

## Peran Komunikasi bagi Gen-Z dalam Mempertahankan Hubungan Percintaan

Bintang Ramadhan<sup>1\*</sup>, Maya Meliasari<sup>2</sup>, Muadz Alfayeed<sup>3</sup>, Vina Lestari<sup>4</sup>,  
April Laksana<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Bina Bangsa, Indonesia

Email : [bintang.pandeglang.53@gmail.com](mailto:bintang.pandeglang.53@gmail.com), [maya020504@gmail.com](mailto:maya020504@gmail.com), [muadzalfayeed@gmail.com](mailto:muadzalfayeed@gmail.com),  
[vina94937@gmail.com](mailto:vina94937@gmail.com), [aprillaksana8@gmail.com](mailto:aprillaksana8@gmail.com)

Korespondensi penulis : [bintang.pandeglang.53@gmail.com](mailto:bintang.pandeglang.53@gmail.com)\*

**Abstract :** *Humans as social creatures can live by having relationships with other people. Every relationship requires interaction or communication to be able to maintain and maintain the relationship. Especially in matters of love, which requires clarity in every situation so that there is no conflict or misunderstanding. The key to overcoming all problems is to maintain good communication with your partner. Not limited by distance and time, communication must continue. Through interaction on digital media it can make it easier for today's teenagers to communicate, especially for couples.*

**Keywords :** *Interpersonal Communication, Romantic Relationships, Gen Z*

**Abstrak :** Manusia sebagai makhluk sosial bisa hidup dengan mempunyai hubungan dengan orang lain. Disetiap hubungan memerlukan interaksi atau komunikasi untuk bisa menjaga dan mempertahankan hubungan. Terutama dalam hal percintaan, yang mengharuskan adanya kejelasan disetiap kondisi agar tidak terjadi konflik maupun kesalahpahaman. Kunci dari mengatasi segala masalah yaitu dengan menjaga komunikasi yang baik terhadap pasangan. Tidak terbatas oleh jarak dan waktu, komunikasi harus tetap berjalan. Melalui interaksi di media digital dapat memudahkan remaja sekarang dalam melakukan komunikasi khususnya untuk yang berpasangan.

**Kata Kunci :** Komunikasi Antarpribadi, Hubungan Percintaan, Gen Z

### 1. PENDAHULUAN

Hubungan adalah kesinambungan interaksi antara dua orang atau lebih yang memudahkan proses pengenalan satu sama lain, salah satunya hubungan dalam percintaan pada remaja saat ini. Orang biasanya memulai hubungan romantis pada berbagai usia, tergantung pada banyak faktor seperti budaya, lingkungan sosial, dan preferensi pribadi. Secara umum, banyak orang mulai menjalin hubungan romantis di masa remaja atau awal 20-an. Menurut penelitian, pria cenderung lebih sering memulai hubungan pada usia 25-39 tahun, sementara wanita pada usia 20-29 tahun. Apalagi di jaman sekarang banyak nya generasi gen z yang menjalin hubungan percintaan.

Generasi Z, atau yang dikenal juga sebagai Gen Z, merupakan mereka yang lahir diantara tahun 1996 – 2012. Mereka yang lahir pada tahun tersebut, rata-rata saat ini sudah menginjak remaja atau sedang duduk di bangku kuliah. Gen Z sendiri berasal dari kata Zoomer karena mereka lahir dan tumbuh bersamaan dengan perkembangan teknologi yang sangat pesat, sehingga mereka memiliki kesempatan untuk bisa mengikuti perkembangan teknologi dan internet secara dekat. Lebih lanjut, Gen Z rata-rata berasal dari orang tua

Gen X (tahun lahir antara 1965 – 1980), sehingga secara generasi kita dapat menyimpulkan bahwa ada selisih jarak 2 generasi dari orang tua dan anak mereka sebagai Gen Z.

Berdasarkan data dari pew Research Center, jumlah gen z di seluruh dunia diperkirakan mencapai sekitar 2,5 miliar orang. Mereka adalah generasi yang tumbuh dengan teknologi digital dan internet, yang sangat mempengaruhi cara mereka berkomunikasi, belajar, dan bekerja.

