

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

LDR (*Long Distance Relationship*) merupakan bentuk hubungan romantis yang memiliki banyak tantangan yang dapat menimbulkan kecemasan, terutama bagi Gen Z yang cenderung sadar serta terbuka terhadap kondisi kesehatan mental mereka. Tantangan utama dalam LDR meliputi komunikasi yang kurang efektif, yang kerap memicu konflik akibat kesalahpahaman, rasa kesepian yang dapat menggoyahkan komitmen, serta kecemburuan yang menimbulkan kecurigaan (Noviandini, 2024). Berdasarkan pengalaman narasumber Gen Z pada tahun 2022, keterbatasan untuk bertemu secara langsung membuat proses penyelesaian konflik menjadi lebih sulit. Kurangnya komunikasi yang efektif juga sering memicu *overthinking* dan kesalahpahaman antar pasangan. Akibat kelelahan emosional, konflik yang berulang, dan menurunnya kepercayaan, sebagian pasangan akhirnya memilih mengakhiri hubungan meskipun telah berusaha menjaga komunikasi melalui telepon, *video call*, dan pesan teks (Aulia & Prawira, 2022).

Selain tantangan emosional dan komunikasi, kecurangan juga menjadi persoalan signifikan dalam hubungan jarak jauh yang dijalani oleh Gen Z. Interaksi online yang intens membuka peluang terjadinya perselingkuhan digital yang dapat merusak kepercayaan pasangan. Salah satu bentuk yang paling umum adalah *micro cheating*, yaitu perilaku kecil yang melampaui batas seperti menghapus *chat*, menyembunyikan notifikasi, memberi perhatian berlebihan, hingga *flirting* melalui pesan teks (Wafiq, 2025). Survei Populix tahun 2023 (dalam Wafiq, 2025) menunjukkan bahwa 38% Gen Z merasa terluka oleh interaksi online pasangannya dan 29% mendapati pasangan menghapus riwayat *chat*, yang sering dianggap sebagai tanda ketidaksetiaan atau *micro cheating* di era internet. Hal ini

menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh Gen Z rentan terhadap penurunan kepercayaan akibat lemahnya batasan dalam komunikasi digital.

Gen z memiliki gaya keterikatan yang rumit karena kebutuhan akan kedekatan dan keinginan mandiri, yang mempengaruhi cara mereka berinteraksi dan dinamika hubungan mereka (Wulandari & Prawira, 2025). Dinamika komunikasi tampak dari naik turunnya intensitas, keterbukaan, dan kedekatan emosional (Putri & Pudrianisa, 2025). Tahun 2023, Gen Z mengalami berbagai kesulitan yang berbeda saat menjalin dan mempertahankan hubungan asmara meskipun teknologi sudah memudahkan dalam akses dan koneksi. Diantaranya, ketidakpastian masa depan, ketergantungan pada teknologi dalam hubungan, tantangan akademik dan kesibukan, serta komunikasi yang kurang efektif (Damayanti, 2023). Oleh karena itu, Generasi Z dipengaruhi oleh kompleksitas kebutuhan psikologis dan emosional yang saling bertentangan, seperti kebutuhan untuk kemandirian dan keinginan untuk didekati. Gaya keterikatan yang dinamis dan tidak stabil dihasilkan oleh keadaan ini, yang tercermin dari perubahan intensitas komunikasi, tingkat keterbukaan, dan kedekatan emosional antar pasangan. Untuk memastikan bahwa teknologi tidak serta-merta menjamin kualitas hubungan, strategi komunikasi Gen Z harus lebih fleksibel, terbuka, dan empatik.

Sebuah studi menunjukkan bahwa pasangan Gen Z menghadapi berbagai masalah dalam mempertahankan kepercayaan dan kedekatan emosional dalam hubungan jarak jauh. Karena ketidakpastian yang muncul seperti, tidak dapat berinteraksi secara langsung sering kali menyebabkan kecemasan dan kerentanan dalam hubungan, yang pada gilirannya memengaruhi tingkat kepercayaan dan komitmen pasangan. Pasangan jarak jauh cenderung bergantung pada media digital untuk saling terhubung secara emosional, peran komunikasi digital sangat penting untuk mengurangi ketidakpastian ini (Christina, Rohmah, Boer, & Ibrizah, 2025). Dalam hal ini, komunikasi interpersonal memegang peranan penting sebagai sarana utama untuk mempertahankan kepercayaan antar pasangan.

