

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORITIS

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu menjadi pijakan penting dalam mendukung studi ini sekaligus membantu peneliti memperdalam fenomena hubungan romantis tanpa status *situationship* pada generasi muda. Selain itu, penelitian sebelumnya juga berfungsi sebagai sumber inspirasi dan alat analisis dalam mengidentifikasi celah kajian yang masih dapat dikembangkan. Sebanyak sepuluh jurnal telah dipilih karena keterkaitannya dengan fokus penelitian ini. Meskipun sama-sama membahas *situationship* dan hubungan romantis generasi muda, setiap penelitian memiliki sudut pandang serta penekanan yang berbeda.

PenIngle & Chore (2024) kukan oleh Ingle & Chore (2024) yang menyoroti fenomena *situationship* pada anak muda. Latar belakang penelitian ini adalah semakin banyaknya remaja dan dewasa muda yang memilih menjalin hubungan romantis tanpa memiliki status, yang sering menimbulkan ambiguitas soal arah hubungan dan komitmen. Tujuan penelitian ini adalah membandingkan perbedaan empat faktor psikologis (pola asuh orang tua, impulsivitas, kecerdasan emosional, dan kualitas hubungan) antara anak muda yang ada dalam hubungan resmi dan mereka yang ada dalam *situationship*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan survei daring, *purposive sampling* yang melibatkan 189 partisipan berusia 17–24 tahun, terdiri dari 93 orang yang menjalin hubungan formal dan 96 orang dalam *situationship*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka yang berada dalam hubungan romantis formal seperti berpacaran, lebih mampu mengelola emosi, merasa lebih puas dengan hubungan yang dijalani, dan tumbuh dalam lingkungan keluarga yang hangat, tetapi tetap memberi aturan yang jelas. Sebaliknya, anak muda yang berada dalam *situationship* cenderung lebih spontan dalam bertindak tanpa banyak mempertimbangkan akibatnya, dan lebih sering dibesarkan dalam pola asuh yang longgar, di mana orang tua tidak terlalu memberi aturan atau batasan. Kesimpulannya, penelitian ini menjelaskan bahwa

latar belakang keluarga dan cara seseorang mengendalikan diri ikut memengaruhi kecenderungan anak muda untuk memilih hubungan yang jelas atau tetap berada dalam *situationship*.

Penelitian kedua dilakukan oleh Colombo et al (2023) yang melihat secara lebih dalam bagaimana ketidakpastian dan ambiguitas muncul dalam hubungan romantis pada remaja dan dewasa muda. Latar belakang penelitian ini adalah munculnya berbagai bentuk hubungan romantis saat ini yang sering kali tidak memiliki batasan sosial yang jelas sehingga banyak anak muda terjebak pada kebingungan mengenai perasaan, komitmen, dan arah hubungan, terlebih dengan kehadiran media sosial. Tujuan penelitian ini adalah merangkum berbagai hasil temuan ilmiah tentang bagaimana ketidakpastian dan ambiguitas dalam hubungan didefinisikan, bagaimana pengaruhnya terhadap kualitas hubungan, dan bagaimana strategi yang digunakan untuk menghadapinya. Penelitian ini menggunakan metode studi *systematic review* dengan metode analisis literatur dari 23 artikel. Dari hasil analisis terhadap 23 artikel, muncul empat tema utama yaitu definisi ketidakpastian dan ambiguitas, dampaknya pada kualitas hubungan, pengaruhnya terhadap komunikasi dan dampak emosional seseorang di dalam hubungan, serta cara-cara yang dilakukan pasangan untuk mengatasinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakjelasan status dan arah hubungan dapat menurunkan keintiman, kepuasan, dan komitmen dalam hubungan serta memicu kecemasan, stres, dan rasa cemburu. Dampaknya juga terlihat pada komunikasi, di mana pasangan cenderung menghindari komunikasi atau justru memantau pasangan secara berlebihan lewat media sosial. Kesimpulan dari penelitian ini mendefinisikan bahwa ketidakpastian dan ambiguitas merupakan faktor risiko yang dapat mengganggu kualitas hubungan dan kesehatan psikologis anak muda walaupun sebagian dari mereka mencoba mengatasinya dengan mencari dukungan dari teman atau melakukan pengawasan terhadap pasangan lewat media sosial.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Choudhry et al (2022) yang meneliti fenomena *situationship* di kalangan mahasiswa Uganda. Latar belakang penelitian ini adalah semakin banyaknya hubungan seksual di kampus yang tidak memiliki kejelasan status sehingga memunculkan istilah *situationship* untuk

menggambarkan bentuk hubungan romantis tanpa arah yang pasti. Tujuan penelitian ini adalah memahami bagaimana mahasiswa mendefinisikan, menjalani, dan memaknai *situationship*, serta apa saja dampak yang muncul dari bentuk hubungan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan *grounded theory* melalui wawancara pada mahasiswa di sebuah universitas di Uganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *situationship* dipahami sebagai hubungan yang tidak resmi, tidak jelas arahnya, dan sering melibatkan hubungan seksual. Hubungan ini menawarkan fleksibilitas bagi mahasiswa, tetapi di sisi lain juga menimbulkan kebingungan, kecemasan, dan rasa tidak aman. Beberapa mahasiswa bahkan mengaku terjebak dalam hubungan semacam ini karena tekanan lingkungan dan ketidaktahuan mengenai cara bernegosiasi soal kejelasan hubungan kepada pasangannya. Kesimpulannya, penelitian ini memberikan gambaran bahwa *situationship* di kalangan anak muda bukan hanya sekadar tren gaya berhubungan romantis yang baru, melainkan lebih sebagai fenomena sosial yang mencerminkan bagaimana generasi muda mencoba mencari kebebasan, tetap ingin dekat dengan pasangan, tetapi sekaligus bingung menghadapi ketidakjelasan arah hubungan yang dijalani.

Penelitian keempat dilakukan oleh Tucker et al (2025) yang meneliti *situationship* di kalangan anak muda perempuan dari komunitas LGBT di Kenya. Latar belakang penelitian ini adalah banyaknya hubungan heteroseksual tanpa status jelas yang dijalani sebagai cara untuk bertahan hidup di tengah stigma sosial dan tekanan ekonomi. Hubungan seperti ini sering dianggap memberi perlindungan, kedekatan, atau dukungan finansial. Di sisi lain juga menimbulkan rasa ketidakpastian karena membuat pembicaraan tentang komitmen, kesetiaan, dan perlindungan seksual menjadi sulit. Tujuan penelitian ini adalah memahami bagaimana *situationship* terbentuk, bagaimana dijalani dalam kehidupan sehari-hari, dan risiko apa yang dapat muncul di dalamnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode etnografi feminis, yaitu melalui percakapan dan wawancara mendalam bersama anggota komunitas *LGBT* dan staf organisasi lokal yang bekerja mendampingi mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *situationship* sering dipilih karena bisa memberi rasa aman secara sosial dan

dukungan ekonomi, tetapi di sisi lain membuat partisipan berisiko melakukan seks tanpa perlindungan, memiliki lebih dari satu pasangan, hingga kesulitan untuk terbuka soal penggunaan kontrasepsi atau status kesehatan mereka. Hambatan komunikasi dalam hubungan ini berhubungan langsung dengan meningkatnya risiko HIV serta menjadi kurang mampu mengendalikan tubuh dan menentukan keputusan seksual. Kesimpulannya, penelitian ini memperlihatkan bahwa *situationship* di Kenya bukan hanya sekadar hubungan tanpa status, melainkan sebuah strategi bertahan hidup yang rumit. Meskipun memberi kebebasan di satu sisi, bentuk hubungan ini juga membawa konsekuensi Akibatnya, hubungan ini membuat mereka lebih berisiko tertular HIV dan juga sering merasa tidak punya kendali penuh atas keputusan tentang hubungan seksual.

