

**DINAMIKA *SELF DISCLOSURE* PADA PASANGAN GEN Z
DALAM HUBUNGAN LAWAN JENIS JANGKA PANJANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mencapai derajat Sarjana

Program studi Ilmu Komunikasi



Disusun oleh

ZALFA AMANDA PUTRI

22.96.3404

Kepada

**FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS AMIKOM YOGYAKARTA
YOGYAKARTA**

2026

**DINAMIKA *SELF DISCLOSURE* PADA PASANGAN GEN Z
DALAM HUBUNGAN LAWAN JENIS JANGKA PANJANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mencapai derajat Sarjana

Program studi Ilmu Komunikasi



Disusun oleh

ZALFA AMANDA PUTRI

22.96.3404

Kepada

**FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS AMIKOM YOGYAKARTA
YOGYAKARTA**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI SKEMA ARTIKEL JURNAL

**DINAMIKA *SELF DISCLOSURE* PADA PASANGAN GEN Z DALAM
HUBUNGAN LAWAN JENIS JANGKA PANJANG**

yang dipersiapkan dan disusun Oleh

Zalfa Amanda Putri

22.96.3404

telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
pada (21 Januari 2026)

Dosen Pembimbing,



Shella Lestari Giza Pudrianisa, M.I.Kom

NIK. 190302437

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI SKEMA ARTIKEL JURNAL

**DINAMIKA *SELF DISCLOSURE* PADA PASANGAN GEN Z DALAM
HUBUNGAN LAWAN JENIS JANGKA PANJANG**

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Zalfa Amanda Putri
22.96.3404

telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
pada 21 Januari 2026

Nama Penguji

Tanda Tangan

Erfina Nurussa'adah, S.Kom.I., M.I.Kom.

NIK. 190302361

Bela Fataya Azmi, S.Kom.I., M.A.

NIK. 190302659

Shella Lestari Giza Pudrianisa, M.I.Kom

NIK. 190302437

Skrripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)
(21 Januari 2026)

Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial



Emha Taufiq Luthfi, S.T., M.Kom., Ph.D

NIK. 190302125

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama mahasiswa : Zalfa Amanda Putri
NIM : 22.96.3404

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul berikut:

Dinamika Self Disclosure Pada Pasangan Gen Z Dalam Hubungan Lawan Jenis Jangka Panjang

Dosen Pembimbing : Sheila Lestari Giza Pudrianisa, M.I.Kom

1. Karya tulis ini adalah benar-benar **ASLI** dan **BELUM PERNAH** diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas AMIKOM Yogyakarta maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini merupakan gagasan, rumusan dan penelitian SAYA sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan disebutkan dalam Daftar Pustaka pada karya tulis ini.
4. Perangkat lunak yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab SAYA, bukan tanggung jawab Universitas AMIKOM Yogyakarta.
5. Pernyataan ini SAYA buat dengan sesungguhnya, apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka SAYA bersedia menerima **SANKSI AKADEMIK** dengan pencabutan gelar yang sudah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi.

Yogyakarta, 21 Januari 2026

Yang menyatakan



Zalfa Amanda Putri

KATA PENGANTAR

Puji syukur, Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program strata satu (S1) di program studi Ilmu Komunikasi Universitas Amikom Yogyakarta.

Adapun penyusunan skripsi ini digunakan sebagai bukti bahwa penyusun telah melaksanakan dan menyelesaikan penelitian Skripsi. Dalam proses penyusunan laporan ini penyusun mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Suyanto, M.M. (Rektor Universitas Amikom Yogyakarta).
2. Emha Taufiq Luthfi, S.T., M.Kom. (Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Amikom Yogyakarta)
3. Rivga Agusta, S.I.P., M.A. (Kaprodi, Universitas Amikom Yogyakarta)
4. Sheila Lestari Giza Pudrianisa, M.I.Kom (Dosen Pembimbing Skripsi) yang bukan hanya membimbing secara akademik, tetapi juga menjadi pengarah saat penulis kehilangan arah, penyemangat, dan motivator yang sangat luar biasa. Terima kasih yang sebesar – besarnya atas waktu, kesabaran, dan perhatian yang Miss Giza berikan selama proses penulisan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan Miss Giza yang tulus, mungkin skripsi ini belum selesai. Setiap nasihat dan motivasi yang Miss Giza selalu berikan menjadi penyemangat saat penulis merasa lelah. Terima kasih telah mempermudah setiap proses, selalu membuka pintu konsultasi dengan lapang, dan memahami setiap kesulitan yang penulis hadapi. Miss Giza bukan hanya membimbing dengan ilmu, tetapi juga dengan hati, tidak pernah bisa terutarakan bagaimana rasa bersyukur menjadi anak bimbing Miss Giza, *Love u miss!*
5. Yang terkasih dengan penuh cinta kedua orang tua saya, Ayahanda Lukman Hakim dan Ibunda Dahlia Noorfiana, dua orang yang selalu mengusahakan

