

---

## Dinamika *Self Disclosure* Pada Pasangan Gen Z dalam Hubungan Pacaran Jangka Panjang

---

Zalfa Amanda Putri<sup>1\*</sup>, Sheila Lestari Giza Pudrianisa<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Amikom Yogyakarta

Email: [zalfamanda@students.amikom.ac.id](mailto:zalfamanda@students.amikom.ac.id)<sup>1</sup>, [sheilagiza@amikom.ac.id](mailto:sheilagiza@amikom.ac.id)<sup>2</sup>

Diterima	27	November	2025
Disetujui	14	Desember	2025
Dipublish	14	Desember	2025

### 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*

---

### Abstrak

Hubungan pacaran 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 pacaran 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, and 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 pacaran jangka panjang pada Generasi Z.

---

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

---

## Pendahuluan

Hubungan pacaran dipahami sebagai bentuk hubungan romansa yang membantu individu pada masa *emerging adulthood* (usia 18–25 tahun) untuk membangun kedekatan emosional, mengenal identitas diri, dan mengasah keterampilan sosial yang diperlukan dalam menjalin hubungan jangka Panjang Bella et al., (2024). Hubungan pacaran juga berperan penting dalam perkembangan psikologis individu karena menjadi salah satu sumber kebahagiaan, kesejahteraan emosional, serta dukungan sosial Gómez-López *et al.* (dalam Khalisah & Komalasari, 2025).

Hubungan pacaran yang sehat ditunjukkan dengan adanya komunikasi yang terbuka, saling percaya, dan dukungan emosional yang konsisten antara pasangan (Khairunnisa, Nabila & Iman, 2024). Dalam hubungan pacaran jangka panjang lamanya masa pacaran turut membentuk kualitas hubungan, sebagaimana dijelaskan Toron (2019) menyatakan bahwa hubungan yang berlangsung lebih dari dua tahun cenderung meningkatkan kemampuan pasangan untuk beradaptasi dan saling memahami.

Meskipun hubungan jangka panjang sering diasosiasikan dengan kesiapan emosional, kenyataannya tidak semua hubungan bertahun-tahun berakhir pada komitmen yang pasti. Ijang (2025) melaporkan kasus Restu Bangkit Pratama yang membatalkan pernikahan sehari sebelum akad meski telah berpacaran sebelas tahun. Kasus serupa juga terjadi di Yogyakarta

yang diberitakan Matain.id (2019), ketika seorang wanita gagal menikah setelah lima tahun pacaran karena penolakan orang tua berdasarkan perhitungan weton Jawa. Kedua kasus ini menunjukkan bahwa lamanya hubungan tidak menjamin keberhasilan tanpa komunikasi dan komitmen yang seimbang. Kedua kasus ini menunjukkan bahwa lamanya hubungan tidak cukup tanpa komunikasi dan komitmen yang seimbang. Temuan Bintang *et al.*, (2024) memperkuat hal tersebut melalui penjelasan bahwa tekanan sosial di media isosial membuat banyak pasangan Generasi Z merasa perlu menampilkan hubungan yang sempurna, sehingga memunculkan ekspektasi tidak realistik yang dapat berujung pada kecemasan dan stres.

Berdasarkan proyeksi BPS DIY, (2025), penduduk usia 15–29 tahun yang termasuk Generasi Z mencapai sekitar 893 ribu jiwa, sehingga kelompok ini cukup relevan dijadikan fokus penelitian. Pemilihan Gen Z didasarkan pada karakteristik mereka yang tumbuh di era digital Wibowo (2024). Hal tersebut memungkinkan mereka lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan melalui media sosial sebagai bentuk self-disclosure. Keterbukaan ini membantu mereka membangun kedekatan emosional dan menciptakan hubungan yang lebih stabil. Wulandari & Prawira, (2025) menjelaskan bahwa Gen Z juga memiliki gaya keterikatan yang kompleks, karena kebutuhan akan kedekatan berjalan berdampingan dengan keinginan untuk mandiri, sehingga



memengaruhi cara mereka berinteraksi dan dinamika hubungan yang mereka jalani.

Permasalahan dinamika komunikasi tampak dari naik turunnya intensitas komunikasi, tingkat keterbukaan, dan kedekatan emosional. Fauzi (2024) menegaskan bahwa ketidakefektifan komunikasi seperti ketidaksesuaian gaya komunikasi dan kurangnya keterbukaan dapat memicu konflik dan jarak emosional. Sementara itu Dayanti & Yanto (2024) menunjukkan bahwa keterbatasan interaksi langsung pada hubungan jarak jauh membuat penurunan intensitas komunikasi semakin rentan menimbulkan kesalahpahaman. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan tidak hanya ditentukan oleh cara pasangan berkomunikasi, tetapi juga oleh kemampuan mereka untuk membuka diri. Menurut Ingrid *et al.*, (2019) *Self disclosure* menjadi aspek penting namun tidak selalu mudah dilakukan. Aliffiani *et al.*, (2025) menemukan bahwa kurangnya keterbukaan dapat memicu kecemasan dan perilaku posesif. Keterbukaan yang tidak seimbang dapat menimbulkan konflik dan menurunkan keharmonisan hubungan (Putri *et al.*, 2023). Dengan demikian, *self disclosure* menjadi faktor krusial yang dapat memperkuat atau melemahkan kualitas hubungan pacaran jangka panjang pada Generasi Z.