Setiap generasi memiliki karakteristik yang berbeda yang dapat mempengaruhi cara mereka berkomunikasi (Putra, 2016). Berdasarkan data BPS Kabupaten Gorontalo (2025), dengan jumlah sekitar 74,93 juta orang, Gen Z adalah

kelompok terbesar di Indonesia yang saat ini menempati 27,94 persen dari total populasi. Gen Z tumbuh di tengah era digital dan akses informasi tanpa batas. Berbeda dengan generasi sebelumnya, mereka menerima banyak wawasan tetapi juga beban mental dari keterbukaan informasi. Ketergantungan mereka pada berita, media sosial, dan kemajuan teknologi memengaruhi cara mereka bersosialisasi, belajar, dan bekerja. Kehidupan mereka sangat terhubung dengan teknologi, menjadikan internet dan media sosial bagian penting dari kehidupan mereka setiap hari (A'yun, 2025).

Di era digital saat ini, hubungan romantis antar pasangan Gen Z semakin dipengaruhi oleh perkembangan teknologi komunikasi dan media sosial. Pola hubungan interpersonal telah diubah oleh kemajuan teknologi komunikasi digital, khususnya pada Gen Z, yang lahir dan tumbuh di tengah kemajuan internet dan media sosial. Gen Z sangat akrab dengan komunikasi berbasis teknologi seperti media sosial, pesan instan, dan panggilan video, yang memungkinkan mereka menjalin dan mempertahankan hubungan dengan orang lain di mana pun mereka berada.

Tabel 1. 1 Presentase Penggunaan Internet

Generasi	Presentase
Gen z	25,54%
Milenial	25,17%
Gen Alpha	23,19%

Sumber: Indonesiaonline, 2025

Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), tingkat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 80,66%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat telah terhubung dengan jaringan digital dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks tersebut, terlihat pada tabel 1.1 bahwa Generasi Z (kelahiran 1997–2012) tercatat sebagai kelompok pengguna internet terbesar dengan kontribusi sebesar 25,54%. Tingginya keterlibatan Gen Z dalam

penggunaan internet mencerminkan kedekatan generasi ini dengan teknologi digital, khususnya dalam aktivitas komunikasi, pencarian informasi, serta interaksi sosial. Internet tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi medium utama bagi Gen Z dalam membangun dan mempertahankan relasi interpersonal, termasuk hubungan romantis. Kondisi ini memperlihatkan bahwa ruang digital memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk pola komunikasi dan dinamika hubungan Gen Z di era modern. (Nana, 2025).

Tabel 1. 2 Presentase Alasan Penggunaan Internet

Alasan	Presentase
Mengakses media sosial	24,8%
Mencari berita/informasi	15,04%
Transaksi online	14,95%

Sumber: Indonesiaonline, 2025

Alasan utama penggunaan internet oleh Gen Z adalah untuk mengakses media sosial, dengan persentase sebesar 24,8% (Nana, 2025). Media sosial menjadi sarana utama komunikasi digital bagi pasangan Gen Z untuk mempertahankan kedekatan, berbagi pengalaman, dan membangun keintiman emosional meskipun terpisah jarak secara fisik. Sebagai generasi yang tumbuh bersama teknologi digital, Gen Z sangat akrab dengan platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp yang berperan penting dalam dinamika hubungan romantis, khususnya dalam konteks hubungan jarak jauh (Christina dkk, 2025). Melalui berbagai fitur pendukung seperti emotikon, stiker, dan GIF, komunikasi digital memberikan kemudahan dan manfaat dalam mengekspresikan perasaan serta menjaga interaksi pasangan (Ramadhan dkk, 2024). Oleh karena itu, pemanfaatan media sosial tidak hanya mencerminkan kebutuhan untuk tetap terhubung, namun juga menjadi strategi penting dalam mempertahankan kepercayaan dan komitmen dalam hubungan jarak jauh di kalangan Gen Z.

Pemilihan Generasi Z didasarkan pada data BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2025, yang menunjukkan bahwa sekitar 71 % pemuda usia 16–30 tahun masih belum menikah, sehingga berada pada fase pacaran. Usia 20-an merupakan fase usia Gen Z saat ini. Selain itu, meskipun usia menikah di Indonesia umumnya berada pada rentang 19–24 tahun, Gen Z cenderung menunda pernikahan dan memandang usia ideal menikah pada 25–30 tahun (Yonatan, 2025). Oleh karena itu, Gen Z berada pada fase kehidupan yang didominasi oleh hubungan pacaran dan menjadikan hubungan jarak jauh sebagai fase relasi yang penting bagi Gen Z.