sekuat tenaga untuk anak perempuannya ini menempuh pendidikan sampai bangku perkuliahan. Kepada cinta pertama saya yaitu Ayahanda, terima kasih atas setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan sebuah nafkah demi anakmu bisa sampai ditahap ini, dan terima kasih telah menjadi contoh untuk selalu menjadi anak perempuan yang kuat. Untuk pintu surga saya yaitu Ibunda, terima kasih atas segala sumber kekuatan, motivasi, pesan, doa, yang senantiasa dilantarkan untuk anaknya, serta kasih sayang tanpa batas yang tak pernah *lejang oleh waktu*, atas kesabaran dan pengorbanan yang selalu mengiringi perjalanan hidup anakmu. Terima kasih atas segala hal yang Ayah dan Ibu berikan yang tak terhitung jumlahnya, *Nyawaku nyala karnamu*.

6. Kepada kakak kandung saya, Arsy Mahendra, terima kasih banyak atas dukungannya secara moril maupun material, terima kasih atas segala bentuk dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada adik kandung saya, Adiba Hakim, terima kasih sudah menjadi anak yang manis, ceria, dan selalu menghibur penulis. Meskipun dia masih kecil dan belum mengerti setidaknya penulis bisa mengucapkan terima kasih ini dengan harapan agar kelak dia bisa membaca karya sederhana ini dan menjadi motivasi untuk berkembang, *Tumbuh lebih baik di handing diriku*.
8. Kepada Nizandha Laura, yang bagi penulis bukan hanya berperan sebagai seorang kakak, tetapi juga teman diskusi sekaligus sosok guru yang selalu memberikan arahan, masukan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih untuk setiap dukungan, kesabaran, dan pandangan yang Kak Laura berikan sehingga menjadi salah satu sumber semangat bagi penulis dalam menghadapi berbagai proses dan tantangan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada sahabat terbaik penulis, Dwi Anggraeni Rianitasari, pertemuan kita dibangku perkuliahan adalah anugerah yang tak pernah penulis duga. Kamu bukan hanya sekedar seorang teman, melainkan sahabat yang selalu ada di

setiap fase perjalanan hidup penulis. Kamu selalu menjadi pendengar setia dan penopang utama yang mampu menerima setiap sisi baik dan buruk penulis tanpa pernah menghakimi. Kehadiranmu adalah sumber kekuatan dan inspirasi yang tak ternilai selama masa – masa perkuliahan ini. Setiap tawa, diskusi dan dukungan tulus yang kamu berikan telah menjadi penyemangat dalam menghadapi setiap tantangan akademis dan personal. Kamu adalah bukti nyata bahwa persahabatan sejati mampu mewakili segala badai, terima kasih untuk setiap memori indah, setiap perjalanan hidup, dan setiap momen berharga yang telah kita lalui bersama. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebahagiaan dan kesuksesan dalam setiap langkah hidupmu.