Dalam hubungan pacaran jangka panjang, dinamika komunikasi menjadi dasar penting karena proses interaksi pasangan selalu bergerak mengikuti perubahan emosi, kebutuhan, dan situasi hubungan. Dinamika ini muncul melalui interaksi dua arah, yang memungkinkan pertukaran makna secara setara Hanika (dalam Claudia & Adawiyah, 2024). Selain itu, pengaruh timbal balik membuat respons emosional dan perhatian kedua belah pihak saling membentuk satu sama lain (Fannalia *et al.*, 2023). Elemen berikutnya adalah konteks komunikasi, yang mencakup suasana hati dan lingkungan sosial

sebagai pembentuk makna pesan dalam interaksi pasangan (Marleni, 2021). Ketiga elemen ini mempertegas pandangan Dewi, *et al.* (2024) bahwa komunikasi dinamis terjadi melalui proses dua arah, timbal balik, dan dipengaruhi konteks, sehingga hubungan tetap berjalan adaptif dan selaras dengan perkembangan situasi relasional.

Sejalan dengan dinamika komunikasi tersebut, *self disclosure* menjadi aspek penting yang menentukan kedekatan dan kestabilan hubungan pacaran jangka panjang pada pasangan Gen Z. *Self disclosure* dipahami sebagai tindakan sadar untuk mengungkapkan informasi pribadi, perasaan, dan pikiran demi membangun pemahaman emosional DeVito (dalam Apriyanti *et al.*, 2024). Proses ini terbentuk melalui enam elemen yang dikemukakan Hargie & Dickson (dalam Ingrid, 2019) yaitu *valence, informativeness, appropriateness, flexibility, accessibility, and honesty*, yang menunjukkan bahwa keterbukaan diri berkembang secara bertahap, dipengaruhi konteks, serta menyesuaikan kedekatan relasional. Karena itu, *self disclosure* berperan sebagai fondasi penting dalam membangun kepercayaan, mengurangi konflik, dan menjaga kualitas hubungan pasangan Gen Z.

Penelitian mengenai *self disclosure* sebelumnya masih berfokus pada konteks yang berbeda dan belum menjelaskan dinamika keterbukaan diri dalam hubungan pacaran jangka panjang pada Generasi Z. Penelitian Agustina (2016) mengungkap keterbukaan diri individu dengan latar belakang keluarga broken home yang dilakukan secara bertahap untuk memperoleh penerimaan pasangan. Namun, penelitian tersebut berfokus pada pengaruh trauma dan kondisi keluarga, bukan pada pola komunikasi serta perkembangan keterbukaan diri dalam hubungan jangka panjang. Sementara itu, penelitian Tania & Nurudin (2021) menunjukkan bahwa waktu, motivasi, dan media digital memengaruhi



keterbukaan diri pada pasangan LDR selama pandemi, tetapi konteks pandemi yang bersifat sementara tidak mencerminkan dinamika harian pasangan Gen Z dalam kondisi normal.

Generasi Z hidup dalam budaya digital yang membuat mereka lebih terbuka sekaligus selektif dalam mengungkapkan diri (Nurlaila *et al.*, 2024). Tekanan di media sosial dan pola hubungan yang instan membuat self-disclosure menjadi aspek penting dalam menjaga hubungan jangka Panjang (Septiani *et al.*, 2019). Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan melihat bagaimana pasangan Gen Z membangun, mempertahankan, dan menyesuaikan tingkat keterbukaan diri dalam hubungan pacaran jangka panjang di tengah dinamika komunikasi digital. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memahami bagaimana *self disclosure* berkembang dan memengaruhi kualitas hubungan romantis mereka.

Berdasarkan kesenjangan dan tantangan tersebut, fokus pada penelitian ini melihat kajian pada dinamika perubahan tingkat *self disclosure* pasangan Gen Z yang menjalani hubungan jangka panjang dalam kondisi alami tanpa pengaruh eksternal seperti pandemi. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana dinamika keterbukaan diri memengaruhi kedekatan emosional, kepercayaan, serta kualitas pada pasangan Gen Z dalam menjalin hubungan jangka panjang di tengah budaya digital yang cepat dan penuh tekanan.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivisme, yaitu paradigma yang memandang realitas sosial sebagai sesuatu yang dinamis dan dibentuk melalui pemaknaan individu (Pudrianisa, 2022). Paradigma ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu memahami bagaimana pasangan Gen Z membentuk makna keterbukaan diri dalam hubungan pacaran

jangka panjang. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif, karena metode ini berfokus pada upaya memahami makna dan pengalaman subjektif individu terhadap fenomena sosial yang dialaminya (Waruwu, 2022). Sumber data penelitian terdiri dari data primer, yaitu informasi yang diperoleh langsung dari pasangan Gen Z yang memenuhi kriteria penelitian, serta data sekunder, yaitu jurnal, artikel ilmiah, dan penelitian terdahulu yang relevan untuk memperkuat analisis.

Pemilihan informan dilakukan dengan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2022). Penelitian ini melibatkan lima informan Generasi Z dengan kriteria: berusia 18–27 tahun, pendidikan minimal SMA–S1, menjalin hubungan pacaran minimal tiga tahun, dan bersedia memberikan informasi mengenai pengalaman keterbukaan diri mereka. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap pasangan Gen Z yang memenuhi kriteria penelitian. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman, yang mencakup tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (Zulfirman, 2022).

### Hasil dan Pembahasan

#### Dinamika Komunikasi Pasangan Gen Z

Dinamika komunikasi pada pasangan yang menjalin hubungan pacaran jangka panjang di kalangan Generasi Z pada penelitian ini menunjukkan pola interaksi yang fleksibel, adaptif, dan terus berkembang seiring dengan bertambahnya usia hubungan serta meningkatnya kesibukan masing-masing individu. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Ahmad (2016) yang menyatakan dinamika komunikasi merupakan suatu proses yang menunjukkan adanya pergerakan dan



perkembangan yang berkelanjutan, yang di mana elemen - elemennya mampu beradaptasi dengan kondisi atau keadaan yang sedang dihadapi. Hal ini ditunjukkan dari pernyataan Alya sebagai (Informan 1) yang menyatakan bahwa,

*“Kadang suasanya lagi gaenak, jadi lebih gampang berantem. Tapi ya balik lagi gimana cara kita menyikapinya aja, biar hubungan tetep berjalan baik.”* (Informan 1, Oktober 2025)

Perubahan dinamika komunikasi ini juga tampak pada intensitas interaksi yang mengalami penyesuaian seiring perubahan rutinitas. Genta sebagai (Informan 3) menjelaskan bahwa intensitas komunikasi di awal hubungan lebih tinggi karena frekuensi pertemuan yang rutin.