Penelitian kelima dilakukan oleh George (2024) yang berjudul *Escaping the Situationship*. Latar belakang penelitian ini adalah semakin maraknya fenomena *situationship* di kalangan anak muda, yaitu hubungan romantis tanpa kejelasan status, arah, dan komitmen yang memunculkan kebingungan emosional pada seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan ciri-ciri *situationship*, faktor yang melatar belakangnya, dampak yang ditimbulkan, serta strategi yang dapat dilakukan untuk keluar dari hubungan semacam ini. Berbeda dengan studi lapangan, penelitian ini berbentuk *literature review* yang menyatukan berbagai literatur akademik, survei populer, dan analisis sosial budaya. Peneliti tidak melakukan survei atau eksperimen, tetapi memahami pola komunikasi, batasan hubungan, dan dampak emosional yang muncul dalam hubungan tanpa status. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa *situationship* ditandai dengan tidak adanya status hubungan yang jelas, komunikasi yang kurang, dan kedekatan yang tidak intim, serta kesulitan membawa hubungan ke arah yang lebih jelas. Faktor pendorong hubungan ini adalah pengaruh media sosial dan *dating apps* terhadap kondisi ekonomi yang kurang stabil, dan gaya hidup modern yang menekankan kebebasan atau fleksibilitas. Dampaknya terhadap emosional seseorang mencakup meningkatnya kecemasan, menurunnya harga diri, membuat seseorang lebih mudah terjebak dalam hubungan yang manipulatif atau tidak sehat. Selain menjelaskan masalah, penelitian ini juga menekankan cara-cara untuk keluar dari *situationship*.

Peneliti menekankan pentingnya komunikasi yang terbuka untuk meminta kejelasan status, dan kemampuan menjelaskan batasan pribadi agar tidak terus terseret dalam hubungan yang abu-abu, serta upaya untuk meningkatkan kesadaran diri melalui refleksi diri dan dukungan dari orang terdekat. Penelitian ini juga menyarankan akses pada layanan konseling dan terapi, serta mendorong adanya kampanye membangun hubungan yang lebih sehat.

Penelitian keenam dilakukan oleh Pushkar & Singh (2023) dengan tujuan utama menjelaskan apa itu *situationship*, bagaimana bentuk dan dampaknya bagi generasi muda, serta menemukan aspek-aspek penting yang bisa dijadikan acuan dalam membuat instrumen pengukuran. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, yaitu berusaha menggali pengalaman pribadi partisipan secara mendalam. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang dilakukan secara daring. Kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk menemukan pola dan tema. Sampel penelitian dipilih dengan teknik *purposive* dan *snowball sampling*, melibatkan 30 orang berusia 18–25 tahun yang sedang atau pernah berada dalam *situationship*. Hasil penelitian menemukan lima tema utama, yaitu adanya ambiguitas atau ketidakjelasan dalam hubungan, munculnya tekanan emosional, tekanan kognitif, kebutuhan akan intimasi, dan perbedaan preferensi individu. Temuan ini menunjukkan bahwa *situationship* bukan sekadar hubungan tanpa status, melainkan sebuah bentuk hubungan romantis yang dapat memengaruhi kondisi emosional, cara berpikir, hingga kehidupan pribadi dan profesional seseorang. Oleh karena itu, penelitian ini berhasil memberikan gambaran yang jelas tentang *situationship* sekaligus menyediakan dasar konseptual untuk membuat alat ukur yang akan diuji lebih lanjut pada tahap penelitian berikutnya.

Penelitian ketujuh dilakukan oleh Al et al (2024) dengan tujuan untuk mengembangkan *situationship scale (SHTS)* sebagai alat ukur yang dapat menilai sejauh mana seseorang terlibat dalam hubungan tanpa status dan dampaknya terhadap kondisi psikologis. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei daring. Partisipan terdiri dari 200 remaja Indonesia berusia 13 tahun ke atas yang sedang atau pernah berada dalam *situationship*. Instrumen

penelitian berbentuk skala *likert* yang disusun berdasarkan lima aspek *situasi* Pushkar & Singh (2023)kan oleh Pushkar & Singh (2023), yaitu ambiguitas hubungan, tekanan emosional, tekanan kognitif, kebutuhan akan intimasi, dan perbedaan preferensi individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala yang dikembangkan dapat digunakan untuk menilai keterlibatan seseorang dalam *situationship* dengan membaginya ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Temuan ini menemukan bahwa semakin tinggi tingkat keterlibatan dalam *situationship*, semakin besar pula risiko munculnya dampak negatif psikologis terhadap seseorang.

Penelitian kedelapan dilakukan oleh Langlais et al (2024) dengan tujuan untuk mendefinisikan dan menggambarkan secara lebih jelas fenomena *situationship*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian campuran atau biasa dikenal dengan *mix methods*. Tahap pertama penelitian dilakukan secara kualitatif melalui wawancara terhadap 28 partisipan untuk menggali bagaimana mereka memaknai dan mendeskripsikan *situationship*. Data dianalisis dengan pendekatan tematik sehingga menghasilkan gambaran awal tentang ciri-ciri hubungan tanpa status. Tahap kedua dilakukan secara kuantitatif melalui survei daring yang diikuti oleh 261 responden. Responden diminta menceritakan pengalaman hubungan mereka. Lalu, peneliti mengkategorikan apakah hubungan tersebut termasuk *situationship* atau bukan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan penting antara *situationship* dan hubungan lain yang lebih jelas statusnya, baik dalam hal komunikasi, komitmen maupun ekspektasi masa depan. Penelitian ini menemukan bahwa *situationship* bukan sekadar hubungan biasa tanpa status, melainkan bentuk hubungan romantis yang memiliki karakteristik unik dan dapat memengaruhi kondisi emosional seseorang.

Penelitian kesembilan dilakukan oleh Loyola et al (2025) dengan tujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa yang berada dalam *situationship* di *Calamba City*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi hermeneutik dan mengacu pada *sexual script theory* yang melihat pengalaman hubungan dari sisi personal, budaya, dan interpersonal. Partisipan penelitian berjumlah enam mahasiswa yang dipilih secara *purposive*. Lalu,

diwawancarai secara mendalam menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur. Hasil analisis menghasilkan tiga belas tema, antara lain definisi hubungan tanpa status, latar belakang menjalin *situationship*, ketidakjelasan status hubungan, kebingungan dan kecemasan, masalah emosional, proses komunikasi, batasan fisik, pengaruh sosial dan budaya, dampak akademik dan kehidupan sehari-hari, *coping mechanism*, harapan masa depan, dan persepsi terhadap diri sendiri, serta kebutuhan akan dukungan. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti juga merancang *Situationship Support Program (SSP)* sebagai upaya intervensi praktis untuk membantu mahasiswa menghadapi dampak dari hubungan tanpa status. Penelitian ini menunjukkan bahwa *situationship* bukan sekadar hubungan tanpa status, melainkan sebuah hubungan yang memiliki pengaruh terhadap kondisi emosional serta sosial mahasiswa.

Penelitian kesepuluh dilakukan oleh Mikkelsen & Ray (2024), dengan tujuan untuk memahami *relational uncertainty* dalam hubungan romantis berhubungan dengan tingkat komitmen seseorang terhadap pasangannya, dengan mengaitkannya pada *investment model*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan survei terhadap 343 mahasiswa yang sedang menjalin hubungan romantis. Dalam penelitian ini, *relational uncertainty* dijelaskan sebagai perasaan ragu yang mencakup tiga dimensi, yaitu keraguan terhadap diri sendiri, terhadap pasangan, dan terhadap hubungan secara keseluruhan. Hasil penelitian ini menemukan bahwa *relational uncertainty* memiliki hubungan yang erat dengan faktor-faktor pembentuk komitmen seperti kepuasan hubungan, pengorbanan baik dalam hal waktu maupun emosional, dan pilihan alternatif lain (pasangan). Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa ragu seseorang terhadap hubungannya, semakin rendah kecenderungannya untuk berkomitmen jangka panjang.