10. Kepada Mauhiba Salmaa Ghaisani, teman sekaligus sahabat penulis terima kasih banyak atas segala bentuk perhatian serta menjadi pendengar yang terbaik, walaupun tak sedarah tapi selalu ada untuk penulis dan menjadi rumah yang tidak hanya berupa tanah dan bangunan.
11. Para rekan seperjuangan di Angkatan 2022 Ilmu Komunikasi, khususnya para sahabat – sahabat terbaik Sri Wahyu Rejeki, Vidah Ayu Melati, Muhammad Arrasit, Aurelius Feliz, Himawan Wisnu, Ryan Keane, Muhammad Hasim, Brian Giovani dan Anggita Nada yang selalu memberikan dukungan dan motivasi sejak semester satu perkuliahan. Meskipun setelah ini menjalani kehidupan dan kesibukan masing - masing yang berbeda, semoga pertemanan ini selalu terjaga selamanya.
12. Kepada sahabat – sahabat saya sejak bangku Sekolah Menengah Pertama, Meisya Amalia Sari dan Putri Sintya Theda terima kasih atas perhatian, kebersamaan, serta kesediaan untuk selalu menjadi pendengar yang tulus. Kehadiran kalian yang senantiasa ada telah menjadi rumah bagi penulis, bukan sekadar tempat secara fisik, melainkan ruang aman yang memberi kenyamanan, kekuatan, dan rasa pulang di setiap proses yang dijalani.
13. Kepada sahabat – sahabat STEMBAYO saya Shakira Dewita, Orchita Dyah, Yasmin Ulya, Tiara Putri Maharani, Salvia Umi, Nanda Novita terima kasih

atas segala bentuk dukungan, motivasi, canda tawa, dan tempat penulis untuk berkeluh kesah.

14. Terima kasih untuk Masa Kopi, yang telah menjadi tempat yang nyaman dan kondusif bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Suasana yang tenang, keramahan, serta lingkungan yang mendukung sangat membantu penulis untuk tetap fokus, bertahan, dan menyelesaikan setiap proses penulisan dengan lebih baik.
15. Kepada seseorang yang sangat tidak kalah penting kehadirannya, Yuda Pratama. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam proses perjalanan perkuliahan ini. Terima kasih telah menjadi rumah untuk melepas keluh kesah, segala usaha yang diberikan walaupun dari jarak 4.254 km mulai dari waktu, dukungan, materi, doa, dan support dalam proses penyusunan skripsi ini sampai selesai, *Semua bentuknya kau rayakan.*
16. Terakhir untuk diriku, Zalfa Amanda Putri, yang tetap memilih untuk bertahan, berjalan, dan menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terima kasih sudah kuat dan tidak menyerah, meskipun berusaha keras untuk menakutkan dan mengungutkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Berbahagialah selalu dengan dirimu, *Perang telah usai aku bisa pulang. Kubaringkan panah dan berteriak MENANG!*

Yogyakarta, 21 Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN JUDUL	II
HALAMAN PERSETUJUAN	I
HALAMAN PENGESAHAN.....	II
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	III
KATA PENGANTAR.....	IV
DAFTAR ISI.....	VIII
DAFTAR TABEL	XI
DAFTAR LAMPIRAN	XII
INTISARI	XIII
ABSTRACT	XIV
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Praktis	6
1.4.2 Manfaat Akademis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Penelitian Terdahulu.....	7
2.2 Landasan Teori / Konsep.....	10
2.2.1 Konsep Dinamika.....	10
2.2.2 Self Disclosure	13
2.2.3 Pasangan	15
2.2.4 Generasi Z	16
2.2.5 Hubungan Jangka Panjang.....	16
2.3 Kerangka Konsep	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
3.1 Paradigma Penelitian.....	18
3.2 Metode Penelitian	18