Dalam konteks hubungan percintaan, Teknologi dan media sosial memainkan peran besar dalam kehidupan sehari-hari mereka, termasuk dalam cara mereka berkomunikasi dan menjalin hubungan percintaan jarak jauh atau Long Distance Relationship (LDR). Meskipun komunikasi yang efektif sangat penting dalam mempertahankan hubungan LDR, ada beberapa sisi negatif yang perlu diperhatikan dalam konteks Gen Z.

Salah satu tantangan utama adalah ketergantungan pada teknologi. Gen Z sering mengandalkan media sosial dan aplikasi pesan instan untuk berkomunikasi dengan pasangan mereka<sup>1</sup>. Hal ini dapat mengurangi kualitas interaksi tatap muka dan mengakibatkan kurangnya kedalaman emosional dalam hubungan<sup>2</sup>. Ketergantungan pada teknologi juga dapat menyebabkan kesalahpahaman dan komunikasi yang tidak efektif, karena pesan teks sering kali tidak dapat menyampaikan nuansa emosional dengan baik<sup>3</sup>.

Selain itu, tekanan sosial dari media sosial dapat mempengaruhi hubungan percintaan LDR Gen Z. Mereka sering merasa perlu untuk menampilkan hubungan yang sempurna di media sosial, yang dapat menciptakan ekspektasi yang tidak realistis dan tekanan tambahan dalam hubungan<sup>4</sup>. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan stres, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional mereka.

Gen Z juga menghadapi tantangan dalam menjaga privasi. Dengan banyaknya informasi pribadi yang dibagikan secara online, risiko pelanggaran privasi meningkat. Hal ini dapat menyebabkan ketidakpercayaan dan konflik dalam hubungan<sup>5</sup>.

Dengan demikian, meskipun komunikasi memainkan peran penting dalam mempertahankan hubungan percintaan LDR bagi Gen Z, ada beberapa sisi negatif yang perlu diatasi untuk memastikan hubungan yang sehat.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Teori Sosial**

Teori sosial merujuk pada ide, argumen, hipotesis, eksperimen pemikiran, dan spekulasi penjelas tentang bagaimana dan mengapa masyarakat manusia atau elemen atau struktur masyarakat semacam itu terbentuk, berubah, dan berkembang seiring waktu atau menghilang. Teori adalah bagian penting dari kerangka yang digunakan untuk mengatur fenomena sosial tertentu dalam ilmu sosial.

Tujuan teori sosial : Teori sosial membahas konteks sosial dari tindakan manusia, dengan alasan bahwa cara kita bertindak dan keyakinan kita dihasilkan sebagian oleh struktur sosial tetapi juga dalam komunikasi antar individu dan dalam kelompok sosial.

### **Psikologi Komunikasi**

Psikologi komunikasi secara umum dapat diartikan sebagai adalah cabang ilmu yang mempelajari tentang karakter, sikap lawan bicara tanpa mengabaikan aspek kejiwaannya. Psikologi komunikasi dapat pula diartikan sebagai interaksi komunikasi. Dimana komunikasi akan timbul karena terjadi rangsangan terhadap isi pesan dari komunikator.

Psikologi komunikasi itu sendiri memiliki cakupan yang luas. Sehingga ketika hendak dipelajari lebih dalam, dibutuhkan waktu dan guru. Itu sebabnya muncullah cabang ilmu atau jurusan yang fokus mempelajari psikologi komunikasi.

Secara sederhana, maka psikologi komunikasi secara umum dapat disimpulkan sebagai proses memahami lawan bicara (komunikasikan) seraya memperhatikan banyak aspek, salah satunya aspek kejiwaan. Psikologi komunikasi dapat pula dijadikan untuk mengendalikan peristiwa mental dan meramal behavioral seseorang.

### **Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi interpersonal adalah sebuah komunikasi atau proses pertukaran informasi, ide, pendapat, dan perasaan yang terjadi antara dua orang atau lebih dan biasanya tidak diatur secara formal. Dalam komunikasi interpersonal, setiap partisipan menggunakan semua elemen dari proses komunikasi.