2.1 Tabel Penelitian Terdahulu

No	Judul & Penulis Artikel	Masalah & Tujuan	Teori & Konsep	Jenis Penelitian, Metode & Teknik Pengumpulan Data	Kesimpulan Penelitian
1.	<i>Young Adults' Romantic Relationship Status: A Study of Psychological Influences</i> Ingle & Chore (2024)	Menyoroti maraknya anak muda memilih <i>situationship</i> yang menimbulkan ambiguitas. Tujuannya membandingkan faktor psikologis antara mereka yang ada dalam hubungan romantis formal dan yang ada dalam <i>situationship</i> .	<i>Situationships parenting styles, impulsivity, relationship, quality, emotional intelligence.</i>	Kuantitatif, survei daring, <i>purposive sampling</i> pada 189 partisipan.	Pola asuh dan kontrol diri menentukan pilihan relasi, hubungan resmi lebih sehat dibanding <i>situationship</i> .
2.	<i>The dimensions of uncertainty and ambiguity in adolescents and young adults' romantic relationships: A systematic review</i> Colombo et al (2023)	Membahas ketidakpastian dalam hubungan modern yang diperkuat media sosial. Tujuannya meninjau definisi ambiguitas, dampaknya pada kualitas hubungan dan kesejahteraan, serta strategi yang digunakan anak muda untuk menghadapinya.	<i>Relational uncertainty, relational ambiguity, romantic relationships, young adults, adolescents</i>	Studi <i>systematic review</i> dengan metode analisis literatur, data berasal dari 23 artikel.	Ambiguitas hubungan menurunkan kepuasan, intimasi, dan memicu stres serta masalah komunikasi.
3.	<i>Relationships on campus are situationships': A grounded theory study of sexual relationships at a Ugandan university</i> Choudhry et al (2022)	Menyoroti relasi seksual tanpa status di kalangan mahasiswa Uganda. Tujuannya, memahami bagaimana mereka mendefinisikan dan menjalani <i>situationship</i> , serta dampak emosional dan sosial yang ditimbulkan.	<i>Situationships, grounded theory</i>	Penelitian kualitatif dengan teknik wawancara mendalam pada mahasiswa Uganda.	<i>Situationship</i> di Uganda memberi kebebasan tapi menimbulkan kecemasan, kebingungan, dan rasa tidak aman.
4.	<i>Heterosexual 'situationships' and HIV exposure for sexual and gender minority persons assigned female at birth in the Western Kenyan context</i> Tucker et al (2025)	Mengangkat <i>situationship</i> pada perempuan muda LGBT di Kenya yang dijalani sebagai strategi bertahan hidup. Tujuannya menjelaskan bagaimana hubungan ini terbentuk, dan dijalani, serta risiko sosial dan kesehatan yang menyertainya.	<i>Situationship, HIV, sexual and reproductive health and rights, intersectional stigma, LBQTI</i>	Penelitian kualitatif dengan metode etnografi feminis, teknik wawancara dan percakapan dengan komunitas LGBT & Organisasi Kenya	Bagi perempuan LGBT Kenya, <i>situationship</i> jadi strategi bertahan hidup. Namun, meningkatkan risiko seks tidak aman dan HIV
5.	<i>Escaping the Situationship: Understanding and Addressing Modern Relationship Ambiguity Among Young Adults</i> George (2024)	Berangkat dari banyaknya anak muda terjebak dalam hubungan abu-abu tanpa kepastian. Tujuannya menjelaskan ciri-ciri, faktor penyebab, dan dampak negatif, serta strategi untuk keluar dari <i>situationship</i> .	<i>Situationships, ambiguity, communication, boundaries, intimacy, commitment.</i>	Kajian konseptual, metode analisis literatur akademik dan sosial budaya, tanpa teknik pengumpulan data lapangan	Hubungan tanpa label menimbulkan kecemasan dan rendah diri sehingga butuh komunikasi terbuka dan dukungan konseling

6.	<i>Development and Validation of Situationship Scale: Preliminary Phase</i> Pushkar & Singh (2023)	Menyoroti kurangnya pemahaman ilmiah tentang <i>situationship</i> . Tujuannya menggali pengalaman anak muda untuk menemukan aspek kunci yang bisa menjadi dasar penyusunan instrumen pengukuran.	<i>Situationships</i>	Kualitatif fenomenologi, wawancara semi-terstruktur daring pada 30 partisipan dengan <i>purposive</i> dan <i>snowball sampling</i> .	<i>Situationship</i> memengaruhi emosi, pikiran, dan kehidupan anak muda, dengan lima aspek utama: ambiguitas, tekanan emosional, tekanan kognitif, kebutuhan intimasi, dan perbedaan preferensi.
7.	<i>Development of the Situationship Scale (SHTS): Measuring the Psychological Impact of Statusless Relationships</i> Al et al (2024)	Dilatarbelakangi kebutuhan akan alat ukur kuantitatif <i>situationship</i> . Tujuannya mengembangkan <i>Situationship Scale (SHTS)</i> guna mengukur tingkat keterlibatan dalam hubungan tanpa status beserta dampaknya pada kondisi psikologis.	Hubungan tanpa status, <i>situationship</i> .	Penelitian kuantitatif dengan teknik survei daring menggunakan instrumen skala Likert pada 200 remaja Indonesia.	<i>Situationship Scale (SHTS)</i> berhasil dikembangkan untuk mengukur keterlibatan seseorang dalam hubungan tanpa status. semakin tinggi skor, semakin besar dampak negatif
8.	<i>Defining and Describing Situationships: An Exploratory Investigation</i> Langlais et al (2024)	Berangkat dari kaburnya batas antara <i>situationship</i> dan jenis hubungan lain. Tujuannya mendefinisikan lebih jelas karakteristik <i>situationship</i> dan membedakannya dari relasi lain dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif.	<i>Situationships, romantic relationships, dating, relationship maintenance</i>	Mixed methods, wawancara 28 partisipan dan survei daring 261 responden.	<i>Situationship</i> memiliki ciri unik berbeda dari relasi lain sehingga layak dipandang sebagai bentuk hubungan tersendiri.
9.	<i>“Love Without Labels”: A Phenomenological Study of Situationships Among College Students in Calamba City</i> Loyola et al (2025)	Menyoroti pengalaman mahasiswa di <i>Calamba City</i> yang menjalani hubungan tanpa status. Tujuannya mengidentifikasi tema utama yang muncul dalam pengalaman mereka sekaligus merancang intervensi untuk membantu menghadapi dampak negatif.	<i>Love without labels, situationships, sexual script theory</i>	Kualitatif fenomenologi hermeneutik, wawancara semi-terstruktur pada 6 mahasiswa <i>purposive sampling</i> .	<i>Situationship</i> pada mahasiswa kompleks, berdampak pada emosi dan akademik sehingga perlu intervensi seperti <i>Situationship Support Program (SSP)</i>
10.	<i>Commitment, Relational Uncertainty, and the Investment Model</i> Mikkelsen & Ray (2024)	Berangkat dari keterbatasan <i>investment model</i> yang belum mempertimbangkan <i>relational uncertainty</i> dalam memahami bagaimana komitmen terbentuk dan dipertahankan dalam hubungan romantis. Penelitian ini bertujuan melihat bagaimana keraguan seseorang terhadap diri, pasangan, dan masa depan hubungan memengaruhi komitmen romantis.	<i>Investment Model, Relational Uncertainty.</i>	Kuantitatif, survei terhadap 343 mahasiswa berusia 18–33 tahun. Analisis dilakukan menggunakan <i>Confirmatory Factor Analysis (CFA)</i> dan <i>hierarchical regression</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>relational uncertainty</i> menurunkan kepuasan hubungan dan komitmen, serta membuat individu lebih mudah mempertimbangkan pasangan lain. Semakin tinggi tingkat keraguan, semakin rendah komitmen yang dimiliki seseorang terhadap hubungannya, berlaku sebaliknya.