*“Dulu ketemu tiap hari jadi komunikasinya lebih intens. Kalo sekarang lebih terjadwal aja, dan biasanya kalo ngobrolin hal yang sensitif pas ketemu lamngsung.”* (Informan 3, Oktober 2025)

Penyesuaian ini menunjukkan bahwa keberhasilan interaksi tidak hanya bergantung pada seberapa sering mereka berkomunikasi, tetapi pada kemampuan memahami situasi dan memberikan respons yang sesuai. Hal tersebut selaras dengan Dewi *et al.*, (2024) yang menjelaskan bahwa komunikasi dinamis yang efektif terjadi melalui proses dua arah dengan adanya timbal balik antara pengirim dan penerima pesan, serta dipengaruhi oleh konteks komunikasi yang membentuk makna dari pesan yang disampaikan.

Dinamika komunikasi juga tampak melalui pola interaksi dua arah yang menonjol. Para informan menunjukkan bahwa komunikasi bukan sekadar menyampaikan pesan, tetapi juga melibatkan upaya untuk memahami kondisi emosional pasangan serta menyesuaikan cara penyampaian. Pandangan ini dipertegas oleh Muttaqien (2023) yang

menyatakan bahwa pertukaran makna dalam komunikasi hanya dapat terbentuk ketika kedua pihak terlibat secara aktif dalam proses memberi dan menerima pesan. Informan 1 dan Informan 2, misalnya, menegaskan pentingnya mempertimbangkan situasi dan urgensi sebelum menyampaikan suatu hal.

*“Aku biasanya secara spontan aja sih cerita sama dia apa yang aku rasain, tapi juga tetep lihat situasi biar ga salah waktu aja nyampainnya.”* (Informan 1, Oktober 2025)

*“Kalau ceritanta penting biasanya aku langsung ngomong, tapi kalau masih bisa ditahan aku nunggu kondisinya membaik duku biar lebih nyaman terus komunikasinya juga lebih enak.”* (Informan 2, Oktober 2025)

Temuan ini menguatkan konsep interaksi dua arah menurut Hanika (dalam Claudia & Adawiyah, 2024) bahwa kualitas komunikasi ditentukan oleh kemampuan memahami keadaan lawan bicara dan memberikan respons yang sesuai. Pertimbangan waktu dan situasi sebelum berbicara menunjukkan bahwa interaksi pasangan Gen Z bersifat dialogis, adaptif, dan responsif sebagaimana dijelaskan dalam teori.

Dinamika komunikasi juga ditandai oleh adanya pengaruh timbal balik dalam respons emosional dan bentuk perhatian yang diberikan pasangan. Fannalia *et al.*, (2023) menegaskan pengaruh timbal balik merupakan elemen penting dalam dinamika komunikasi, karena setiap tindakan atau respons dari satu individu akan memengaruhi cara pihak lainnya berinteraksi. Sebagian besar informan menggambarkan pasangannya sebagai sosok yang cukup stabil secara emosi dan cenderung memilih cara yang tenang ketika menghadapi ketegangan. Seperti yang disampaikan oleh Alya sebagai (informan 1) dan Adelia sebagai (informan 5)

*“Emosinya masih bisa dikontrol dan masih bisa bicara dengan dingin, kalau pun marah aku masih bisa membujuk terus dia*



*luluh.”* (Informan 1, Oktober 2025)

*“Dia itu lebih sabar daripada aku sih, jadi kalau aku yang emosian dia yang bisa menenangkan dan mengontrol situasinya.”* (Informan 5, Oktober 2025)

Bentuk perhatian sehari-hari juga menjadi bagian dari dinamika timbal balik ini, misalnya memastikan keselamatan, memperhatikan kebutuhan kecil, atau tetap hadir di saat-saat genting meskipun hubungan sedang berada dalam situasi kurang harmonis.

*“Hal kecil kaya mastin aku pake jaket atau nanya udah sampai rumah itu ga pernah dia lewatin, dari awal pacaran sampai sekarang.”* (Informan 2, Oktober 2025),

Vidah sebagai (informan 4) menambahkan bahwa,

*“Pernah pas aku kecelakaan, padahal lagi marahan, tapi dia tetep datang ke rumah sakit buat mastin kondisi aku.”* (Informan 4, Oktober 2025).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa stabilitas emosi salah satu pihak dapat memengaruhi kondisi emosional pihak lain, sehingga interaksi tetap berjalan konstruktif. Temuan ini memperkuat pandangan Fannalia *et al.*, (2023) bahwa dinamika komunikasi terbentuk ketika pasangan saling memengaruhi melalui respons emosional yang diberikan.

Konteks komunikasi menentukan bagaimana pesan disampaikan dan dimaknai oleh individu yang terlibat. Marleni (2021) menjelaskan bahwa baik konteks situasi percakapan, suasana hati, lingkungan sosial, maupun kondisi emosional mempengaruhi cara seseorang menyesuaikan bentuk komunikasi dalam interaksi interpersonal. Sebagian besar informan mengakui bahwa ketika sedang lelah atau tidak dalam kondisi psikologis yang baik, mereka cenderung lebih berhati-hati atau memilih menunda pembicaraan demi menghindari konflik.