Sebenarnya komunikasi interpersonal bisa terjadi dimana saja seperti ketika menonton film, belajar, dan bekerja. Komunikasi interpersonal juga bisa disebut sebagai komunikasi antarpribadi. Efektivitas antarpribadi ditentukan oleh seberapa jelas pesan yang disampaikan.

### 3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2017:10) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Menurut Sugiyono (2017:9) metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis.

### 4. HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang ada melalui studi kasus. Hasilnya adalah dalam menjalin hubungan dengan seseorang pasti diperlukan adanya komunikasi dua arah, atau yang biasa disebut komunikasi interpersonal. Tanpa komunikasi rasanya sangat sulit untuk melakukan segala aktivitas apapun. Karena manusia hidup sebagai makhluk sosial yang artinya saling bergantung satu sama lain. Hal-hal rintangan ataupun masalah akan sulit diselesaikan jika hanya sendirian dan tidak menggunakan komunikasi.

Dalam segi hubungan percintaan, bagaimana seseorang dapat menjalin hubungan tanpa berkomunikasi sama sekali? Tentunya tidak akan ada hubungan yang berjalan dengan mulus dan lancar jika komunikasi nya tidak digunakan. Saat kita mempunyai pasangan yang kita harapkan dari pasangan kita pastinya adalah bisa menjadi teman bercerita, teman bertukar pikiran, teman yang selalu menemani kita disaat keadaan kita sedang baik atau buruk.

Namun dalam hubungan percintaan yang seringkali dijalani oleh para remaja sekarang atau Gen-Z, kebanyakan dari mereka tidak peduli dan tidak merasa bahwa komunikasi itu kunci yang penting dalam sebuah hubungan. Biasanya Gen-Z sekarang dalam melakukan interaksi di era digital lebih sering menggunakan media sosial misalnya seperti whatsapp, telegram, line dsb. Dari aktivitas komunikasi melalui platform digital ini banyak sekali efektivitas yang bisa dicapai. Karena banyak fitur pendukung seperti *emoticon*, stiker, gif dll. Namun sayangnya penggunaan komunikasi tersebut tidak bisa dimanfaatkan oleh remaja sekarang.

Kemampuan untuk mempertahankan obrolan dalam waktu yang lama itu sangat penting dalam menjaga hubungan. Semakin sering kita berinteraksi dengan pasangan kita maka rasa kenyamanan akan semakin timbul pada keduanya. Hal ini sangat sulit dibangun

apabila dalam waktu singkat, karena perlu adanya proses pembiasaan diri, adaptasi dengan pasangan, kesamaan persepsi dan komunikasi yang bisa dipahami satu sama lain. Sehingga ketika seseorang mempunyai pasangan yang tidak pandai berkomunikasi, tidak heran jika hubungannya tidak bertahan lama atau dengan kata lain putus.

Bayangkan jika kita sebagai laki-laki maupun perempuan hanya berfokus pada kegiatan masing-masing seperti sibuk pada kerjaan, sibuk melakukan hobi, sibuk bermain dengan teman. Sedangkan waktu interaksi atau komunikasi yang dilakukan sangatlah minim, ini dapat menimbulkan perasaan kesepian lalu merasa tidak dianggap, merasa dicuekin dsb. Pasti yang akan terjadi adalah konflik permasalahan yang timbul akibat kurang komunikasi. Hal ini sangat tidak diperhatikan oleh Gen-Z saat ini karena merasa yang penting sudah berstatus, yang penting bisa senang-senang dengan dunianya tanpa memikirkan interaksi dengan pasangannya.

Kebanyakan Gen-Z sekarang menganggap untuk berkabar itu tidak perlu, untuk memulai obrolan itu tidak penting dengan alasan hanya menghabiskan waktu atau tidak punya waktu misalnya. Justru pemikiran seperti inilah yang menjadi sumber masalah dalam menjalin hubungan. Sebetulnya tidak ada alasan untuk tidak melakukan komunikasi, narasi “sibuk dan tidak ada waktu” itu hanyalah alasan belaka saja, waktu itu dibuat bukan dicari. Jika kita ingin mempertahankan sebuah hubungan maka komunikasinya juga perlu dijaga.

