif dan saling menyalahkan, yang dapat merusak komunikasi. Sikap terbuka juga melibatkan kesediaan untuk mengatasi perbedaan dengan penuh pengertian dan mencari solusi bersama.

5.2 Saran

Saran yang direkomendasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk Pasangan Jarak Jauh
 - a. Dalam konteks kepercayaan, pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh perlu memberikan prioritas utama pada komunikasi yang terbuka dan jujur. Selain itu, pasangan sebaiknya menghindari terbentuknya prasangka buruk dan mematuhi kesepakatan yang telah dibuat untuk menghindari keraguan yang berpotensi merusak kepercayaan.
 - b. Pasangan jarak jauh dapat memberikan dukungan emosional dengan cara mengarkan dengan berempati saat pasangan memiliki masalah.
 - c. Pasangan jarak jauh harus lebih memahami sudut pandang pasangan tanpa prasangka. Hal tersebut dapat memnbuat pasangan lebih terbuka dan bisa mengurangi konflik tanpa ada sifat defensif atau saling menyalahkan satu sama lain.

2. Penelitian Selanjutnya
 - a. Saran yang dapat diterapkan pada penelitian selanjutnya adalah penelitian lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan dalam hubungan jarak jauh, dengan fokus pada kejujuran, transparansi, dan komunikasi.
 - b. Pengembangan program dukungan khusus untuk pasangan LDR juga perlu dieksplorasi lebih lanjut, serta pengaruh teknologi,

termasuk media sosial, pada dinamika hubungan jarak jauh perlu dipelajari dengan lebih mendalam dalam konteks penelitian selanjutnya.