Berdasarkan sepuluh penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa belum ada penelitian yang secara khusus memfokuskan pada bidang komunikasi, terutama komunikasi interpersonal dalam hubungan romantis tanpa status atau *situationship*. Sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada bagaimana *situationship* didefinisikan dan dimaknai, seperti yang dilakukan oleh Langlais et al (2024) dan Pushkar & Singh (2023) yang berfokus pada karakteristik serta pengalaman individu dalam hubungan tersebut. Beberapa penelitian lain, seperti Al et al (2024) serta Colombo et al (2023) lebih banyak membahas dampak psikologis dan emosional yang muncul dari hubungan tanpa status ini. Ada pula penelitian oleh George (2024) yang menyinggung pentingnya komunikasi terbuka sebagai cara untuk keluar dari hubungan *situationship*, tetapi belum memberikan gambaran yang jelas mengenai bagaimana proses komunikasi itu sebenarnya terjadi di antara pasangan. Selain itu, penelitian oleh Mikkelsen & Ray (2024) memang telah mengaitkan konsep *relational uncertainty* dengan komitmen dalam hubungan romantis, tetapi tidak mengaitkan dengan konteks komunikasi ataupun hubungan *situationship*. Oleh karena itu, hal ini menunjukkan adanya celah penelitian untuk memahami bagaimana proses komunikasi interpersonal atas *relational uncertainty*, terutama dalam konteks hubungan romantis tanpa status *situationship* yang dijalani oleh perempuan generasi-Z.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengisi celah kajian sebelumnya dengan menghadirkan perspektif komunikasi interpersonal, menggunakan *Social Penetration Theory* dengan konsep *self-disclosure*. Penerapan teori dan konsep tersebut untuk menjelaskan bagaimana proses komunikasi interpersonal perempuan generasi-Z atas *relational uncertainty* melalui keterbukaan diri yang terjadi secara bertahap hingga akhirnya membentuk komitmen dalam hubungan romantis.

2.2 Social Penetration Theory

Social Penetration Theory merupakan salah satu teori Komunikasi Interpersonal dikemukakan oleh Altman & Taylor (1973) sebagai upaya untuk memahami bagaimana kedekatan hubungan dua individu terbentuk. West & Turner (2009, p.168) menjelaskan bahwa teori ini menggambarkan pola perkembangan hubungan, yaitu proses ikatan yang bergerak dari komunikasi yang bersifat dangkal menuju yang lebih intim. Altman & Taylor (1973) dalam West & Turner (2009, p.168) menjelaskan bahwa keintiman dalam sebuah hubungan tidak hanya menyangkut aspek fisik, tetapi juga kedekatan secara emosional, dan saling memahami cara berpikir satu sama lain, serta keterlibatan dalam berbagai aktivitas bersama. Oleh karena itu, *social penetration process* melibatkan berbagai bentuk komunikasi, mulai dari kata-kata yang digunakan (verbal), bahasa tubuh dan ekspresi wajah (nonverbal), hingga hal-hal yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, seperti jarak antarindividu atau suasana lingkungan tempat interaksi berlangsung.

Altman & Taylor (1973) dalam West & Turner (2009, p.168) juga menekankan bahwa tingkat kedekatan dalam hubungan bisa berbeda-beda, hal ini tergantung pada konteks dan peran sosial, misalnya pasangan suami istri, rekan kerja, atau hubungan profesional seperti dokter dan pasien. Meskipun ada perbedaan, hubungan umumnya berkembang mengikuti pola yang relatif teratur dan mudah dipahami arahnya walaupun hal ini tetap dipengaruhi oleh karakter pribadi masing-masing tiap individu. Pemahaman umum inilah yang menjadi dasar bagi teori yang menjelaskan terkait bagaimana interaksi awal yang masih dangkal dapat bergerak menuju hubungan yang lebih intim.

Setelah membahas gambaran umum *Social Penetration Theory*, langkah berikutnya adalah memahami asumsi dasar yang membangun teori ini. West & Turner (2009, p.169-171) merumuskan berbagai prinsip yang menjadi fondasi utama dalam menjelaskan arah perkembangan hubungan interpersonal. Prinsip-prinsip ini memberikan gambaran bahwa hubungan biasanya bergerak dari interaksi awal yang dangkal menuju tahap kedekatan, sekaligus menjelaskan kemungkinan hubungan untuk bertahan ataupun mengalami kemunduran.

1. *Relationships progress from nonintimate to intimate.*

Asumsi pertama menjelaskan bahwa hubungan mulai berkembang dari interaksi yang dangkal. Kemudian bergerak secara bertahap menuju keterbukaan yang lebih pribadi. Pada awalnya, percakapan biasanya masih membahas topik-topik yang bersifat umum seperti pekerjaan, hobi, atau aktivitas sehari-hari. Seiring meningkatnya rasa kepercayaan, individu mulai merasa lebih nyaman untuk membagikan hal-hal yang dirasa lebih *personal*, seperti nilai, perasaan, atau pengalaman emosional. Dengan kata lain, hubungan tidak langsung bersifat intim, tetapi berkembang secara bertahap.

2. *Relational development is generally systematic and predictable.*

Asumsi kedua menunjukkan bahwa perkembangan suatu hubungan cenderung mengikuti pola tertentu yang mudah dipahami. Proses kedekatan tidak berlangsung secara acak, tetapi melewati tahapan yang relatif berurutan, mulai dari interaksi awal, meningkatnya keterbukaan, hingga keintiman dalam suatu hubungan. Meskipun durasi perkembangan hubungan dapat berbeda antara individu dan pasangan, perkembangan umumnya serupa sehingga arah hubungan relatif bisa diprediksi. Hal ini menjelaskan mengapa, dalam banyak kasus, orang dapat mengantisipasi kapan hubungan akan bergerak ke tahap yang lebih serius atau sebaliknya tetap berada di tingkat permukaan.

3. *Relational development includes depenetration and dissolution.*

Asumsi ketiga menjelaskan bahwa hubungan tidak selalu bergerak maju, tetapi bisa juga mengalami kemunduran. *Depenetration* terjadi ketika seseorang mulai menarik kembali keterbukaan diri sehingga interaksi kembali bersifat dangkal. Kondisi ini sering muncul ketika terjadi konflik yang berulang, hilangnya rasa memercayakan, atau ketidakpuasan dalam hubungan. Jika proses depenetrasi terus berlanjut dapat berujung pada *dissolution* atau berakhirnya hubungan. Oleh karena itu, teori ini mengakui bahwa perkembangan relasi bersifat dinamis, tidak hanya soal kedekatan, tetapi juga bisa melemah.

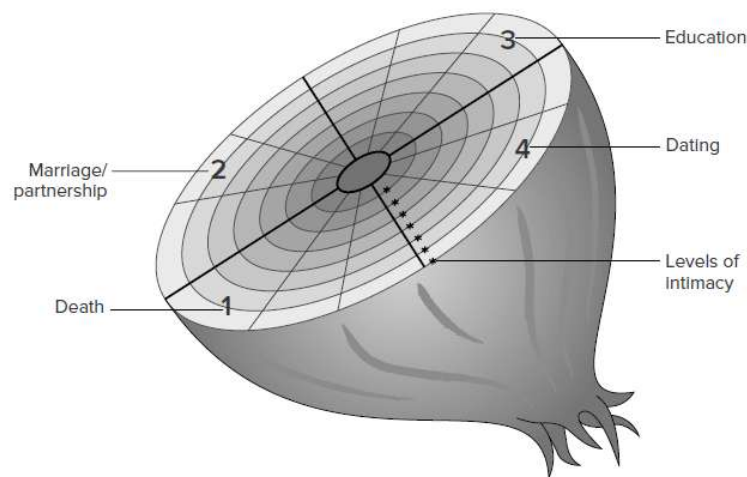
4. *Self-disclosure is at the core of relationship development.*

Asumsi terakhir menyatakan bahwa *self-disclosure* merupakan hal utama dari perkembangan hubungan interpersonal. Tanpa adanya keterbukaan diri, sebuah hubungan tidak akan mampu bergerak menjadi lebih intim. *Self-disclosure* dilakukan secara bertahap, dimulai dari informasi yang ringan hingga informasi yang lebih dalam dan pribadi. Lebih penting lagi, keterbukaan ini bersifat timbal balik, yang berarti ketika satu pihak membuka diri, pihak lain diharapkan merespons dengan keterbukaan yang setara. Melalui proses ini rasa memercayakan dan keintiman dalam hubungan dapat terbentuk.