Disisi lain dalam konteks feedback komunikasi sangat dapat mempengaruhi psikologi seseorang. Misalnya ketika laki-laki yang sedang mempunyai masalah dan ingin bercerita dengan pasangannya namun respon yang didapat hanya sebatas satu atau dua kata “ohh gitu” atau “ohh iyaa” terkadang respon seperti itu dapat membuat rasa malas kembali untuk bercerita dan melakukan komunikasi karena respon yang seandainya tanpa memikirkan perasaan lawan bicara. Sehingga ini menjadi pemicu untuk tidak lagi mau melakukan interaksi terhadap pasangannya. Hal ini juga sering terjadi dalam konteks *chat* yang menyapaikan pesan dengan kata yang di singkat hingga menimbulkan kesalahpahaman dan keributan, ini dapat terjadi apabila kita tidak menggunakan komunikasi yang efektif dan tidak membiasakan untuk melakukan komunikasi sehari-hari. Komunikasi efektif melalui *chat* digital bisa dilakukan dengan misalnya menambahkan *emoticon* disetiap pesan dan memperhatikan tanda bacanya.

Adapun kasus lain yang sering terjadi yaitu remaja yang mempunyai pasangan namun terpisah oleh jarak atau biasa disebut “LDR”. LDR adalah situasi dimana sepasang kekasih tinggal di tempat yang saling berjauhan dan terbatas untuk berkomunikasi secara langsung.

Situasi ini sangat rawan terjadinya keributan dan konflik antar pasangan yang disebabkan oleh komunikasi yang tidak efektif. Secara psikologi seseorang yang terbatas oleh waktu dan tempat akan menimbulkan rasa gelisah, panik, dan tidak tenang karena merasa tidak bisa mengetahui kondisi pasangannya secara langsung. Nantinya akan timbul pikiran-pikiran negatif dari pasangannya, yang membuat hubungannya semakin renggang. Namun hal ini tergantung dari cara kita melakukan komunikasi dengan pasangan kita agar tidak saling merasa khawatir.

Terutama bagi Gen-Z yang tidak bisa jauh dari *chatting* setiap saat, karena memang yang dibutuhkan adalah komunikasi secara aktif. Kebanyakan pasangan Gen-Z adalah hanya salah satunya saja yang aktif dalam berkomunikasi sedangkan satunya lagi pasif, ini yang menjadi masalah renggangnya hubungan percintaan. Maka dari itu sangatlah penting peran komunikasi dalam mempertahankan hubungan.

Dampak dari kasus Gen-Z dalam menjalin hubungan tanpa adanya komunikasi yang baik:

- a. Mudah marah
  - b. Selalu sedih karena *overthinking*
  - c. Perubahan emosional dari pribadi laki-laki maupun perempuan.
  - d. Melukai diri sendiri karena merasa kesepian hingga putus cinta.
  - e. Malas untuk melakukan kegiatan apapun yang positif
  - f. Hilangnya kepercayaan terhadap orang lain
  - g. Kasus bunuh diri karena sakit hati putus cinta saat menjalani hubungan.
  - h. Mengganggu aktivitas akademik seperti menurunnya keinginan untuk belajar.
  - i. Selalu menyendiri dan tidak berinteraksi dengan satu sama lain.
- 1) Data dari survey observasi oleh Liputan6 menyatakan Gen-Z dalam menjalani hubungan LDR tidak akan awet atau langgeng. Pada Kamis 27 Oktober 2022, seorang remaja bernama Rizky Novallino berusia 21 thn, pernah menjalani hubungan jarak jauh selama dua tahun tetapi putus karena masalah pribadi.

Rizky pun memberikan pandangan kepada remaja bahwa, menjalani hubungan LDR itu tergantung pada pasangannya masing-masing, yang dimana dapat memahami

satu sama lain agar terjadi komunikasi dua arah dan menghindari keributan tentang kecurigaan atau *overthinking* sehingga menyebabkan tidak adanya komunikasi yang baik sehingga berujung pada putus hubungan.