Sebagaimana disampaikan Genta sebagai (Informan 3)

*“Pas lagi cape aku lebih milih diem dulu biar emosinya stabil lagi, jadi pas ngobrol lagi suasananya udah lebih enak.”* (Informan 3, Oktober 2025)

Pemilihan waktu dan suasana yang tepat menjadi alasan penting ketika akan membahas masalah pribadi atau sensitif.

*“Waktu, tempat, sama kondisi emosional pasangan menurutku sangat memengaruhi cara kita berkomunikasi. Aku lebih nyaman ngobrol pas suasananya udah tenang.”* (Informan 3, Oktober 2025)

Perasaan aman juga muncul sebagai elemen penting yang memungkinkan pasangan untuk tetap terbuka dalam komunikasi. Informan 2 menggambarkan bahwa ia merasa aman karena tidak pernah dihakimi atas apa pun yang ia ceritakan.

*“Aku selalu merasa aman karena pasanganku ga pernah ngejudge apa pun yang aku ceritakan.”* (Informan 2, Oktober 2025).

Temuan ini mendukung pandangan Marleni, (2021) bahwa konteks interpersonal yang menghadirkan rasa aman dan tidak menghakimi memungkinkan individu untuk lebih terbuka dalam menyampaikan pikiran dan perasaannya.

Secara keseluruhan, dinamika komunikasi pasangan Generasi Z tidak hanya terlihat dari intensitas percakapan, tetapi dari kualitas interaksi emosional yang terbentuk melalui proses dua arah, timbal balik, dan penyesuaian terhadap konteks situasional. Meskipun frekuensi komunikasi menurun karena kesibukan, hubungan tetap dapat bertahan karena adanya rasa aman, kepercayaan, dan pemahaman antarpasangan. Temuan ini selaras dengan Dewi *et al.*, (2024) yang menjelaskan bahwa komunikasi dinamis yang efektif bergantung pada pertukaran pesan dua



arah, respons timbal balik, dan konteks yang membentuk makna interaksi. Dengan demikian, dinamika komunikasi pasangan Gen Z menunjukkan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri, mengelola perubahan, dan menjaga keseimbangan kebutuhan dalam hubungan.

### ***Self Disclosure Pasangan Gen Z***

*Self disclosure* dalam hubungan pacaran jangka panjang pada pasangan Generasi Z pada penelitian ini menunjukkan proses keterbukaan diri yang bersifat progresif, adaptif, dan berkembang seiring meningkatnya kedekatan emosional dan dinamika hubungan. Mengacu pada teori *Self Disclosure* dari Hargie & Dickson (dalam Ingrid et al., 2019) keterbukaan diri terdiri dari enam elemen yang meliputi *valence*, *informativeness*, *appropriateness*, *flexibility*, *accessibility*, dan *honesty*, yang bersama-sama membentuk pola interaksi interpersonal yang memungkinkan pasangan membangun rasa percaya, kedekatan emosional, dan kestabilan hubungan jangka panjang.

Pada tahap awal hubungan, *self disclosure* biasanya bersifat selektif dengan memperlihatkan informasi yang positif. Hargie & Dickson (dalam Ingrid et al., 2019) menegaskan bahwa pada fase awal relasi, pengungkapan diri biasanya berfokus pada aspek positif untuk membentuk citra diri yang baik dan membangun ketertarikan emosional. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa pasangan Gen Z awalnya menciptakan citra diri yang baik sebagai bagian dari *impression management*, hal tersebut diperjelas terhadap Rista sebagai (informan 2) yang mengatakan,

*“Se bisa mungkin aku menciptakan branding yang bagus buat dia, kaya aku suka masak, bikin2 kue, pokoknya apapun yang berbau tentang masakan pasti aku cobain dia juga udah sering aku masakin gitu kak, ya namanya juga awal pacaran ga sih kak pasti*

*se bisa mungkin kita menciptakan image yang baik kita, untuk mempromosikan diri kita masa kita mau dapetin oraang tapi kita ngomongin yang jelek-jelek kan ga mungkin.”* (Informan 2, Oktober 2025)

Seiring meningkatnya rasa percaya, isi keterbukaan berkembang menuju pengalaman emosional yang lebih sensitif, seperti masalah keluarga, tekanan psikologis, dan beban pribadi. Hal ini tampak pada penjelasan Alya sebagai (Informan 1) yang membedakan antara cerita ringan dan isu penting.

*“Kalo cerita sehari-hari aku bisa langsung ngomong ke dia, tapi kalau masalah yang penting aku nunggu kondisinya biar sama-sama enak dan nyaman aja.”* (Informan 1, Oktober 2025).

Hal ini memperkuat konsep *valence* dari Hargie & Dickson, bahwa tahapan awal hubungan ditandai oleh keterbukaan yang cenderung positif, sebelum pasangan merasa cukup aman untuk membagikan sisi-sisi pribadi yang bersifat negatif atau sensitif. Dengan demikian, temuan penelitian mengonfirmasi bahwa nilai emosional informasi yang diungkapkan pada pasangan Gen Z bergerak secara bertahap sesuai perkembangan kepercayaan dan kedekatan emosional dalam hubungan.

Keterbukaan ini tidak hanya menyangkut apa yang diceritakan, tetapi juga sedalam apa informasi itu dibagikan. Hargie & Dickson (dalam Ingrid et al., 2019) menjelaskan bahwa semakin dalam dan semakin banyak informasi pribadi yang dibagikan, maka semakin tinggi tingkat informativeness dalam hubungan tersebut. Obrolan ringan dapat berkembang menjadi percakapan mendalam ketika konteksnya mendukung, misalnya saat *sleep call* atau pertemuan tatap muka. Informan 2 mengatakan,

*“Pas kita sleep call, obrolan yang awalnya ringan bisa tiba-tiba ngalir aja jadi pembahasan perasaan yang lebih dalam satu*



sama lain.” (Informan 2, Oktober 2025).