Konsep yang menjadi landasan utama dalam *Social Penetration Theory* adalah *self-disclosure*, yaitu tindakan seseorang dalam membuka diri. West & Turner (2009, p.171) menekankan bahwa *self-disclosure* merupakan hal utama yang memungkinkan hubungan berkembang menuju keintiman karena setiap kali seseorang berbagi informasi pribadi, ia membuka ruang bagi pihak lain untuk merespons dan membangun rasa memercayakan. *Self-disclosure* tidak hanya mencakup informasi yang bersifat faktual, tetapi juga emosi, dan nilai, serta pengalaman yang lebih dalam. Dalam konteks hubungan interpersonal, semakin banyak informasi pribadi yang dibagikan, semakin besar pula peluang bagi hubungan tersebut untuk berkembang ke arah yang intim.

Altman & Taylor (1973) menggambarkan proses ini lewat sebuah analogi, yang biasa dikenal dengan *onion metaphor* atau analogi lapisan bawang. Analogi ini menjelaskan bahwa kepribadian manusia diibaratkan seperti bawang dengan lapisan-lapisan yang berbeda. Lapisan terluar berisi informasi yang mudah terlihat atau umum diketahui, seperti penampilan atau preferensi yang bersifat sederhana. Sementara itu, lapisan yang lebih dalam menyimpan informasi pribadi yang lebih sensitif, misalnya nilai, keyakinan, atau pengalaman emosional yang hanya diungkapkan pada individu yang dipercaya. Proses *self-disclosure* bergerak dari luar ke dalam, di mana individu secara bertahap membuka lapisan-lapisan tersebut. Selain itu, proses ini bersifat timbal balik, yang berarti ketika satu pihak

mengungkapkan informasi yang lebih personal, pihak lain biasanya akan melakukan tingkat keterbukaan yang sama.



Gambar 2.1 *Onion Metaphor Social Penetration Theory*
Sumber: (West & Turner, 2009, p.173)

Sifat timbal balik ini berfungsi untuk menjaga keseimbangan dalam hubungan karena jika salah satu pihak terlalu cepat mengungkapkan informasi yang *personal* dan sensitif sementara pihak lain tetap berada di lapisan luar, hubungan dapat menjadi tidak seimbang atau bahkan menimbulkan ketidaknyamanan. Oleh karena itu, *onion metaphor* membantu menjelaskan mengapa *self-disclosure* dilihat sebagai sebuah proses yang bertahap, dan harus diimbangi oleh keterbukaan kedua belah pihak untuk menghasilkan hubungan yang intim dan stabil.

Selain melalui *onion metaphor*, *self-disclosure* juga dijelaskan melalui dua dimensi utama West & Turner (2009, p.173) menyebut *breadth* merupakan keluasan topik yang dibicarakan dalam suatu hubungan, sedangkan *depth* menjelaskan seberapa dalam topik pembicaraan tersebut. Pada tahap awal interaksi, biasanya komunikasi memiliki *breadth* yang luas dan *depth* yang dangkal. Hal ini berarti banyak topik yang bisa dibicarakan, tetapi pembahasannya hanya di permukaan, seperti obrolan seputar hobi, pekerjaan, atau aktivitas sehari-hari. Seiring dengan meningkatnya kedekatan, *depth* komunikasi bertambah. Percakapan tidak lagi sekadar membahas hal-hal yang bersifat umum, tetapi juga mulai

membahas informasi yang lebih personal dan emosional. Kombinasi *breadth* dan *depth* inilah yang menunjukkan tingkat keintiman dalam hubungan interpersonal. West & Turner (2009, p.175) menjelaskan bahwa semakin banyak topik yang dibicarakan (*breadth*) dan semakin mendalam pembahasannya (*depth*), maka semakin intim pula hubungan tersebut. Sebaliknya, jika *breadth* dan *depth* menyempit atau kembali dangkal, hal ini menandakan adanya proses *depenetration*. Oleh karena itu, dimensi *breadth* dan *depth* berfungsi sebagai indikator penting untuk menilai sejauh mana perkembangan sebuah hubungan interpersonal.

West & Turner, (2009, p.175) juga menjelaskan bahwa perkembangan hubungan tidak hanya dipengaruhi oleh keterbukaan diri, tetapi juga oleh pertimbangan mengenai *rewards* dan *costs* dalam interaksi. West & Turner (2009, p.175) menjelaskan bahwa individu cenderung menilai apakah suatu hubungan layak dipertahankan dengan mempertimbangkan sejauh mana hubungan tersebut memberikan manfaat dibandingkan dengan kerugian yang ditimbulkan. *Reward* dalam hubungan dapat berupa rasa nyaman, dukungan emosional, perhatian, atau kebahagiaan. Sementara itu, biaya bisa berupa konflik, perasaan tidak dihargai, atau dampak emosional. Prinsip ini sejalan dengan perspektif *social exchange theory*, di mana hubungan interpersonal dilihat sebagai hubungan yang melibatkan perhitungan untung dan rugi. Altman & Taylor (1973) dalam (West & Turner 2009, p.175) menyatakan jika *rewards* yang diterima lebih besar daripada *costs* yang dirasakan, maka individu cenderung untuk melanjutkan dan memperdalam hubungan. Sebaliknya, apabila *costs* dirasa lebih daripada *rewards*, proses *depenetration* bisa terjadi, di mana keterbukaan diri semakin berkurang dan hubungan berpotensi melemah atau berakhir. Oleh karena itu, *reward cost principle* menjadi salah satu dasar penting untuk memahami mengapa beberapa hubungan mampu berkembang semakin intim, sementara yang lain justru mengalami kemunduran walaupun telah melalui tahap keterbukaan.

Pertimbangan mengenai *rewards* dan *costs* membuat hubungan tidak berjalan secara acak, tetapi mengikuti pola tertentu. Selain daripada hal tersebut, Altman & Taylor (1973) dalam (West & Turner, 2009, p.176) juga menjelaskan bahwa hubungan bergerak melalui berbagai tahapan, dari interaksi yang bersifat

dangkal menuju keterbukaan yang lebih intim. Setiap tahap pada *stages of social penetration*, memiliki tingkat keterbukaan dan keintiman yang berbeda, ditandai oleh variasi dalam isi pesan dan intensitas *self-disclosure* yang terjadi (West & Turner, 2009, p.176)



Gambar 2.2 *Stages of Social Penetration*
Sumber: (West & Turner, 2009, p.176)

1. *Orientation*

Pada tahap pertama ini, komunikasi yang terjadi masih sangat terbatas dan bersifat dangkal. Individu biasanya hanya membicarakan topik-topik umum, ringan, dan relatif aman seperti pekerjaan, hobi, atau pengalaman sehari-hari yang tidak menyentuh ranah pribadi. Interaksi pada tahap ini cenderung bersifat sopan, dan penuh kehati-hatian (West & Turner, 2009, p.177). Evaluasi atau kritik yang muncul pun biasanya disampaikan dengan cara yang hati-hati agar tidak menimbulkan konflik. Oleh karena itu, tahap orientasi ini berfungsi sebagai fondasi awal untuk individu dapat menilai kesesuaian, kenyamanan, dan potensi perkembangan hubungan lebih lanjut.

