

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji komunikasi pengungkapan diri (*self disclosure*) yang melibatkan *honesty* dan *trust* pada hubungan jarak jauh. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif individu dalam mengungkapkan diri dalam hubungan jarak jauh, terutama terkait dengan bagaimana mereka memaknai kejujuran dan kepercayaan. Dengan penelitian ini peneliti menggunakan teknik penelitian wawancara mendalam. Dalam memperoleh data dari sumber penelitian, peneliti melakukan wawancara dengan 4 partisipan yang telah dipilih karena dianggap mampu memahami dan menceritakan langsung pengalaman mereka dalam menjalani hubungan jarak jauh.

Dari hasil penelitian, hubungan jarak jauh dipahami sebagai hubungan yang berdasarkan komitmen dari dua individu untuk mempertahankan hubungan. Komitmen tersebut ditunjukkan dengan hubungan yang bertahan dengan durasi jangka meskipun terpisah jarak geografis. Adanya jarak ruang tersebut dilatarbelakangi oleh faktor struktural.

Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa meskipun terpisah oleh jarak, pengungkapan diri para partisipan tetap berlangsung dengan motif-motif seperti umpan balik pasangan, timbal balik pasangan, rasa aman dan kepercayaan yang diberikan oleh pasangan. Pengungkapan diri sebagai bagian dari komunikasi interpersonal, sehingga komunikasi berlangsung dua arah. Oleh karena itu, tidak hanya berpusat pada diri sendiri partisipan juga memperhatikan pasangannya.

Keterbukaan dalam hubungan partisipan dilihat dari pola komunikasi seperti konsisten dalam komitmen untuk selalu menyampaikan pesan secara transparan atau terbuka. Transparansi yang diasosiasikan dengan kejujuran terkait dengan keadaan baik secara fisik maupun emosional. Kejujuran

sendiri dimaknai oleh partisipan sebagai sumber rasa aman dan rasa dihargai oleh pasangan dalam ketidakpastian hubungan jarak jauh karena absennya kehadiran fisik. Dengan pola komunikasi yang sudah terbentuk dalam proses interaksi yang ditingkatkan dengan proses pengungkapan diri, partisipan dapat menilai bagaimana aspek-aspek seperti kejujuran dan kepercayaan. Kepercayaan dibangun dengan pola komunikasi yang melibatkan kedalaman dan keluasan hubungan. Kejujuran yang terus dipupuk melalui komunikasi yang terbuka dapat meningkatkan rasa kepercayaan terhadap pasangan.

Ditemukan bahwa meskipun sudah merasa terbuka kepada pasangan masih terdapat adanya penundaan informasi oleh partisipan. Namun, hal tersebut tidak berarti terjadi ketidakjujuran. Informasi tersebut ditunda dengan tujuan untuk menunda pengungkapan diri sebagai bentuk pencegahan konflik. Seperti halnya dengan penundaan informasi, tetapi sebagai strategi manajemen privasi komunikasi yang bertujuan melindungi hubungan dan mengelola emosi, sejalan dengan prinsip dialektika keterbukaan dan kerahasiaan dalam teori manajemen privasi komunikasi. Para partisipan merasakan adanya hambatan dalam komunikasi digital, seperti *noise*, minimnya syarat non-verbal, dan minimnya kehadiran fisik. Namun, hal-hal tersebut dapat dikompromikan dengan konsistensi komunikasi dan membuat *quality time* lebih berkualitas saat pertemuan *face to face*. Adanya hambatan-hambatan tersebut menimbulkan kesalahpahaman dalam berkomunikasi secara digital. Namun, dari hasil penelitian ini hal tersebut dapat dinegosiasikan melalui kesepakatan-kesepakatan dari hasil diskusi dalam mengungkapkan perasaan-perasaan mereka.

Dalam proses penelitian dengan adanya hambatan-hambatan dalam komunikasi digital tidak menjadikan keintiman hilang pada hubungan partisipan. Dengan memanfaatkan komunikasi digital, partisipan dapat melakukan rekonstruksi intimitas melalui aktivitas unik dengan cara mereka masing-masing seperti nonton film bersama secara virtual melalui aplikasi digital, melakukan aktivitas sambil video call, atau bermain game bersama secara *online*.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Parktis

Berdasarkan hasil penelitian ini, individu yang menjalani hubungan jarak jauh disarankan untuk membangun pola komunikasi yang konsisten dan terbuka sebagai landasan dalam pengungkapan diri. Kejujuran terkait dengan kondisi fisik maupun emosional dapat memberikan rasa aman kepada pasangan dan meningkatkan kepercayaan dalam hubungan jarak jauh yang minim kehadiran fisik. Timbal balik dalam pengungkapan diri penting dilakukan terutama dengan mempertimbangan kondisi dan umpan balik pasangan sehingga komunikasi dapat berlangsung secara dua arah. Dengan adanya hambatan-hambatan dalam komunikasi digital dapat diatasi dengan komunikasi asertif serta penting untuk berdiskusi dalam membuat kesepakatan bersama. Pemanfaatan media digital secara maksimal menjadi penting sebagai rekonstruksi intimasi dalam minimnya pertemuan tatap muka.

5.2.2. Saran Akademis

Secara akademis, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian mengenai pengungkapan diri dalam hubungan jarak jauh dengan melibatkan partisipan yang lebih beragam, baik dari segi latar belakang maupun konteks sosial agar diperoleh pemahaman yang lebih luas dan mendalam. Temuan terkait dengan penundaan informasi sebagai strategi dari komunikasi membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi fenomena secara lebih spesifik terutama terkait dengan kejujuran, regulasi emosi, dan pencegahan konflik dalam hubungan.