Dalam hal ini dinyatakan bahwa hubungan yang dilakukan ketika LDR jarang berhasil dan langgeng. banyak faktor yang menjadi hubungan putus tengah jalan, yaitu adanya komunikasi yang tidak baik, banyaknya kecurigaan yang muncul satu sama lain sehingga hubungan akan banyak ribut nya dalam komunikasi yang dilakukan melalui teknologi tanpa bertatap muka. Banyak kejadian dan kasus yang dialami gen Z dalam menjalani hubungan LDR. Salah satunya yaitu banyaknya kecurigaan yang muncul, misalnya, perempuan mengirim pesan dan dibalas lama kecurigaan muncul pada laki laki bahwa dia sedang selingkuh.

- 2) Kutipan dari @personalgrowthid di Instagram yang menunjukkn bahwa Gen-Z malah berkomunikasi secara langsung dan lebih nyaman melalui media sosial. Namun dampaknya Gen-Z lebih sulit dalam mengatasi masalah dengan pasangannya.



## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas bersama teori yang digunakan dalam penelitian ini dapat ditarik beberapa kesimpulan. Hubungan yg berkesinambungan pada anak remaja saat ini apalagi di generasi gen Z saat ini, Teknologi dan media sosial mempunyai peran yang besar dalam kehidupan sehari-hari mereka, termasuk dalam cara berkomunikasi mereka dalam menjalin percintaan dapat mengurangi komunikasi tatap muka,

Dengan kesibukan yang ada di dunia digital, meskipun komunikasi yang efektif sangat penting untuk mempertahankan suatu hubungan. Sisi negatif dalam generasi gen z yang perlu diperhatikan itu salah satunya mereka sering mengandalkan media sosial untuk berkomunikasi dengan pasangan mereka, sehingga kurangnya komunikasi yang dapat memicu kesalahan pemahaman dalam komunikasi yang tidak efektif.

Dengan demikian meskipun komunikasi mempunyai peran penting dalam mempertahankan hubungan percintaan bagi gen z, ada beberapa sisi negatifnya yang perlu di atasi untuk memastikan hubungan yang sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

Akun Instagram @personalgrowthid.

Aris. (2021). *Sosiologi: Pengertian dan contoh manusia sebagai makhluk sosial*.

Aulia Haya. (2022, Oktober 22). *LDR susah awet, curhatan Gen Z bukti hubungan jarak jauh jarang berhasil*.

Binus University. (2023, September 27). *Mengenal Gen-Z dengan baik*.

Dwi Anugrah. (2023, Maret 3). *Psikologi komunikasi*.

Dzakwan Albaihaqi. (2024, Juli 6). *Tantangan perubahan pola komunikasi Gen Z di era digital*.

Fai. (2022, November 6). *Komunikasi internasional pengertian dan contoh*.

Ikasari Nurul Prinisia, & Christiani Citra Lintang. (2020). *Generasi Z dan pemeliharaan relasi antar generasi dalam perspektif budaya Jawa*.

Pratiwi Beti Gabriel, & Wijayani Nur Qoniah. *Komunikasi interpersonal dalam hubungan pasangan jarak jauh (LDR) pada mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura*.

Qothrunnada Kholida. (2024, Juli 13). *Gen-Z itu tahun berapa? Ini rentang tahun kelahiran dan karakteristiknya*.

Rahmansyah, N. (2020). *Metode penelitian kualitatif dan deskriptif menurut Sugiyono (2017:10)*.

Rizal Gustav Jawahir, & Nugroho Setyo Rizal. (2021, Desember 26). *Mengenal apa itu generasi Baby Boomers, X, Y, Z, Millennials, dan Alpha*.

Sugiyono. (2012). *Memahami penelitian kualitatif (Pengertian studi pustaka)*.

Yoanita Desi. (2022). *Jurnal Scriptura*, 12(1), 33-42.

Zis Fuad Sirajul, Effendi Nursyirwan, & Roem Ronaning Elva. (2021). *Kajian ilmu budaya dan perubahan sosial*, 5(1), 69-87.