2. *Exploratory Affective Exchange*

Tahap ini ditandai dengan meningkatnya rasa percaya dan kenyamanan antarindividu. Pada tahap ini individu mulai memperluas area keterbukaan diri dan memperlihatkan sisi kepribadian masing-masing. Komunikasi menjadi lebih santai, baik secara verbal maupun nonverbal, dan muncul sedikit spontanitas karena individu merasa lebih bebas mengekspresikan diri. Meskipun sudah ada kedekatan, hubungan umumnya belum mencapai tingkat keintiman yang mendalam, karena keterbukaan yang terjadi masih terbatas pada hal-hal yang relatif aman untuk dibagikan dan belum

sepenuhnya menyentuh ranah emosional yang paling personal. (West & Turner 2009, p.178).

3. *Affective Exchange*

Seiring meningkatnya kenyamanan, keterbukaan yang terjadi tidak hanya lebih luas, tetapi juga lebih dalam. Pada fase ini, hubungan menunjukkan kedekatan emosional yang lebih intim. Individu mulai berbagi pengalaman pribadi dan aspek diri yang sebelumnya lebih tertutup. Bahasa komunikasi juga semakin personal, termasuk penggunaan panggilan khusus yang hanya dipahami kedua belah pihak. West & Turner (2009) menekankan bahwa interaksi pada tahap ini berlangsung lebih spontan, hangat, dan khas, ditandai dengan ekspresi afeksi serta humor dalam komunikasi. Pada tahap ini pula, individu mulai mampu menyampaikan kritik atau ketidaknyamanan tanpa memandangnya sebagai ancaman terhadap hubungan secara keseluruhan, karena hubungan telah berada pada tingkat kenyamanan yang lebih tinggi. Hal inilah yang menjadi titik pembeda antara tahap *affective exchange* dan tahap *exploratory affective exchange*.

4. *Stable Exchange*

Tahap terakhir ini, merupakan fase ketika keterbukaan sudah sepenuhnya terbangun. Kedua pihak sudah saling memercayakan dan memahami satu sama lain dengan baik. Komunikasi berlangsung spontan dan jujur, dengan sedikit kemungkinan terjadi kesalahpahaman karena keduanya telah memiliki cara (West & Turner, 2009, p.180). Keterbukaan di tahap ini mencakup perasaan terdalam sekaligus cara berpikir dan pandangan hidup sehingga hubungan berada pada bentuk yang paling stabil, intim, dan sulit digantikan.

2.3 Landasan Konsep

2.3.1 Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah dasar dari setiap hubungan manusia. Melalui komunikasi, seseorang dapat saling bertukar pesan dan membangun pemahaman bersama dalam kehidupan sehari-hari. DeVito (2016, p.30)

menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal terjadi antara dua individu atau lebih yang saling bergantung. Artinya, setiap orang yang terlibat memiliki peran yang memengaruhi satu sama lain sehingga komunikasi tidak dapat dipandang sebagai proses satu arah. Untuk memahami komunikasi secara menyeluruh, penting untuk memahami elemen-elemen yang membentuknya. DeVito (2016, p.30-38) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal melibatkan berbagai elemen di dalamnya, seperti *source-receiver*, *encoding-decoding*, *messages*, *channels*, *noise*, *context*, and *ethics*. Masing-masing elemen memiliki peran yang penting dalam menentukan jalannya suatu interaksi. Misalnya, keberadaan *noise* berdampak pada menghambat penyampaian pesan, baik dalam bentuk gangguan fisik seperti *physical noise*, *physiological noise* seperti keterbatasan indera, *psychological noise* berupa prasangka, maupun *semantic noise* ketika perbedaan makna menimbulkan kesalahpahaman. Komunikasi interpersonal dapat dijelaskan sebagai fondasi utama dalam membangun ataupun mempertahankan suatu hubungan. Tanpa adanya komunikasi, hubungan tidak akan terbentuk, sementara komunikasi yang efektif dapat menghasilkan hubungan yang lebih terbuka, jujur, saling mendukung, dan memuaskan.

Komunikasi interpersonal juga memiliki peran penting dalam terbentuknya kedekatan dalam sebuah hubungan. Hal ini dapat dijelaskan melalui *Social Penetration Theory*. Teori ini menjelaskan bahwa hubungan interpersonal terbentuk secara bertahap melalui komunikasi yang semakin meluas dan semakin mendalam. Keluasan (*breadth*) berkaitan pada jumlah topik yang dibicarakan, sedangkan kedalaman (*depth*) menunjukkan tingkat keintiman dari pembahasan. Semakin banyak topik yang dibicarakan dan semakin personal sifatnya, maka semakin tinggi pula tingkat keintiman yang terbentuk (DeVito, 2016, p.259). Sebaliknya, apabila keluasan dan kedalaman pembahasan di dalam komunikasi berkurang, maka kedekatan dalam hubungan juga akan menurun atau dikenal sebagai *depenetration*. Oleh karena itu, intensitas dan kualitas komunikasi menjadi kunci dalam menentukan arah suatu hubungan.

Namun, proses komunikasi tidak dapat dilepaskan dari pengaruh budaya. Latar belakang budaya memengaruhi proses komunikasi seseorang, baik dalam

menyampaikan pesan maupun merespons pesan yang diterimanya. DeVito (2016, p.60) membedakan budaya komunikasi menjadi *high context* dan *low context*. Dalam *budaya high context*, sebagian besar informasi disampaikan secara tidak langsung melalui isyarat nonverbal, pengalaman bersama, atau pemahaman suatu hubungan. Individu dalam budaya ini cenderung menghindari penyampaian pesan yang terlalu langsung untuk menjaga keharmonisan. Sebaliknya, dalam budaya *low context*, informasi disampaikan secara langsung melalui kata-kata, dengan kecenderungan lebih berfokus pada diri sendiri dan kurang memperhatikan perasaan lawan bicara. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa pola komunikasi interpersonal sangat dipengaruhi oleh budaya.

Salah satu aspek yang paling penting dalam membangun sebuah hubungan adalah *self-disclosure* atau pengungkapan diri. *Self-disclosure* adalah tindakan mengungkapkan informasi mengenai diri sendiri yang biasanya tidak diketahui orang lain (DeVito, 2016, p.225). Melalui proses pengungkapan diri, seseorang membagikan baik pikiran, perasaan, maupun pengalaman *personal* yang membuka peluang hubungan memiliki kedekatan yang lebih dalam. Namun, pengungkapan diri juga memiliki risiko. DeVito (2016 p.227-228) menjelaskan bahwa *self-disclosure* dapat memberikan dampak buruk baik dalam aspek pribadi, hubungan, maupun profesional. Oleh karena itu, *self-disclosure* menjadi bagian yang penting, tetapi cukup rumit dalam komunikasi interpersonal.

Berdasarkan penjelasan keseluruhan, dapat dipahami bahwa komunikasi interpersonal memiliki berbagai elemen, teori, dan faktor yang saling berkaitan. *Social Penetration Theory* menunjukkan bagaimana hubungan berkembang melalui keluasan dan kedalaman komunikasi, sementara budaya ikut memengaruhi cara seseorang berbicara dan memahami pesan. Pada akhirnya, *self-disclosure* menjadi inti dari proses komunikasi yang memungkinkan membantu individu membangun kesepahaman dan kedekatan yang lebih dalam. Pemahaman ini menjadi dasar untuk melihat lebih jauh bagaimana proses hubungan interpersonal dalam konteks tertentu.

2.3.2 Self-Disclosure

DeVito (2016) menjelaskan bahwa *self-disclosure* merupakan proses pengungkapan diri secara sadar kepada orang lain, yang berisi informasi mengenai diri individu dan biasanya tidak diketahui oleh pihak lain. Informasi yang dibagikan dapat bervariasi, mulai dari hal-hal sederhana seperti preferensi hingga aspek yang lebih mendalam seperti pengalaman hidup atau nilai yang diyakini. Proses pengungkapan ini tidak hanya dapat disampaikan lewat kata-kata atau komunikasi verbal saja, tetapi juga dapat disampaikan melalui bentuk komunikasi baik nonverbal, seperti simbol, penampilan, maupun tanda fisik tertentu yang merefleksikan identitas diri (DeVito, 2016, p.225-226). Dalam perkembangan komunikasi modern, *self-disclosure* juga berlangsung pada ranah daring atau *digital*, di mana banyak individu yang menunjukkan tingkat keterbukaan yang berbeda dibandingkan interaksi tatap muka. Pada konteks ini muncul fenomena yang disebut *disinhibition effect*, yakni kecenderungan individu untuk lebih cepat atau lebih luas mengungkapkan hal-hal pribadi secara *online*. Namun, DeVito (2016, p.226) juga menjelaskan bahwa fenomena ini tidak selalu berlaku bagi semua orang karena dalam kondisi tertentu justru terdapat individu yang lebih berhati-hati dalam mengungkapkan diri di media digital.