Hal tersebut menunjukkan peningkatan kedalaman dan kluasaan informasi yang dibagikan, mempertegas bahwa self-disclosure tidak hanya sekadar berbagi cerita, tetapi juga melibatkan pendalaman makna dan keintiman emosional. Hal ini sejalan dengan penjelasan Hargie & Dickson bahwa *informativeness* ditandai oleh bertambahnya kedalaman percakapan dan meningkatnya durasi interaksi yang memungkinkan pasangan membangun pemahaman emosional yang lebih kuat. Pasangan Gen Z menunjukkan kedalaman informasi yang berkembang secara progresif, menandakan adanya kepercayaan, kenyamanan, dan keterhubungan emosional yang lebih mendalam seiring berjalannya hubungan.

Dalam praktiknya, *self disclosure* pada informan juga sangat mempertimbangkan kepantasan dan konteks. Hargie & Dickson (dalam Ingrid et al., 2019) menjelaskan bahwa keterbukaan dianggap pantas apabila individu mampu menyesuaikan isi pesan, waktu, dan cara penyampaian dengan keadaan hubungan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa informan secara sadar mempertimbangkan kepantasan dalam menyampaikan informasi pribadi. Informan 2, misalnya, menyesuaikan gaya bahasa karena mengetahui pasangannya sensitif:

*“Aku menyesuaikan kak, karena pasanganku tu bisa dibilang orangnya agak baperan jadi se bisa mungkin kata2 yang aku keluarkan itu bisa menjaga perasaannya dia, dianya pun juga sama seperti pasti lebih hati hati kalau mau ngasih tau aku atau ngomong ke aku.”* (Informan 2, Oktober 2025).

Pertimbangan waktu juga muncul sebagai bagian penting dari keterbukaan yang tepat. Informan 1 menjelaskan,

*“Nunggu waktu yang santai dulu, biar respon dia juga sesuai sama apa yang aku*

*harapkan.”* (Informan 1, Oktober 2025).

Kedua kutipan ini menunjukkan bahwa pasangan Gen Z tidak hanya mempertimbangkan apa yang perlu disampaikan, tetapi juga memastikan bahwa pesan tersebut diungkapkan pada situasi yang tepat. Hal ini sejalan dengan penjelasan Hargie & Dickson bahwa *appropriateness* bertujuan menjaga efektivitas komunikasi dengan menyesuaikan isi dan waktu pengungkapan berdasarkan keadaan emosional lawan bicara. Temuan ini memperkuat bahwa kepantasan dalam keterbukaan diri menjadi faktor penting dalam menjaga keharmonisan dan menghindari konflik dalam hubungan jangka panjang.

Keluwasan (*flexibility*) tampak ketika pasangan saling memahami ritme kesibukan dan kondisi emosional masing-masing. Menurut Hargie & Dickson (dalam Ingrid et al., 2019) *flexibility* menunjukkan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan cara dan tingkat keterbukaan sesuai dengan konteks. Mereka tetap terbuka, tetapi tidak memaksa percakapan ketika situasi belum mendukung. Seperti disampaikan Informan 5,

*“Selama aku bisa dan free pasti aku akan selalu mau untuk mengobrol sama dia entah itu yang serius atau pribadi, dan dia juga melakukan hal yang sama dengan aku.”* (Informan 5, Oktober 2025).

Temuan tersebut selaras dengan teori Hargie & Dickson yang menegaskan bahwa *flexibility* memungkinkan *self disclosure* berlangsung secara adaptif sesuai keadaan, sehingga hubungan terhindar dari konflik yang tidak perlu. Dengan demikian, elemen keluwasan ini menjadi kunci penting dalam menjaga keseimbangan emosional, menciptakan komunikasi yang harmonis, dan memastikan keterbukaan tetap berjalan sehat sepanjang perkembangan hubungan.

Dari sisi kemudahan mengungkapkan diri (*accessibility*) dalam *self disclosure*



menjelaskan sejauh mana individu merasa mudah atau sulit membuka diri kepada pasangannya. Menurut Hargie & Dickson (dalam Ingrid et al., 2019), tingkat kemudahan ini dipengaruhi oleh faktor kepribadian, kedekatan emosional, serta rasa aman psikologis yang dirasakan ketika berinteraksi. Semakin besar rasa nyaman dan kepercayaan, semakin mudah seseorang mengungkapkan informasi pribadi yang sebelumnya disembunyikan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pasangan Gen Z memiliki pola *accessibility* yang berbeda-beda. Informan 1 mengatakan,

*“Dia yang lebih gampang terbuka, sedangkan aku tergantung sama jenis cerita yang mau disampein.”* (Informan 1, Oktober 2025).

Sementara itu, ada pula informan yang mengaku sangat mudah mengungkapkan diri dan menjadikan pasangan sebagai satu-satunya tempat bercerita. Informan 4 menyatakan,

*“Aku gampang banget terbuka sama dia. Apa pun, dari hal yang random sampe yang pribadi, pasti aku ceritain sama dia.”* (Informan 4, Oktober 2025).

Kenyamanan ini diperkuat oleh persepsi bahwa pasangan adalah figur yang aman secara emosional. Informan 3 menggambarkan,

*“Dia tu kaya tempat paling nyaman buat aku cerita jadi aku juga gampang terbuka sama dia tentang hal pribadi.”* (Informan 3, Oktober 2025).