Hubungan jarak jauh, yang dikenal dengan istilah *Long Distance Relationship* (LDR), adalah jenis hubungan romantis di mana pasangan terpisah secara geografis sehingga interaksi fisik menjadi sangat terbatas atau bahkan tidak memungkinkan untuk bertemu secara langsung secara rutin. LDR ditandai dengan jarak fisik minimal 50 mil (80km) selama tiga bulan atau lebih dan komunikasi dilakukan melalui teknologi (Kalbfleisch, 2005; Kurniati, 2015; Iswahyudi dkk, 2024). Kondisi ini sering muncul karena berbagai alasan seperti studi atau pekerjaan di lokasi yang berbeda. Dalam konteks LDR, pasangan biasanya menggunakan media digital seperti pesan teks, panggilan suara, hingga *video call* untuk mempertahankan komunikasi dan menjaga kedekatan emosional meskipun jarak memisahkan mereka. Keberhasilan hubungan jarak jauh sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi, komitmen kedua pihak, serta kemampuan mereka dalam mengatasi rasa rindu dan tantangan emosional yang muncul akibat keterbatasan interaksi tatap muka. Komunikasi menjadi elemen penting dalam menjaga kepercayaan, mengekspresikan kasih sayang, serta mengatasi konflik yang timbul dalam hubungan tersebut, karena tanpa komunikasi yang baik hubungan dapat mengalami kesalahpahaman dan menurunnya kualitas emosional pasangan (Harahap, 2025).

Selain itu, dalam menjalankan LDR, pasangan juga membutuhkan kesiapan mental dan psikologis. Karena sebenarnya manusia membutuhkan afeksi, sehingga kepuasan dalam sebuah hubungan bergantung pada perasaan dan sikap pasangan, yang berdampak pada kualitas interaksi mereka (Prihantoro & Anisah, 2022). Dampak psikologis dari hubungan jarak jauh ini termasuk kesepian, gelisah, dan

cemas berlebihan (Pratiwi & Wijayani, 2023). Dari data Laporan Survey Nasional menyatakan bahwa beberapa penyebab kegagalan hubungan jarak jauh adalah komunikasi 53%, kesepian 25%, dan biaya 22% (Manampiring, 2012). LDR tidak dapat menyebabkan putus hubungan karena LDR ialah ujian untuk melihat seberapa setia pasangan itu satu sama lain (Pratiwi & Wijayani, 2023). Sehingga, untuk memiliki hubungan yang awet dan tidak mudah runtuh, pasangan harus saling percaya, terbuka, tidak curiga, dan selalu berpikiran positif.

Adanya keterbukaan emosional dan empati dapat menjadi hal penting untuk menciptakan solusi atas konflik yang muncul. Meskipun teknologi komunikasi digital telah membantu mengurangi jarak, tidak semua pasangan mampu mengatasi perasaan kehilangan kontak langsung. Ternyata keintiman emosional dapat dijaga dengan sangat baik melalui percakapan sehari-hari yang terkesan kecil, seperti berbagi cerita ringan atau menanyakan kabar. Hubungan menjadi kaku dan rentan terhadap konflik ketika komunikasi hanya berfokus pada perdebatan atau masalah serius. Di sinilah peran komunikasi sederhana dalam memperkuat relasi sangat penting. Ketika pasangan merasa tidak didengarkan atau dipahami, konflik sering muncul. Oleh karena itu, mengelola konflik juga berarti mendengarkan secara aktif dan menghindari prasangka (Sutrisno, Nuryanti, & Siswati, 2025).

Secara umum, komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih yang saling mempengaruhi persepsi lawan komunikasinya (Anggraini dkk, 2022). Dalam hubungan jarak jauh, pasangan cenderung mengandalkan media komunikasi digital seperti *chat*, panggilan suara, dan *video call* untuk tetap terhubung secara emosional dan sosial, sehingga komunikasi yang intens dan teratur dapat membantu pasangan merasa dekat meskipun tidak bisa bertemu secara langsung.

Komunikasi interpersonal juga dipahami sebagai fondasi utama dalam membangun dan mempertahankan hubungan, baik dalam hubungan secara langsung maupun hubungan dengan menggunakan *gadget* sebagai alat komunikasi digital (Pratiwi & Wijayani, 2023). Komunikasi interpersonal dalam hubungan jarak jauh memainkan peranan penting dalam menjaga kualitas hubungan meskipun pasangan terpisah secara geografis (Fahriansyah & Fajarini, 2025). Komunikasi

tersebut tidak hanya berfungsi untuk berbagi aktivitas sehari-hari, tetapi juga sangat penting untuk saling memahami, memenuhi kebutuhan emosional, dan mengatasi kesalahpahaman yang muncul karena interaksi fisik yang terbatas. Pasangan dengan hubungan jarak jauh harus memiliki rasa saling percaya dalam melakukan komunikasi interpersonal. Karena seringkali konflik akan muncul jika mereka tidak melakukan hal penting tersebut. Sehingga, kualitas komunikasi interpersonal dalam hubungan jarak jauh seringkali menjadi faktor yang menentukan keberhasilan hubungan, di mana keterbukaan dan keteraturan komunikasi mampu memperkuat rasa saling percaya dan komitmen antara pasangan yang terpisah jarak.