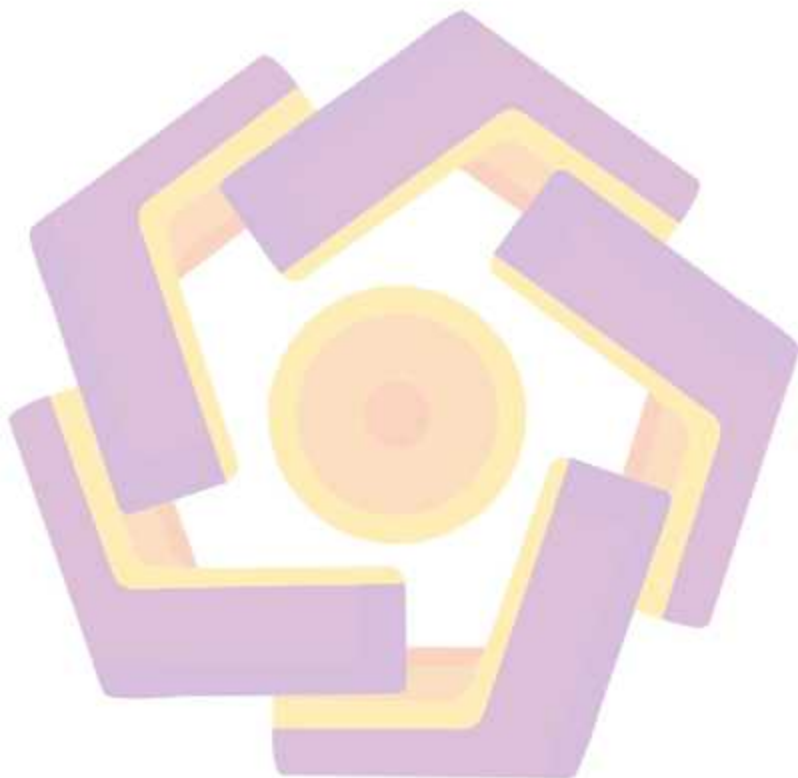
3.3	Objek dan Subjek Penelitian.....	19
3.3.1	Objek Penelitian.....	19
3.3.2	Subjek Penelitian	19
3.4	Sumber Data	21
3.4.1	Sumber Data Primer.....	21
3.4.2	Sumber Data Sekunder	21
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.5.1	Observasi.....	22
3.5.2	Wawancara.....	23
3.5.3	Dokumentasi	24
3.6	Teknik Analisis Data	24
3.6.1	Reduksi Data	25
3.6.2	Penyajian Data	25
3.6.3	Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi.....	26
3.7	Teknik Validitas Data.....	26
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1	Deskripsi Objek Penelitian	27
4.1.1	Gambaran Umum Narasumber	27
4.1.2	Gambaran Umum Objek Penelitian.....	29
4.2	Temuan Penelitian.....	30
4.2.1	Dinamika Komunikasi	30
4.2.2	Self Disclosure	44
4.3	Pembahasan	75
4.3.1	Dinamika Komunikasi Pasangan Gen Z.....	76
4.3.2	Self Disclosure Pasangan Gen Z.....	79
4.3.3	Dinamika Self Disclosure Pasangan Gen Z dalam Hubungan Lawan Jenis Jangka Panjang	83
BAB V	KESIMPULAN	86
5.1	Kesimpulan	86
5.2	Saran.....	87
5.2.1	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	87

5.2.2	Bagi Pengembangan Penelitian Tentang <i>Self Disclosure</i>	88
DAFTAR PUSTAKA.....		89
LAMPIRAN.....		96
BUKTI PUBLIKASI JURNAL.....		97
DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA		98
TRANSKIP WAWANCARA		107
DOKUMENTASI WAWANCARA.....		144



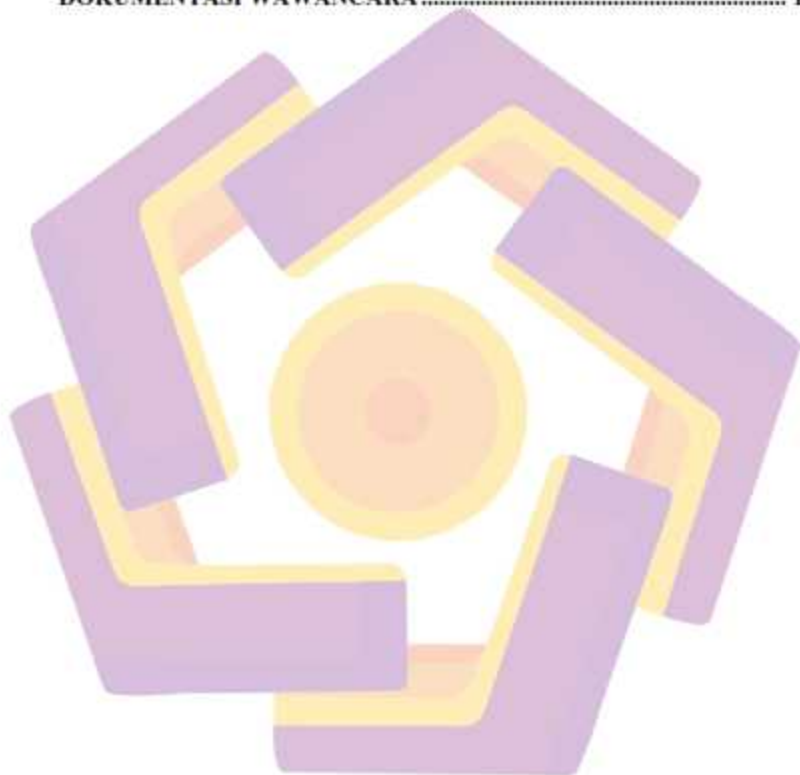
DAFTAR TABEL

<i>Tabel 1.1 Penelitian Sebelumnya (Sumber: Olahan Penulis, 2025).....</i>	<i>8</i>
<i>Tabel 2.1 Detail Informan (Sumber: Olahan Penulis, 2025)</i>	<i>21</i>