Pembahasan terkait *self-disclosure* tidak terbatas pada pengertiannya, tetapi juga pada faktor-faktor yang memengaruhi sejauh mana seseorang mau membuka diri. DeVito (2016, p.226) menjelaskan bahwa pengungkapan informasi pribadi seseorang sangat dipengaruhi oleh berbagai kondisi, baik kondisi yang bersifat internal maupun eksternal. Oleh karena itu, untuk memahami *self-disclosure* secara lebih menyeluruh, perlu menelaah lebih dalam faktor-faktor yang dapat meningkatkan ataupun membatasi sejauh mana individu bersedia membuka dirinya kepada orang lain. Bagian ini dibahas secara rinci dalam *influences on self-disclosure* (DeVito, 2016, p.226-227).

1. *Who you are*

Faktor personal menjadi penentu utama dalam *self-disclosure*. Individu dengan *self-esteem* tinggi, *extrovert*, dan memiliki kemampuan

komunikasi yang baik cenderung lebih mudah terbuka dalam membagikan informasi pribadinya. Sebaliknya, mereka yang introvert atau mengalami kecemasan sosial cenderung lebih tertutup. Dengan kata lain, karakteristik psikologis internal seseorang memengaruhi sejauh mana dirinya merasa aman dan nyaman untuk mengungkapkan informasi pribadi.

2. *Your culture*

Latar belakang budaya juga dapat memengaruhi cara orang melakukan keterbukaan diri. Budaya yang menekankan ekspresi diri dan individualitas, cenderung lebih bebas melakukan *disclosure*. Sebaliknya, pada budaya dengan konteks tinggi, pengungkapan dilakukan secara lebih hati-hati karena norma sosial menekankan keharmonisan kelompok, implisit, dan kontrol diri.

3. *Your gender*

Perbedaan gender juga memainkan peran penting dalam proses keterbukaan diri. Secara umum, penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih sering melakukan *self-disclosure*, khususnya terkait perasaan dan hubungan interpersonal. Namun, DeVito juga menjelaskan bahwa dalam situasi tertentu laki-laki dapat mengungkapkan informasi pribadi lebih cepat, misalnya pada masa awal pengenalan.

4. *Your listeners*

Individu cenderung lebih nyaman melakukan *self-disclosure* kepada pihak yang mereka percaya, sukai, dan umurnya tidak terlalu jauh, serta dinilai mampu memberikan dukungan. Sejalan dengan itu, pengungkapan diri juga dipengaruhi oleh hubungan timbal balik, yang memiliki arti apabila seseorang melakukan keterbukaan, maka pihak lain keterbukaan dengan keterbukaan yang serupa.

5. *Your topic*

Tidak semua topik sama mudahnya untuk diungkapkan. Orang cenderung lebih terbuka soal pekerjaan atau hobi, tetapi lebih tertutup tentang hal-hal yang sangat pribadi, seperti perasaan, kehidupan seksual

atau masalah finansial. Semakin personal dan negatif topiknya, semakin kecil kemungkinan seseorang mau membagikannya.

6. *Your channel*

Saluran komunikasi juga memengaruhi seberapa jauh orang membuka diri. Ada yang lebih nyaman tatap muka, ada pula yang lebih terbuka lewat telepon, email, atau pesan. Di era digital, banyak orang bahkan cenderung membagikan terlalu banyak informasi (*oversharing*) di media sosial, seolah berbagi hal pribadi menjadi hal normal dalam budaya *online*.

Selain dipengaruhi oleh faktor-faktor baik internal maupun eksternal, *self-disclosure* juga memiliki konsekuensi yang perlu dipertimbangkan. DeVito (2016, p.227-228) menekankan bahwa pengungkapan diri tidak hanya memberikan manfaat, tetapi juga dapat menimbulkan risiko. Oleh karena itu, memahami sisi baik positif maupun negatif dari *self-disclosure* menjadi penting agar individu dapat lebih bijak dalam menentukan kapan, sejauh mana, dan kepada siapa ia akan membuka dirinya. Pembahasan mengenai hal ini dituangkan dalam subbab *rewards and dangers of self-disclosure*. Dimulai dengan penjelasan mengenai berbagai *rewards* yang dapat diperoleh melalui proses *self-disclosure*.

1. *Increases self-knowledge*

Dengan melakukan *self-disclosure*, seseorang dapat lebih memahami dirinya sendiri lebih baik. Melalui proses ini, seseorang dapat melihat dirinya dari sudut pandang yang berbeda dan menyadari alasan di balik baik tindakan maupun kebiasaannya. Hal tersebut membantu individu mengenali aspek-aspek diri yang sebelumnya tidak disadari. Selain itu, tanggapan positif dari orang lain dapat memperkuat cara seseorang memandang dan menerima dirinya sendiri.

2. *Physiological well-being*

Mengungkapkan diri juga berfungsi sebagai cara untuk mengatasi stres. Ketika seseorang membicarakan masalah atau pengalaman emosional

dengan orang lain, dirinya akan memperoleh perspektif baru sekaligus melepaskan beban psikologis. Oleh karena itu, *self-disclosure* berperan dalam meningkatkan kemampuan individu menghadapi tekanan emosional dan sosial.

3. *Increases communication effectiveness*

Self-disclosure dapat membantu meningkatkan komunikasi menjadi lebih efektif. Saat seseorang melakukan keterbukaan diri kepada orang lain, dirinya telah memberi kesempatan bagi orang lain untuk lebih mengenalnya sehingga proses saling memahami menjadi lebih mudah. Oleh karena itu, keterbukaan diri menjadi salah satu hal penting dalam menciptakan komunikasi yang efektif.

4. *Relationship effectiveness*

Salah satu manfaat utama dari *self-disclosure* adalah terciptanya hubungan yang lebih intim dan bermakna. Ketika kedua pihak saling terbuka, kedekatan emosional berkembang dan hubungan menjadi lebih kuat karena adanya rasa saling menyukai dan kepercayaan yang tumbuh melalui keterbukaan

5. *Prevents misconceptions*

Salah satu manfaat lainnya adalah mencegah munculnya prasangka atau kesalahpahaman dalam hubungan. Ketika seseorang tidak terbuka, pasangan atau orang terdekatnya cenderung menebak-nebak dan membuat kesimpulan sendiri yang bisa jadi lebih buruk dari kenyataannya. Kondisi ini sering kali menimbulkan perilaku ingin tahu berlebihan, seperti mencari tahu hal-hal yang disembunyikan oleh pasangan. Oleh karena itu, keterbukaan diri berperan penting dalam menjaga kepercayaan dan mengurangi kemungkinan munculnya kecurigaan dalam hubungan

Meskipun *self-disclosure* memberikan sejumlah keuntungan, proses ini juga tidak lepas dari potensi risiko. DeVito (2016, p.226) menekankan bahwa keterbukaan diri yang tidak tepat sasaran dapat menimbulkan dampak negatif baik bagi individu maupun hubungan yang dijalani. Oleh karena itu, selain

memahami manfaatnya, penting juga untuk mempertimbangkan potensi risikonya. Bagian ini dijelaskan lebih lanjut dalam bagian *dangers of self-disclosure*.