Gambar 1.1 Presentase Faktor Hubungan Sehat

Sumber: Goodstats, 2025

Data lain juga mengungkapkan bahwa persepsi Gen Z terhadap hubungan menekankan pentingnya komunikasi yang terbuka dan jujur sebanyak 72% responden. Selain itu, rasa saling percaya dalam hubungan terdapat 71% responden karena kepercayaan sebagai fondasi utama dalam menjalin relasi yang sehat dan berkelanjutan. Survei menunjukkan bahwa mayoritas responden Gen Z menilai bahwa komunikasi yang efektif dan keterbukaan menjadi faktor utama dalam membangun dan mempertahankan hubungan, termasuk komitmen jangka panjang. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal baik secara langsung

maupun melalui platform digital menjadi aspek kunci dalam menentukan kualitas hubungan (Pratiwi, 2025).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penerapan komunikasi interpersonal pada pasangan Generasi Z dalam menjaga kepercayaan terhadap komitmen hubungan jarak jauh. Fokus penelitian diarahkan pada cara pasangan Gen Z membangun, mempertahankan, dan memperkuat kepercayaan melalui pola komunikasi yang mereka terapkan dalam kondisi keterpisahan geografis. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bentuk, strategi, serta kualitas komunikasi interpersonal dalam menunjang keberlangsungan hubungan jarak jauh.

1.2 Rumusan Masalah

Fenomena hubungan jarak jauh pada Generasi Z di era digital menghadapi berbagai tantangan, seperti kesepian, kecemburuan, kecemasan emosional, serta komunikasi yang kurang efektif yang dapat menurunkan kepercayaan dan komitmen hubungan. Ketergantungan pada teknologi dan media sosial menjadikan komunikasi digital sebagai sarana utama dalam hubungan, namun juga meningkatkan potensi konflik dan ketidakpastian. Selain itu, kebutuhan akan kedekatan sekaligus kemandirian memengaruhi dinamika komunikasi dan kedekatan emosional pasangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa tanpa komunikasi interpersonal yang efektif, hubungan jarak jauh rentan mengalami konflik berkepanjangan hingga berakhirnya hubungan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pola komunikasi interpersonal yang tepat dapat menjaga kepercayaan dan keberlangsungan hubungan jarak jauh pada Generasi Z. Dari rumusan masalah tersebut, pertanyaan penelitian dalam studi ini adalah bagaimana pola komunikasi interpersonal pasangan Gen Z dalam menjaga kepercayaan pada komitmen pacaran jarak jauh?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk memahami gagasan pola komunikasi interpersonal pasangan Gen Z dalam menjaga kepercayaan pada komitmen pacaran jarak jauh.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmu komunikasi, khususnya komunikasi interpersonal, tentang cara pasangan Gen Z dalam menjaga kepercayaan pada komitmen pacaran jarak jauh.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman bagi pasangan Gen Z mengenai pentingnya komunikasi interpersonal yang berkualitas dalam menjaga kepercayaan dan keberlangsungan hubungan jarak jauh.

3. Manfaat Sosial

Penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran Gen Z akan pentingnya keterbukaan, empati, dan kepercayaan dalam membangun hubungan jarak jauh yang sehat.

1.5 Sistematika Bab

Penulisan skripsi ini disusun dalam lima bab dengan penulisan sistematika sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan

- a. Latar Belakang: Berisi data permasalahan dan urgensi penelitian komunikasi interpersonal dalam menjaga kepercayaan pasangan Gen Z pada pacaran jarak jauh.

- b. Rumusan Masalah: Berisi pertanyaan penelitian yang disusun berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan pada latar belakang.
- c. Tujuan penelitian: Berisi penjelasan sasaran yang ingin dicapai melalui penelitian ini.
- d. Manfaat penelitian: Berisi penjelasan kontribusi penelitian baik secara teoritis, praktis, dan sosial.
- e. Sistematika penulisan: Berisi gambaran umum mengenai susunan bab dalam skripsi, mulai dari Bab I sampai Bab V.

2. Bab II Tinjauan Pustaka

Bab ini memuat landasan teori yang relevan dengan penelitian, penelitian terdahulu, kerangka pemikiran.

3. Bab III Metodologi penelitian

Bab ini menjelaskan pendekatan penelitian dan jenis penelitian, subjek dan objek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta keabsahan data penelitian.

4. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh dari pengumpulan dan analisis data serta pembahasan hasil penelitian yang dikaitkan dengan landasan teori.

5. Bab V Penutup

Bab ini berisi kesimpulan yang menjawab tujuan penelitian dan rumusan masalah, serta saran yang dituju bagi peneliti selanjutnya.