

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana proses *self-disclosure* yang dilakukan oleh pasangan Generasi Z yang menjalani Long-Distance Marriage (LDM) pada rentang usia pernikahan 1-5 tahun. dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode wawancara mendalam terhadap lima pasangan sebagai informan, penelitian ini berhasil memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pola, bentuk, tujuan, serta konteks *self-disclosure* yang berkembang dalam kehidupan pernikahan jarak jauh. Berdasarkan temuan tersebut, kesimpulan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut.

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* pada pasangan Generasi Z yang menjalani *Long Distance Marriage (LDM)* dengan usia pernikahan 1-5 tahun berlangsung secara intens, selektif, dan dinamis, serta dipengaruhi oleh kondisi keterpisahan fisik yang menjadi bagian dari kehidupan pernikahan mereka. Keterbukaan diri diwujudkan melalui komunikasi digital yang dilakukan secara konsisten, berkesinambungan, dan mengikuti jadwal yang telah disepakati bersama sejak awal menjalani pernikahan. Interaksi sehari-hari melalui pesan singkat dan video call, terutama pada malam hari setelah aktivitas kerja selesai, dimanfaatkan sebagai media untuk saling berbagi cerita mengenai pengalaman, perasaan, kegiatan sehari-hari, maupun perkembangan anak. Tingginya intensitas komunikasi tersebut mencerminkan dimensi *amount* dalam

konsep *self- disclosure* yang dikemukakan oleh DeVito 1997. Selain itu, pola komunikasi tersebut juga menunjukkan upaya pasangan dalam mengelola dialektika *connectedness*, yaitu dengan meningkatkan keterbukaan melalui media digital sebagai strategi untuk mempertahankan kedekatan emosional di tengah keterbatasan interaksi tatap muka akibat jarak geografis.

Meskipun demikian, *self- disclosure* yang dilakukan oleh pasangan tidak berlangsung secara penuh tanpa batas. Mereka secara selektif menentukan informasi yang akan diungkapkan dengan mempertimbangkan kondisi emosional pasangan, waktu yang tepat untuk menyampaikan informasi, serta kemungkinan dampaknya terhadap stabilitas hubungan. Informasi yang diperkirakan dapat menambah beban psikologis pasangan umumnya ditunda penyampaiannya hingga situasi dianggap kondusif. Namun demikian, prinsip kejujuran tetap dipertahankan sebagai landasan utama dalam membangun dan menjaga hubungan pernikahan. Temuan ini menunjukkan adanya dimensi *valence* dan *accuracy* dalam konsep *self- disclosure* menurut DeVito, sekaligus merefleksikan dialektika *Openness and Closedness* dalam Teori Dialektika Relasional. Selain itu, pola keterbukaan diri juga mengalami perkembangan seiring perubahan peran yang terjadi dalam kehidupan pernikahan. Kehadiran anak mengubah tujuan *self- disclosure*, yang semula lebih berfokus pada berbagai pengalaman dan aktivitas sehari-hari menjadi sarana memperoleh dukungan emosional serta mempertahankan kedekatan psikologis dengan pasangan. Dalam kondisi tersebut, istri yang menjalankan tanggung jawab pengasuhan secara mandiri selama menjalani LDM menunjukkan kebutuhan yang lebih besar untuk didengarkan dan dipahami

dibandingkan hanya menerima solusi praktis. Kondisi ini mencerminkan adanya perubahan pada dimensi *intention* dalam *self- disclosure* yang mengikuti perkembangan tahap kehidupan pernikahan.

Pasangan Generasi Z yang menjalani *Long Distance Marriage (LDM)*, juga menunjukkan kemampuan dalam mengelola batas- batas privasi selama proses *self- disclosure*, sebagaimana dijelaskan dalam *Communication Privacy Management (CPM)* Teori. Masing- masing pasangan menetapkan aturan privasi yang disepakati bersama untuk menentukan informasi yang menjadi *keepemilikan bersama (co- ownership)* maupun informasi yang tetap dipertahankan sebagai ranah pribadi. Pengelolaan privasi tersebut tidak hanya mencakup aspek sosial dan emosional, tetapi juga menyentuh persoalan finansial. Temuan penelitian menunjukkan adanya dua pola pengelolaan privasi finansial, yaitu *co- owenership* penuh dan privasi asimetris.