Temuan-temuan ini selaras dengan penjelasan Hargie & Dickson bahwa *accessibility* sangat dipengaruhi oleh rasa aman emosional dalam hubungan. Ketika individu merasa diterima tanpa penilaian negatif, kemampuan membuka diri akan meningkat secara alami. *Accessibility* menjadi fondasi penting dalam hubungan jangka panjang, karena kemudahan mengungkapkan diri mendorong

kepercayaan, memperkuat kedekatan emosional, serta memfasilitasi komunikasi yang terbuka dan sehat.

Pada aspek kejujuran (*honesty*), seluruh informan pada dasarnya memandang kejujuran sebagai fondasi utama *self disclosure* dan keberlangsungan hubungan. Hal tersebut diperkuat dengan penjelasan Hargie & Dickson (dalam Ingrid et al., 2019), yang menjelaskan kejujuran memungkinkan pasangan memahami kondisi satu sama lain secara nyata, sehingga dapat meminimalkan kesalahpahaman dan membangun relasi yang stabil. Mereka terbiasa saling menyampaikan kondisi apa adanya, termasuk ketika sedang lelah atau tidak dalam suasana hati yang baik. Informan 1 mengungkapkan,

*“Kita udah yang sejurur itu sih, lagi cape lagi badmood atau lagi apapunlaha kita pasti udah yang saling ngomong.”* (Informan 1, Oktober 2025)

Informan 2 menegaskan kaitan langsung antara kejujuran dan kepercayaan,

*“Membangun rasa kepercayaan dengan kejujuran itu susah banget ya kak, jadi sekali kita bohong aja nanti dampaknya juga baik, jadi gampang trust issue sama pasangan sendiri.”* (Informan 2, Oktober 2025)

Meskipun beberapa informan pernah menahan informasi kecil karena khawatir memicu konflik, pengalaman tersebut justru menguatkan kesadaran bahwa kejujuran tetap lebih baik untuk menjaga kestabilan hubungan. Hal ini memperkuat penjelasan Hargie & Dickson bahwa honesty adalah inti dari *self disclosure* yang sehat. Ketika pasangan dapat bersikap jujur secara konsisten, keterbukaan yang terjadi menjadi lebih autentik, hubungan menjadi lebih stabil, dan konflik dapat diminimalkan karena tidak ada informasi yang disembunyikan.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa *self disclosure* pada pasangan Gen Z



dalam hubungan pacaran jangka panjang bersifat progresif, kontekstual, dan berorientasi pada kualitas relasi. Hal ini sejalan dengan pandangan DeVito (dalam Apriyanti et al., 2024) bahwa *self disclosure* merupakan proses komunikasi sadar yang membangun pemahaman emosional antarindividu. Selain itu, enam elemen *self disclosure* menurut Hargie & Dickson (dalam Ingrid et al., 2019) yaitu *valence, informativeness, appropriateness, flexibility, accessibility, and honesty* terbukti berperan secara terpadu dalam dalam interaksi pasangan. Temuan lapangan menunjukkan bahwa kombinasi elemen tersebut memperkuat nilai emosional informasi yang dibagikan, kedalaman cerita, kesesuaian waktu dan cara penyampaian, keluwesan menyesuaikan situasi, kemudahan mengungkapkan diri, dan kejujuran berpadu menjadi satu proses keterbukaan yang memperkuat kelekatan emosional. Keterbukaan diri dipandang sebagai fondasi penting untuk menjaga ketenangan hubungan, mengurangi konflik, serta memastikan bahwa kedua pihak berada dalam relasi yang saling memahami dan saling mendukung dalam jangka panjang.

### **Dinamika Self-Disclosure pada Pasangan Gen Z dalam Hubungan Pacaran Jangka Panjang**

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini menunjukkan bahwa proses *self disclosure* pada pasangan yang menjalin hubungan jangka panjang di kalangan Generasi Z berlangsung secara dinamis dan bertahap. Selaras dengan pandangan Ahmad (2016) bahwa dinamika komunikasi merupakan proses yang terus bergerak, berubah, dan berkembang mengikuti kondisi emosional serta situasional individu. Pada tahap awal hubungan, individu cenderung menampilkan sisi positif diri mereka sebagai bentuk pembentukan citra dan usaha untuk mendapatkan penerimaan dari pasangan. Pola

ini sesuai dengan elemen *Valence* dalam teori *self disclosure* oleh Hargie & Dickson (dalam Ingrid et al., 2019) yang menjelaskan bahwa pada fase awal hubungan, individu lebih memilih mengungkapkan informasi yang bernilai positif, sementara informasi negatif atau sensitif baru dibagikan ketika kepercayaan mulai terbangun. Seiring berjalannya waktu, keterbukaan berkembang ke arah yang lebih mendalam sebagaimana dijelaskan dalam elemen *Informativeness*, yang mencerminkan perluasan topik dan kedalaman emosi dalam komunikasi pasangan. Hubungan jangka panjang pada pasangan Gen Z menunjukkan bahwa keterbukaan diri merupakan fondasi penting dalam menciptakan hubungan yang lebih stabil dan harmonis.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tania & Nurudin (2016), yang menunjukkan bahwa keterbukaan diri berkembang seiring meningkatnya intensitas komunikasi interpersonal dan rasa saling percaya antara dua individu. Dalam konteks ini, pasangan Gen Z memperlihatkan kemampuan dalam menyesuaikan diri terhadap situasi emosional dan kondisi pasangannya, sesuai dengan elemen *Appropriateness* dan *Flexibility*. Keduanya tercermin melalui pemilihan waktu dan cara yang tepat dalam mengungkapkan perasaan maupun permasalahan, agar komunikasi tetap berjalan efektif dan saling menghormati. Meskipun terdapat perbedaan status sosial atau posisi pekerjaan, hal tersebut tidak menjadi hambatan dalam proses keterbukaan, justru memperkuat semangat kesetaraan dan saling dukung dalam hubungan.

