

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hubungan lawan jenis merupakan salah satu bentuk relasi interpersonal yang umum terjadi pada masa remaja dan dewasa muda. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bella *et al.*, 2024) yang menjelaskan bahwa hubungan lawan jenis dipahami sebagai bentuk hubungan romansa yang membantu individu pada masa dewasa awal (usia 18-25 tahun) untuk membangun kedekatan emosional, mengenal identitas diri, dan mengasah keterampilan sosial yang diperlukan dalam menjalin hubungan jangka panjang. (Khalisah & Komalasari, 2025) menjelaskan bahwa hubungan lawan jenis merupakan bentuk interaksi antara dua individu yaitu laki-laki dan perempuan yang berlandaskan oleh kedekatan emosional dan perasaan saling terikat. Secara umum, hubungan lawan jenis dapat diartikan sebagai relasi yang melibatkan kedekatan, perhatian, serta keterlibatan perasaan antara kedua pihak. Gómez-López *et al.* (dalam Khalisah & Komalasari, 2025) menambahkan bahwa hubungan lawan jenis juga berperan penting dalam perkembangan psikologis individu karena menjadi salah satu sumber kebahagiaan, kesejahteraan emosional, serta dukungan sosial. Melalui hubungan lawan jenis, individu dapat belajar memahami tentang diri sendiri maupun orang lain, serta mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal yang menjadi dasar dalam membangun hubungan yang lebih matang di masa depan.

Hubungan lawan jenis yang sehat ditunjukkan dengan adanya komunikasi yang terbuka, saling percaya, dan dukungan emosional yang konsisten antara pasangan (Khairunnisa *et al.*, 2024). Menurut Stinnet *et al.* (dalam Chrisnatalia & Ramadhan, 2022), kesejahteraan dalam hubungan romantis muncul ketika individu merasakan dukungan emosional yang saling mengisi dari pasangannya, sehingga kebutuhan dan harapan dalam hubungan dapat

terpenuhi dengan baik. Hendrick (dalam Chrisnatalia & Ramadhan, 2022) juga menegaskan bahwa kepuasan hubungan romantis dibentuk oleh tiga komponen utama, yaitu cinta, masalah, dan harapan. Sementara itu, penjelasan dari Devito (dalam Nova Pahlawani, 2025) menyatakan bahwa keterbukaan diri menjadikan ciri komunikasi yang sehat, karena individu yang mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara lebih terbuka cenderung memiliki hubungan yang lebih selaras dan bahagia. Santrock (dalam Nova Pahlawani, 2025) menyebutkan hubungan lawan jenis yang sehat memerlukan adanya kedekatan, hasrat, dan komitmen, karena ketiga unsur tersebut membantu menjaga kedekatan emosional dan kestabilan hubungan. Dengan demikian, hubungan yang baik tidak hanya dilihat dari lamanya waktu bersama, tetapi juga dengan kualitas interaksi yang ditandai oleh keterbukaan, kepercayaan, dan kesediaan untuk tumbuh bersama secara emosional.

Dalam konteks hubungan lawan jenis jangka panjang dalam mempertahankan kedekatan emosional yang sejalan dengan konsep *companionate love*, yaitu bentuk cinta yang ditandai oleh keintiman, rasa saling berbagi, dan komitmen jangka panjang Sternberg (dalam Christie & Maria, 2020). Menurut Toron (2019), masa pacaran dalam jangka panjang umumnya lebih dari dua tahun sehingga mampu mempengaruhi kemampuan pasangan dalam beradaptasi serta memahami satu sama lain, dan berdampak baik dengan kesiapan menghadapi dinamika perkawinan. Menurut berita daring yang ditulis oleh Berty & Yulianingsih (2019) di laman *Liputan6.com* dengan judul artikel "*Berapa Lama Ideal Berpacaran Sebelum ke Jenjang Pernikahan? Intip Jawaban Ini,*" hasil survei menunjukkan lebih dari 3.000 responden pasangan yang berpacaran selama tiga tahun atau lebih memiliki kemungkinan perceraian hingga 50 persen lebih rendah dibandingkan dengan pasangan yang berpacaran dalam waktu singkat.