Selain itu, *video call* berfungsi sebagai media yang membantu mengompensasi keterpisahan fisik dengan menghadirkan pengalaman kebersamaan secara virtual. Meskipun demikian, keterbatasan media digital dalam menyampaikan isyarat nonverbal menyebabkan pasangan lebih selektif dalam menentukan informasi yang disampaikan. Akibatnya, pembahasan mengenai topik yang bersifat *sensitive* umumnya ditunda hingga pasangan memiliki kesempatan untuk bertemu secara langsung.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kecemburuan dan sikap posesif yang muncul selama menjalani LDM tidak selalu berdampak negative terhadap hubungan. Sebaliknya, kondisi tersebut justru mendorong pasangan untuk meningkatkan

intensitas maupun kedalaman *self- disclosure* sebagai upaya memperkuat rasa saling percaya. Dengan demikian, keterbukaan diri yang dilakukan bersifat terencana dan berorientasi pada pemeliharaan hubungan, sehingga membentuk hubungan timbal balik antara *self- disclosure* dan kepercayaan yang saling memperkuat.

Di sisi lain, media sosial turut memengaruhi dinamika *self- disclosure* pada pasangan Generasi Z yang menjalani LDM. Media sosial dapat menjadi pemicu munculnya rasa curiga, tetapi pada saat yang sama juga mendorong berkembangnya bentuk keterbukaan yang lebih eksplisit, seperti saling berbagi akses akun digital sebagai wujud transparansi sekaligus bentuk kepercayaan dalam mempertahankan hubungan pernikahan jarak jauh.

5.2 Saran

1) Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini berfokus pada pasangan Generasi Z yang menjalani *Long Distance Marriage (LDM)* pada usia pernikahan 1-5 tahun. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas karakteristik informan, misalnya dengan melibatkan pasangan generasi lain, pasangan yang tidak menjalani LDM, maupun pasangan dengan usia pernikahan yang lebih Panjang. Selain itu, penelitian berikutnya juga dapat mempertimbangkan latar belakang budaya, pekerjaan, tingkat Pendidikan, dan kondisi sosial ekonomi yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika *self- disclosure* dalam kehidupan pernikahan.

2) Bagi Praktisi

Penelitian ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri (self- disclosure) yang dilakukan secara jujur, selektif, dan disertai kepercayaan menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga keharmonisan hubungan pada pasangan yang menjalani *Long Distance Marriage (LDM)*. Oleh karena itu, praktisi di bidang komunikasi keluarga, penyuluh keluarga, psikolog, maupun lembaga yang bergerak dalam pembinaan keluarga diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam Menyusun program edukasi, pendampingan, maupun pelatihan mengenai komunikasi interpersonal, pengelolaan konflik, serta pentingnya membangun kepercayaan dan pengelolaan privasi dalam hubungan pernikahan, khususnya bagi pasangan muda yang menjalani hubungan jarak jauh.

3) Bagi Masyarakat

Khususnya pasangan Generasi Z yang sedang menjalani maupun mempersiapkan kehidupan pernikahan, diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya membangun komunikasi yang terbuka, jujur, dan saling menghargai dalam hubungan. Keterbukaan diri hendaknya dilakukan secara bijaksana dengan tetap mempertimbangkan kondisi emosional pasangan serta menjaga batas privasi yang telah disepakati bersama. Selain itu, masyarakat juga diharapkan dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak dengan tidak mudah membandingkan hubungan pribadi dengan kehidupan orang lain di media sosial, serta menjadikan media digital sebagai sarana memperkuat komunikasi dan kepercayaan, bukan sebagai pemicu munculnya kesalahpahaman maupun konflik dalam hubungan pernikahan.