Penelitian terdahulu menjadi rujukan peneliti bahwa *self disclosure* bukan hanya bentuk komunikasi interpersonal, tetapi juga sarana untuk menumbuhkan rasa saling percaya dan keseimbangan emosional dalam hubungan romantis. Hal ini sejalan dengan pandangan Devito (dalam Nova Pahlawani, 2025) bahwa



keterbukaan diri memungkinkan individu membangun interaksi yang jujur dan reflektif, sehingga pasangan dapat memahami kebutuhan emosional satu sama lain dengan lebih mendalam. Dalam penelitian ini, elemen *Accessibility* dan *Honesty* menjadi kunci penting yang memperkuat komunikasi antar pasangan. Kejujuran, rasa nyaman, dan penerimaan tanpa penilaian negatif menciptakan ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan diri secara utuh.

Penelitian ini memberikan kebaruan dalam hal pemahaman tentang bagaimana pasangan Gen Z membangun *self disclosure* pada hubungan jangka panjang melalui komunikasi yang adaptif, jujur, dan saling memahami. Sebelumnya, banyak pasangan mengalami hambatan dalam menjaga keterbukaan akibat pengaruh media digital yang sering menciptakan jarak emosional. Namun, pasangan Gen Z dalam penelitian ini mampu menyeimbangkan interaksi daring dan tatap muka secara efektif, sehingga keterbukaan diri tetap terjaga. Temuan ini menegaskan bahwa *self disclosure* berperan penting dalam memperkuat kedekatan emosional, mengurangi kesalahpahaman, serta menciptakan hubungan yang sehat dan seimbang. Dengan demikian, dinamika keterbukaan diri pada pasangan Gen Z tidak hanya mencerminkan bentuk komunikasi yang lebih matang dan reflektif, tetapi juga menunjukkan bagaimana generasi ini mampu beradaptasi terhadap tantangan komunikasi modern dan mampu bertahan di tengah tantangan komunikasi era digital.

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self disclosure* pada pasangan Generasi Z yang menjalani hubungan pacaran jangka panjang berlangsung sebagai proses yang dinamis dan terus berkembang. Keterbukaan diri berperan penting dalam menjaga stabilitas hubungan, memperkuat kepercayaan, serta membangun

kedekatan emosional. Pasangan Gen Z cenderung memulai keterbukaan dari informasi yang bersifat ringan, kemudian berkembang menjadi pengungkapan yang lebih personal seiring meningkatnya rasa nyaman dan kepercayaan.

Proses keterbukaan ini berjalan melalui interaksi dua arah yang didukung oleh empati, pemahaman emosional, dan kemampuan menyesuaikan waktu serta konteks komunikasi. Keenam elemen *self disclosure* bekerja secara saling melengkapi, memengaruhi cara pasangan membagikan informasi pribadi, menyesuaikan intensitas komunikasi, serta menjaga kualitas hubungan mereka.

Secara keseluruhan, *self disclosure* tidak hanya menjadi pertukaran informasi, tetapi juga fondasi penting dalam membangun hubungan yang sehat, stabil, dan berorientasi jangka panjang. Keterbukaan yang dikelola dengan tepat membantu pasangan menghadapi tantangan, meningkatkan kedewasaan berkomunikasi, serta memperkuat ikatan emosional sepanjang perjalanan hubungan.

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. Pengembangan lebih lanjut terkait penerapan elemen-elemen *self disclosure*. Pada konteks hubungan jangka panjang seperti komunikasi melalui media digital. Kajian lanjutan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana teknologi mempengaruhi pola keterbukaan diri dalam hubungan jangka panjang.



## Daftar Pustaka

- Adelia Septiani Restanti Tania, N. (2021). *Self disclosure Komunikasi Antar Pribadi Pasangan Jarak Jauh Dalam Mempertahankan Hubungan Saat Physical Distancing Era Pandemic Covid-19. Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13(1), 1–15. <http://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/view/4879>
- Agustina, Y. (2016). *Self disclosure Mengenai Latar Belakang Keluarga yang Broken Home kepada Pasangannya Yessica. E-Komunikasi*, 4(1), 1–12. <https://www.neliti.com/id/publications/78311/self-disclosure-mengenai-latar-belakang-keluarga-yang-broken-home-kepada-pasanga>
- Aliffiani, Q., Koesworo Setiawan, & Agustini. (2025). Peran Keterbukaan dalam Mengurangi Perilaku Posesif pada Hubungan Romantis Mahasiswa. *Karimah Tauhid*, 4(1), 319–329. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v4i1.17073>
- Bella, S., Sosialita, T. D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2024). *Korelasi Antara Self-disclosure Dengan Kepuasan Hubungan pada Emerging Adult yang Berpacaran*. [https://repository.unair.ac.id/133543/1/Artikel Ilmiah\\_Sherisa Bella.pdf](https://repository.unair.ac.id/133543/1/Artikel Ilmiah_Sherisa Bella.pdf)
- Bintang Ramadhan, Maya Meliasari, Muadz Alfayeed, Vina Lestari, & April Laksana. (2024). Peran Komunikasi bagi Gen-Z dalam Mempertahankan Hubungan Percintaan. *Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, 2(4), 225–232. <https://doi.org/10.59581/harmoni-widyakarya.v2i4.4305>
- Busyairi Ahmad. (2016). Konflik Dalam Dinamika Politik Perdesaan (Studi Pada Pilkades di Kecamatan Sikur Kabupaten Lombok Timur NTB). *Gema Kampus IISIP YAPIS Biak*, 11(1), 37–46. <https://doi.org/10.52049/gemakampus.v11i1.14>
- Dayanti, H., & Yanto. (2024). Dinamika Komunikasi Pasangan Suami Istri Long Distance Merriage (Studi Komunikasi Interpersonal Pada Pasangan Menukah di Desa Tanah Hitam Bengkulu Utara). *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 5(7).
- DIY, B. (2025). Proyeksi Penduduk menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di D.I. Yogyakarta. In *Badan Pusat Statistik Provinsi D.I. Yogyakarta*. Badan Pusat Statistik. <https://yogyakarta.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTc0IzI=/proyeksi>
- Dwi Putri Andriani, & Doddy Hendro Wibowo. (2024). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Self-disclosure Remaja Awal Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 15(01), 39–46. <https://doi.org/10.35814/mindset.v15i01.5407>
- Eka Apriyanti, Sapta Sari, M. H. D. (2024). *Self disclosure Pada Komunikasi Generasi Z. Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 11(1), 417–426.
- Fannalia, Asmirah, & Bachri, S. (2023). Interaksi Sosial Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Anak Di Sekolah Dasar Baraya 2 Kota Makassar. *Jurnal Sosiologi Kontemporer*, 3(2), 61–66. <https://doi.org/10.56326/jsk.v3i2.4110>
- Fauzi, A. (2024). Komunikasi dan Konflik dalam Hubungan Romantis. *Propaganda*, 4(2), 79–84. <https://doi.org/10.37010/prop.v4i2.1631>
- Ijang. (2025). *Pacaran 11 Tahun, Restu Bangkit Ini Malah Gagal Nikah di H-1 Pernikahan*



