

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan-temuan dan pembahasan yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* pada pasangan Generasi Z yang menjalani hubungan lawan jenis jangka panjang berlangsung sebagai proses komunikasi yang dinamis, adaptif, dan berkembang secara bertahap seiring perubahan situasional yang dialami pasangan. Keterbukaan diri berperan penting dalam menjaga stabilitas hubungan, memperkuat rasa percaya, serta membangun kedekatan emosional yang berkelanjutan. *Self disclosure* yang dilakukan oleh pasangan Gen Z mencakup berbagai aspek komunikasi interpersonal, mulai dari pengungkapan informasi positif pada tahap awal hubungan hingga pembagian informasi yang lebih sensitif dan personal ketika rasa percaya semakin kuat. Proses ini memungkinkan terjadinya interaksi dua arah yang konstruktif, di mana pasangan tidak hanya saling bertukar informasi, tetapi juga membangun pemahaman emosional melalui respons yang empatik dan mendukung. Seiring berjalannya waktu, pasangan menunjukkan peningkatan kedalaman informasi yang dibagikan, pemilihan waktu yang tepat untuk mengungkapkan perasaan, serta fleksibilitas dalam menyesuaikan intensitas keterbukaan dengan kondisi emosional dan aktivitas masing-masing.

Dalam konteks teori *Self Disclosure* oleh Hargie & Dickson, penelitian ini menunjukkan bahwa keenam elemen *valence*, *informativeness*, *appropriateness*, *flexibility*, *accessibility*, dan *honesty*, berfungsi secara integratif dalam membentuk pola komunikasi yang sehat dan efektif. *Valence* terlihat dari pergeseran pengungkapan awal yang lebih positif menuju pembahasan isu-isu sensitif. *Informativeness* tercermin melalui meningkatnya kedalaman dan keluasan percakapan. *Appropriateness* tampak dari kemampuan memilih waktu dan konteks yang tepat. *Flexibility* terwujud dalam kemampuan menyesuaikan ritme

komunikasi. *Accessibility* tampak pada kemudahan individu bercerita karena rasa nyaman, sedangkan *honesty* menjadi landasan penting dalam menjaga kepercayaan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa *self disclosure* bukan sekadar pertukaran informasi, tetapi merupakan proses komunikasi interpersonal yang memungkinkan pasangan Gen Z membangun hubungan yang lebih stabil, sehat, dan memiliki fondasi kepercayaan yang kuat. Keterbukaan diri yang dikelola dengan tepat membantu pasangan menghadapi tantangan hubungan jangka panjang, meningkatkan kedewasaan komunikasi, serta memperkuat ikatan emosional yang dibangun sepanjang perjalanan hubungan mereka.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan penelitian yang telah dijabarkan oleh peneliti, peneliti memberikan beberapa saran untuk penelitian selanjutnya.

5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan agar penelitian berikutnya dapat memperluas fokus pada faktor faktor eksternal yang mempengaruhi *self disclosure*, seperti peran media sosial, latar belakang budaya atau pola komunikasi digital yang digunakan pasangan Gen Z. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan metode campuran (*mixed methods*) untuk menggali secara lebih dalam dinamika keterbukaan diri, kedekatan emosional atau intensitas komunikasi. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan narasumber dalam bentuk pasangan secara langsung, sehingga perspektif dari kedua pihak dapat diperoleh secara bersamaan. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan validitas data melalui perbandingan sudut pandang satu sama lain dalam hubungan tersebut.

5.2.2 Bagi Pengembangan Penelitian Tentang *Self Disclosure*

Pengembangan lebih lanjut terkait penerapan elemen - elemen *self disclosure*. Pada konteks hubungan jangka panjang seperti komunikasi melalui media digital. Selain itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji *self disclosure* pada pasangan Generasi Z secara utuh dalam konteks hubungan lawan jenis jangka pendek, sehingga diperoleh perbandingan pola keterbukaan diri antara hubungan jangka pendek dan jangka panjang. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai dinamika *self disclosure* pada pasangan Generasi Z serta bagaimana teknologi dan durasi hubungan memengaruhi pola keterbukaan diri dalam hubungan lawan jenis.