Durasi hubungan lawan jenis dalam jangka panjang sering kali dianggap sebagai bentuk pendewasaan individu dan kesiapan menuju jenjang yang lebih serius, kenyataannya hubungan seperti ini juga dapat menimbulkan

berbagai pengaruh psikologis dan sosial bagi individu yang menjalaninya. Menurut Bintang Ramadhan *et al.*, (2024) tekanan sosial di media sosial membuat banyak pasangan Generasi Z merasa perlu menampilkan hubungan yang sempurna, sehingga menimbulkan ekspektasi tidak realistis yang berujung pada kecemasan dan stres dalam hubungan mereka. Banyak remaja yang menjalani hubungan lawan jenis mengalami perubahan emosi yang tidak stabil ketika hubungan tidak berlangsung sesuai harapan (Agil & Khadijah, 2025).

Berdasarkan data proyeksi BPS DIY tahun 2025, jumlah penduduk usia 15–29 tahun yang tergolong Generasi Z mencapai sekitar ±893 ribu jiwa, sehingga kelompok ini dinilai cukup relevan untuk dijadikan fokus penelitian. Pemilihan Gen z sebagai fokus penelitian ini didasarkan pada Generasi Z yang tumbuh di era digital (Andriani & Wibowo, 2024), yang memberi kesempatan mereka mengekspresikan perasaan serta pengalaman pribadi secara lebih terbuka melalui media sosial sebagai bentuk dari *self-disclosure*. Kecenderungan tersebut membuat generasi ini lebih mudah membangun kedekatan emosional dengan pasangan mereka, sehingga hubungan yang dijalani biasanya cenderung berlangsung lebih lama. Dilansir dari *Liputan6.com* oleh Wulandari & Prawira, (2025) dalam artikel berjudul “Gen Z dan Tren Gaya Keterikatan yang Bikin Asmara Rumit,” dijelaskan bahwa Gen Z memiliki gaya keterikatan yang kompleks, di mana kebutuhan akan kedekatan emosional berjalan berdampingan dengan keinginan untuk tetap mandiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pola keterikatan yang kompleks pada Generasi Z berpotensi memengaruhi cara mereka berinteraksi dan berkomunikasi dalam suatu hubungan.

Permasalahan dalam dinamika komunikasi dalam hubungan menggambarkan naik turunnya intensitas komunikasi, keterbukaan, serta kedekatan emosional antara pasangan. Penelitian Fauzi (2024) menjelaskan bahwa efektivitas komunikasi menjadi faktor penting dalam menjaga hubungan romantis, karena ketidakmampuan pasangan menyesuaikan gaya komunikasi dengan situasi tertentu dapat memicu konflik dan mengurangi

kedekatan emosional. Komunikasi yang kurang terbuka juga sering menimbulkan kesalahpahaman serta jarak psikologis antar pasangan akibat perbedaan persepsi. Sementara itu, Dayanti & Yanto (2024) menemukan bahwa dinamika komunikasi pada pasangan yang menjalani pernikahan jarak jauh mengalami perubahan seiring keterbatasan interaksi langsung dan kondisi emosional. Ketika komunikasi dijalankan dengan empati, dukungan emosional, dan keterbukaan, hubungan dapat terjaga dengan baik, namun apabila intensitas komunikasi menurun, hubungan menjadi lebih rentan terhadap konflik dan jarak emosional.

Salah satu faktor terjadinya dinamika dalam hubungan lawan jenis jangka panjang pada Generasi Z sangat dipengaruhi oleh kemampuan pasangan dalam melakukan *self disclosure*. Hal ini sejalan dengan pandangan Ingrid *et al* (2019) yang menyatakan bahwa *self disclosure* merupakan proses berbagi informasi pribadi kepada orang lain yang menjadi aspek penting dalam membangun hubungan yang dekat, baik dalam konteks lawan jenis maupun ke jenjang yang lebih serius. Fenomena *self disclosure* muncul sebagai aspek penting namun juga problematik dalam menjaga kualitas hubungan interpersonal. Penelitian oleh Syahputri & Prima (2024) menunjukkan bahwa dalam hubungan jarak jauh, keterbukaan diri menjadi tantangan karena terbatasnya intensitas komunikasi secara langsung, sehingga pasangan harus berusaha menjaga kepercayaan dan komunikasi melalui media digital seperti WhatsApp. Namun, tidak semua individu mampu terbuka sepenuhnya kepada pasangannya karena faktor kepercayaan dan rasa aman secara emosional. Sementara itu, Aliffiani *et al.*, (2025) menyoroti jika keterbukaan dapat menekan perilaku posesif dalam hubungan romantis kalangan mahasiswa, di mana kurangnya keterbukaan sering memicu kecemasan, rasa tidak aman, dan kontrol berlebihan terhadap pasangan. Sedangkan penelitian oleh Putri *et al.*, (2023) mengungkapkan bahwa keterbukaan diri yang tidak seimbang antara pasangan dapat memunculkan kesalahpahaman, konflik emosional, serta menurunkan keharmonisan hubungan. Secara garis besar, keempat penelitian tersebut menegaskan bahwa keterbukaan diri sangat