- Gegara Calon Minta Putus.* [https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/KOMASKAM/article/view/2932](https://sukabumiku.id/pacaran-11-tahun-restu-bangkit-ini-malah-gagal-nikah-di-h-1-pernikahan-gegara-calon-minta-putus/#:~:text=Dukungan dan semangat pun mengalir,%2C” tulis salah satu warganet.&text=Kisah Restu Bangkit Pratama ini,tak sepenuh hati menguru</a></p>
<p>Ingrid Hartanto, A. D. & S. K. (2019). Gambaran Self-Disclosure Pada Wanita Dewasa Awal Yang Pernah Diselingkuhi. <i>Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi</i>, 4(1), 34–52.</p>
<p>Khairunnisa, Nabila & Iman, N. A. (2024). Pola Komunikasi Dalam Membentuk Hubungan Sehat Dalam Relasi Berpacaran Remaja di Kota Bekasi. <i>Jurnal Komunikasi, Masyarakat Dan Keamanan</i>, Vol. 6 No.(1), 60–87. <a href=)
- Khalisah, R., & Komalasari, S. (2025). Analisis Faktor Penyebab Toxic Relathionship Pada Gen Z Di Kampus Islam. *Jurnal Empati*, 14, 94–101.
- Marinu Waruwu. (2022). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910. <https://doi.org/10.36706/jbti.v9i2.18333>
- Marleni. (2021). Hubungan Efektifitas Komunikasi Interpersonal Antara Dosen Dan Mahasiswa Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Sriwijaya Palembang. *Jurnal Ilmu Administrasi Dan Studi Kebijakan (JIASK)*, 3(2), 91–96. <https://doi.org/10.48093/jiask.v3i2.49>
- Matain. (2019). Viral Gagal Nikah karena Mitos Jawa, Ini Cara Yakini Orangtua Agar Direstui . In Matain.id . Matain . <https://www.matain.id/article/2019/0815/viral-gagal-nikah-karena-mitos-jawa-ini-cara-yakini-orangtua-agar-direstui.html>
- Muhammad Ersyad Muttaqien, D. R. (2023). Konsep Komunikasi Jurgen Habermas Dalam Ide Demokrasi Deliberatif Dan Tindakan Komunikatif. *Linimasa : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), 51–64.
- Nurlaila, C., Aini, Q., Setyawati, S., & Laksana, A. (2024). *Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet*. 1, 95–102. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.433>
- Pudrianisa, S. L. G. (2022). Komunikasi simbolik kelompok Gay Semarang. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 6(2), 699–718. <https://doi.org/10.25139/jsk.v6i2.4929>
- Putri, N. A., Adilla, T. A., Nasution, D. A. P., & Sabillah, A. P. (2023). *Self disclosure* pada Mahasiswa dalam Melakukan Deep Talk Terhadap Pacarnya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 121–134.
- Riskha Dora Candra Dewi, Ismaya, D. (2024). *Pemahaman Komunikasi: Mengartikan Pesan dengan Tepat* (Pertama). GET PRESS INDONESIA.
- Septiani, D., Nabilla Azzahra, P., Nurul Wulandari, S., Renata Manuardi, A., & Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi, P. (2019). *Self disclosure Dalam Kesetiaan, Cinta dan Kasih Sayang*. 2(6), 265–271.
- Shintia Ira Claudia, & Sa'diyah El Adawiyah. (2024). Model Komunikasi Humas dalam Literasi Media Sosial (Studi Kasus Direktorat Pendidikan Profesi Guru). *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 69–78. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v3i1.2437>
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kualitatif



- (Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, interpretif, interaktif dan konstruktif). In *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Toron, V. B. (2019). *Lama Masa Pacaran dan Penyesuaian Diri Dalam Perkawinan*. 11(7), 45–52.
- Wulandari, D., & Prawira, A. E. (2025). *Gen Z dan Tren Gaya Keterikatan yang Bikin Asmara Rumit*. <https://www.liputan6.com/health/read/6153923/gen-z-dan-tren-gaya-keterikatan-yang-bikin-asmara-rumit>
- Zulfirman, R. (2022). Implementasi Metode Outdoor Learning dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Agama Islam di MAN 1 Medan. *Jurnal Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran: JPPP*, 3(2), 147–153. <https://doi.org/10.30596/jppp.v3i2.11758>



1110