

BAB V

PENUTUP

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika hubungan yang dialami oleh individu yang pernah atau sedang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh (*long-distance relationship*) serta mengidentifikasi proses komunikasi dalam pemeliharaan hubungan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dalam hubungan perlu melakukan penyesuaian dalam komunikasi dan pemeliharaan hubungan akibat keterbatasan interaksi fisik. Meskipun jarak fisik sering kali menjadi tantangan, pasangan berusaha untuk menjaga keintiman melalui teknologi komunikasi, seperti pesan teks dan panggilan video. Proses komunikasi yang baik terbukti menjadi faktor penting dalam mencegah miskomunikasi dan mengatasi konflik dan ketegangan yang timbul dalam hubungan LDR.

Berdasarkan hasil temuan tersebut, bab ke lima dalam penelitian ini mendeskripsikan kesimpulan, implikasi hasil studi, dan rekomendasi mengenai dinamika hubungan berpacaran jarak jauh. Kesimpulan penelitian meliputi deskripsi pembahasan hingga hasil penelitian yang menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian yakni memahami pengalaman individu dalam menjalani dinamika hubungan berpacaran jarak jauh. Sedangkan implikasi dari penelitian akan menjabarkan manfaat hasil penelitian dari segi teoretis, praktis, dan sosial. Penutupan bab ini akan menguraikan rekomendasi penelitian yang dapat menjadi pertimbangan pada penelitian selanjutnya terkait dengan dinamika hubungan pada hubungan jarak jauh.

5.1 Kesimpulan

Bedasarkan temuan peneliti, dapat disimpulkan beberapa hal yakni:

- a. Jarak dalam konteks hubungan berpacaran jarak jauh (LDR) bukan hanya sekedar faktor fisik, tetapi juga menjadi penyebab utama yang memperburuk dinamika hubungan. Keterbatasan fisik membuat pasangan kesulitan untuk memverifikasi keadaan dan kejujuran satu sama lain secara langsung, sehingga meningkatkan potensi konflik yang sudah ada, seperti perbedaan ekspektasi, kecemburuan, dan kurangnya kepercayaan. Dalam konteks ini, ketidakmampuan untuk bertemu secara langsung dapat membuat perasaan cemas dan tidak pasti semakin meningkat, yang berkontribusi pada ketegangan dalam hubungan. Dalam penelitian ini, dialektika yang dihadapi pasangan LDR mencakup *openness/closedness*, di mana individu cenderung menutup diri atau menyembunyikan informasi penting, serta *autonomy/connection* dan *novelty/predictability*. Ketidakmampuan untuk berbagi perasaan dan informasi secara terbuka menciptakan kesalahpahaman yang lebih besar dan menambah tekanan dalam hubungan. Konflik yang muncul sering kali dihadapi dengan strategi *voice response* oleh beberapa informan, yang menunjukkan kesadaran akan pentingnya penyelesaian masalah. Namun, strategi ini tidak selalu berhasil, terutama ketika pasangan merespons dengan menarik diri. Penarikan diri ini, sebagai strategi *withdrawal*, memberikan ruang bagi masing-masing individu, tetapi juga dapat memperburuk situasi karena menghindari konflik tidak menyelesaikan masalah yang ada. Dalam jangka panjang, strategi destruktif seperti

mengabaikan masalah atau menyerang pasangan secara verbal akan semakin merusak kualitas komunikasi. Hal ini menciptakan pola interaksi negatif yang dapat mengurangi kedekatan emosional dan rasa saling percaya antara pasangan. Seiring waktu, ketidakpastian dan kurangnya komunikasi yang konstruktif dapat membuat hubungan menjadi semakin dangkal, bahkan berujung pada pemutusan hubungan. Dengan demikian, jarak dalam LDR tidak hanya menambah kompleksitas masalah, tetapi juga memperburuk dinamika hubungan, membuat penyelesaian konflik menjadi lebih menantang, dan mengancam keberlanjutan hubungan itu sendiri.