berperan dalam membangun kedekatan dan kepercayaan, tetapi juga dapat menjadi sumber konflik apabila dipengaruhi oleh ketidakamanan emosional, perbedaan ekspektasi, maupun kondisi psikologis individu.

Bedasarkan hal tersebut, urgensi penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana dinamika *self disclosure* yang terjadi pada Generasi Z dalam menjalin hubungan lawan jenis jangka Panjang yang dimana generasi Z tumbuh dalam era digital yang sangat terhubung dengan teknologi dan media sosial, yang memungkinkan mereka untuk lebih terbuka dan mudah membangun kedekatan emosional dengan pasangan mereka (Nurlaila *et al.*, 2024). Namun, kemudahan ini juga menjadi tantangan, seperti kecenderungan membentuk hubungan secara instan, komunikasi yang kompleks, serta tekanan sosial dari dunia maya yang dapat memengaruhi kualitas keterikatan dalam hubungan jangka panjang. *Self disclosure* menjadi aspek penting terutama di kalangan Generasi Z yang cenderung lebih sadar akan pentingnya keterbukaan emosional namun juga lebih selektif dalam mengungkapkan diri karena pengaruh lingkungan digital yang kompleks (Septiani *et al.*, 2019). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana proses *self disclosure* terbentuk, dipertahankan, dan berkontribusi terhadap hubungan yang sehat dan bertahan lama.

Bedasarkan latar belakang di atas, penelitian ini yang berjudul “Dinamika *Self disclosure* pada Pasangan yang Menjalinkan Hubungan Jangka Panjang di Kalangan Gen Z” bertujuan untuk mengkaji lebih dalam bagaimana dinamika *self disclosure* pasangan yang menjalin hubungan jangka panjang, khususnya pada Generasi Z yang ada di era digital ini. Setiap individu terutama Generasi Z, menghadapi tantangan besar dalam proses komunikasi interpersonal mereka dalam hubungan jangka panjang.

Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi bagaimana dinamika *self disclosure* dapat menjadi faktor penting dalam membangun hubungan yang sehat pada pasangan Gen Z yang menjalin hubungan jangka panjang. Penelitian ini juga akan melihat bagaimana proses pengungkapan diri mempengaruhi kualitas hubungan serta sejauh mana pasangan mampu

mempertahankan kedekatan emosional dan kepercayaan dalam jangka waktu yang berkelanjutan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana dinamika *self disclosure* pada pasangan Gen Z dalam hubungan lawan jenis jangka panjang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan dan menganalisa bagaimana dinamika *self disclosure* pada pasangan Gen Z dalam hubungan lawan jenis jangka Panjang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran bahwa hubungan lawan jenis jangka panjang dapat dijalankan secara harmonis tanpa harus selalu dipenuhi oleh konflik, serta membantu mengurangi ketidakseimbangan persepsi dalam proses keterbukaan diri (*self disclosure*) pada pasangan Generasi Z.

1.4.2 Manfaat Akademis

Manfaat akademis dari penelitian ini yang berjudul “Dinamika *Self disclosure* pada Pasangan yang Menjalin Hubungan Lawan Jenis Jangka Panjang di Kalangan Generasi Z” ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan komunikasi interpersonal, khususnya dalam konteks *self disclosure* dan hubungan romantis, serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang media komunikasi, terutama dalam memahami dinamika keterbukaan diri pada pasangan muda di era digital.