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN.....	96
BUKTI PUBLIKASI JURNAL.....	97
DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA.....	98
TRANSKIP WAWANCARA.....	107
DOKUMENTASI WAWANCARA.....	144



INTISARI

Hubungan lawan jenis jangka panjang pada Generasi Z menunjukkan pola komunikasi yang terus berkembang seiring perubahan emosi, perkembangan teknologi, dan tuntutan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut sering menimbulkan permasalahan seperti perbedaan kebutuhan emosional, keterbatasan waktu, dan ketidakseimbangan intensitas komunikasi. Penelitian ini bertujuan mengkaji dinamika komunikasi dan proses *self disclosure* pada pasangan Gen Z yang menjalani hubungan lawan jenis jangka panjang dengan menggunakan Konsep Dinamika Komunikasi untuk melihat bagaimana perubahan emosi, intensitas interaksi, serta komunikasi digital memengaruhi pola komunikasi mereka, serta Teori *Self-Disclosure* untuk menganalisis bagaimana enam elemen keterbukaan diri membentuk kedekatan, kepercayaan, dan kestabilan hubungan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan paradigma konstruktivisme, melibatkan lima informan Generasi Z yang telah menjalani hubungan minimal tiga tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika komunikasi berkembang melalui interaksi yang fleksibel, penyesuaian situasi, dan pemahaman terhadap kondisi emosional pasangan. *Self-disclosure* digunakan untuk membangun kepercayaan, menciptakan kedekatan emosional, serta menyesuaikan kebutuhan hubungan melalui enam elemen yaitu *valence*, *informativeness*, *appropriateness*, *flexibility*, *accessibility*, dan *honesty*. Keenam elemen tersebut saling berkaitan dan berperan dalam menentukan cara individu membagikan informasi pribadi dan menjaga hubungan mereka. Peneliti juga menemukan bahwa kenyamanan emosional, rasa percaya, dan respons pasangan mendorong keterbukaan yang lebih mendalam. Komunikasi yang berkesinambungan dan *self-disclosure* yang terarah terbukti memperkuat kedekatan emosional dan mendukung keberlanjutan hubungan lawan jenis jangka panjang pada Generasi Z.

Kata kunci: *Dinamika Komunikasi, Self-disclosure, Jangka Panjang, Gen Z*

ABSTRACT

Long-term romantic relationships among Generation Z exhibit evolving communication patterns influenced by emotional changes, technological development, and everyday life demands. These conditions often create challenges such as differing emotional needs, limited time, and imbalanced communication intensity. This study aims to examine the communication dynamics and self-disclosure processes of Gen Z couples in long-term relationships by employing the Communication Dynamics Concept to explore how emotional shifts, interaction intensity, and digital communication shape their communication patterns, as well as the Self-Disclosure Theory to analyze how six elements of self-disclosure contribute to the development of closeness, trust, and relationship stability. This research uses a descriptive qualitative method with a constructivist paradigm, involving five Generation Z informants who have been in relationships for a minimum of three years. The findings show that communication dynamics develop through flexible interactions, situational adjustments, and mutual understanding of partners' emotional conditions. Self-disclosure is used to build trust, foster emotional closeness, and align relational needs through six elements: valence, informativeness, appropriateness, flexibility, accessibility, and honesty. These elements are interrelated and play a crucial role in determining how individuals share personal information and maintain their relationships. The study also reveals that emotional comfort, trust, and supportive partner responses encourage deeper openness. Continuous communication and directed self-disclosure are proven to strengthen emotional closeness and support the sustainability of long-term romantic relationships among Generation Z.

Keywords: Communication Dynamics, Self-Disclosure, Long-Term Relationship, Gen Z