- b. Tantangan geografis yang memisahkan pasangan tidak hanya menyebabkan keterbatasan dalam interaksi fisik, tetapi juga menjadikan informan perlu melakukan komunikasi yang lebih intens dan terstruktur. Dalam hubungan jarak jauh (LDR), pemeliharaan hubungan menjadi kunci untuk menjaga kualitas dan kedekatan emosional antara pasangan meskipun terpisah oleh jarak. Berbagai strategi pemeliharaan hubungan dapat diterapkan untuk mengatasi tantangan yang muncul akibat keterbatasan fisik dan komunikasi yang terbatas. Salah satu strategi yang penting adalah *positivity*, di mana pasangan berusaha menciptakan suasana positif dalam interaksi mereka. Ini termasuk memberikan pujian, menghargai usaha pasangan, serta menghindari keluhan yang bisa merusak suasana hati. Selanjutnya, *openness* juga berperan krusial dalam pemeliharaan hubungan. Pasangan perlu mendorong keterbukaan dalam komunikasi, berbagi informasi pribadi, dan menghadapi masalah dengan jujur agar kedekatan emosional tetap terjaga.

Selain itu, *assurances* atau jaminan komitmen merupakan aspek penting yang membantu pasangan merasa aman. Dengan menunjukkan rasa cinta dan komitmen, serta mendiskusikan harapan masa depan, pasangan memperkuat ikatan mereka meskipun terpisah jarak. *Sharing tasks* adalah strategi lain yang diterapkan, di mana pasangan berpartisipasi dalam kegiatan bersama meskipun secara daring, seperti menonton film atau bermain *game*. Merencanakan kunjungan fisik dan membagi tanggung jawab juga menjadi bagian dari strategi ini, yang membantu masing-masing merasa terlibat dalam hubungan. Terakhir, *sharing networks* melibatkan upaya untuk mengenalkan pasangan kepada teman dan keluarga, sehingga dukungan sosial dapat diperoleh dari lingkungan sekitar. Dengan menerapkan kelima strategi pemeliharaan hubungan ini, pasangan LDR dapat mengatasi tantangan yang muncul dan menjaga kualitas serta kedekatan dalam hubungan informan.

5.2 Implikasi Penelitian

5.2.1 Implikasi Teoretis

Teori yang menjadi acuan dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk menjalani hubungan romantis. Teori Pemeliharaan Hubungan memberikan wawasan tentang strategi dan tindakan yang digunakan individu untuk mempertahankan hubungan, baik dalam konteks jarak dekat maupun jarak jauh dan Teori Dialektika Relasional digunakan untuk memahami bagaimana konflik dan ketegangan dialektikal muncul dalam hubungan serta bagaimana pasangan mengelolanya.

5.2.2 Implikasi Praktis

Penelitian ini dapat memberi pengetahuan bagaimana melakukan komunikasi yang efektif melalui teknologi sebagai strategi utama dalam mempertahankan kedekatan emosional. Penerapan strategi pemeliharaan hubungan dapat digunakan untuk mengelola ketegangan dan memperkuat komitmen. Dengan menerapkan strategi ini, pasangan diharapkan dapat mempertahankan kualitas hubungan meskipun terpisah oleh jarak.

5.2.3 Implikasi Sosial

Dengan berbagi pengalaman dan strategi pemeliharaan hubungan yang efektif, penelitian ini dapat berkontribusi pada penguatan jaringan dukungan sosial di kalangan pasangan LDR, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pendekatan konstruktif dalam menyelesaikan konflik. Hal

ini diharapkan dapat membantu menciptakan hubungan yang lebih stabil dan harmonis dalam konteks sosial yang lebih luas.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, rekomendasi yang dapat disampaikan peneliti untuk studi berikutnya adalah:

- a. Rekomendasi pertama untuk peneliti selanjutnya adalah mengkaji dampak dukungan sosial dari lingkungan kampus dan teman-teman dekat terhadap keberlangsungan hubungan LDR. Dukungan emosional dari teman atau komunitas kampus dapat memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan LDR, sehingga penelitian ini bisa mengeksplorasi bagaimana sistem dukungan ini berperan dalam dinamika hubungan.
- b. Rekomendasi selanjutnya adalah meninjau strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang terkait dengan LDR, seperti kecemasan, rasa tidak aman, dan kecemburuan. Studi ini dapat membantu memahami mekanisme adaptasi yang dapat mendukung kelanggengan hubungan LDR di tengah tuntutan akademik dan kehidupan sosial kampus.