1. *Personal risks*

Ketika seseorang membagikan informasi pribadi, ada kemungkinan hal tersebut menimbulkan perasaan malu, bersalah, atau penyesalan setelahnya. Jika informasi yang dibagikan dirasa terlalu dalam atau sensitif juga bisa membuat seseorang merasa takut jika respons yang diterima dari pendengar tidak sesuai harapan.

2. *Relationship risks*

Self-disclosure berpotensi menimbulkan ketegangan atau konflik dalam hubungan. Bahkan dalam hubungan yang dekat dan sudah terjalin lama, keterbukaan diri dapat menimbulkan risiko tertentu. Mengungkapkan hal-hal sensitif seperti kesalahan masa lalu, ketidaksetiaan, atau ketakutan pribadi dapat mengancam kepercayaan dan kedekatan yang telah dibangun sehingga menimbulkan ketegangan atau jarak emosional.

3. *Professional risks*

Dalam konteks pekerjaan, keterbukaan yang tidak tepat dapat berdampak negatif terhadap reputasi dan posisi seseorang. Mengungkapkan pandangan pribadi, keyakinan politik, atau masalah kesehatan yang sensitif bisa saja menimbulkan penilaian negatif, bahkan hambatan dalam karier, terutama jika hal yang diungkapkan dianggap tidak sesuai dengan norma atau budaya perusahaan.

Setelah memahami faktor-faktor yang memengaruhi baik manfaat maupun risiko yang mungkin timbul dari *self-disclosure*, DeVito (2016, p.229) juga menyajikan beberapa pedoman yang dapat digunakan sebagai acuan agar proses *self-disclosure* berjalan secara sehat. Aspek ini dibahas dalam subbab *guidelines for self-disclosure*.

1. *Disclose out of appropriate motivation self*

Individu perlu memastikan bahwa dorongan untuk mengungkapkan diri memiliki alasan yang jelas dan tepat. Pengungkapan sebaiknya dilakukan bukan karena tekanan eksternal atau sekadar mengikuti situasi, melainkan karena adanya tujuan yang jelas, seperti memperdalam hubungan atau memperoleh pemahaman baru.

2. *Disclose in the appropriate context*

Penting untuk menyesuaikan isi *self-disclosure* dengan situasi, dan waktu, serta pihak yang menjadi pendengar. Informasi yang terlalu pribadi sebaiknya tidak diungkapkan dalam waktu dan tempat yang kurang tepat karena dapat menimbulkan dampak negatif baik bagi individu yang mengungkapkan maupun hubungan yang sedang dibangun.

3. *Disclose gradually*

Self-disclosure sebaiknya dilakukan secara bertahap. Dengan melakukannya secara perlahan, kedua pihak memiliki waktu untuk menyesuaikan diri, sekaligus mengurangi risiko penolakan atau kesalahpahaman. Dengan cara ini, proses keterbukaan diri dapat berkembang seiring waktu dengan lebih aman.

4. *Disclose without imposing burdens on yourself or others*

Dalam mengungkapkan diri, individu perlu mempertimbangkan kenyamanan pendengar. *Self-disclosure* yang terlalu berat, penuh tekanan emosional, atau berlebihan dapat membebani pihak lain dan justru dapat mengganggu kualitas hubungan. Oleh karena itu, keseimbangan antara keterbukaan dan kepekaan terhadap orang lain menjadi sangat penting.

2.3.3 Perempuan Generasi-Z dalam Hubungan Romantis *Situationship*

Arnett (2000), Collins (2003), Brown et al (1999) dalam Gómez-López et al (2019) menjelaskan bahwa masa remaja dan dewasa muda merupakan tahap penting dalam perkembangan hubungan romantis seseorang. Pada tahap ini,

seseorang akan mulai belajar membangun hubungan yang disadari oleh keinginan dari kedua pihak untuk saling berinteraksi secara berkelanjutan (Brown et al., 1999; Collins et al., 2009, dalam Gómez-López et al., 2019). Berbeda dengan hubungan pertemanan, hubungan romantis memiliki ciri khas berupa kedekatan emosional, dan rasa sayang, serta adanya ketertarikan fisik atau seksual di dalamnya (Collins et al., 2009, dalam Gómez-López et al (2019). Gómez-López et al (2019) menjelaskan bahwa pengalaman romantis sering terjadi di masa remaja dan akan terus berkembang seiring bertambahnya usia. Kebanyakan remaja sudah pernah menjalin setidaknya satu hubungan romantis, dan hal ini menjadi sarana untuk memahami arti keintiman dalam hubungan romantis, dan dukungan emosional, serta bagaimana cara menjalin hubungan yang sehat (Demir, 2010; Gren-Landell et al., 2011 dalam Gómez-López et al., 2019). Saat memasuki masa dewasa muda, biasanya individu lebih banyak menghabiskan waktu dengan pasangannya untuk mencari kebersamaan, rasa aman, dan cinta, hingga akhirnya mulai memikirkan komitmen jangka panjang seperti hidup bersama atau menikah (Furman & Collibee, 2014 dalam Gómez-López et al., 2019).

Selain itu, Meier & Allen (2008), Montgomery (2005) dalam Gómez-López et al (2019) menjelaskan bahwa hubungan romantis berperan penting dalam membentuk kepribadian, rasa percaya diri, dan hubungan sosial seseorang. Hubungan yang sehat dapat membantu meningkatkan kondisi emosional, membuat seseorang merasa lebih bahagia, dihargai, dan puas dengan kehidupannya. Namun CUI et al (2012) dalam Gómez-López et al (2019) juga menjelaskan bahwa hubungan romantis tidak selalu membawa dampak positif. Pada beberapa kasus, hubungan ini bisa menimbulkan dampak negatif seperti munculnya konflik, kekerasan dalam hubungan, perasaan sedih, depresi, kecemasan, bahkan mengganggu kehidupan sosial.

Perkembangan hubungan romantis juga memiliki pola yang berbeda sesuai dengan tahapan usia (Boisvert et al., 2023). Pada masa remaja akhir, hubungan cenderung bersifat singkat dan lebih dimaknai sebagai cara untuk mengenal perasaan serta belajar tentang kedekatan dengan orang lain. Memasuki tahap

emerging adulthood awal (sekitar usia 18–24 tahun), individu biasanya semakin aktif bereksperimen dengan berbagai bentuk hubungan sehingga hubungan yang dijalani lebih bervariasi dan sering kali belum stabil (Arnett, 2004 dalam Boisvert et al., 2023). Namun, pada *emerging adulthood* akhir (25–29 tahun), individu biasanya lebih tertarik terhadap hubungan yang bersifat lebih stabil dan berkomitmen dibanding sekadar hubungan sementara (Nelson, 2021 dalam Boisvert et al., 2023). Pola ini berlanjut ke tahap *established adulthood* (30 tahun ke atas), ketika hubungan romantis semakin erat kaitannya dengan tanggung jawab keluarga, dan pekerjaan, serta pengambilan keputusan jangka panjang.

Peredy et al (2024) menjelaskan bahwa generasi-Z merupakan generasi yang lahir antara tahun 1995 hingga 2012. Generasi ini lebih dikenal sebagai generasi pertama yang sejak kecil tumbuh bersama internet dan teknologi *digital* sehingga dijuluki sebagai *digital natives*. Kedekatan dengan dunia *digital* ini membuat pola komunikasi mereka lebih cepat, praktis, dan terbiasa menggunakan *smart solutions* dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, *Gen-Z* juga lebih beragam secara ras dan budaya dibandingkan generasi sebelumnya, serta diperkirakan sebagai generasi dengan tingkat pendidikan tertinggi. Karakteristik yang unik dan paling menonjol pada generasi ini adalah adalah gaya hidup yang menekankan kebebasan dan fleksibel, nilai-nilai keberagaman, kepedulian terhadap isu keberlanjutan. Dengan ciri tersebut, *Gen-Z* tumbuh sebagai generasi yang tidak hanya mahir menggunakan teknologi, tetapi juga sebagai generasi yang memiliki keunikan dalam cara mereka berinteraksi, bekerja, dan membangun hubungan sosial.

Dalam konteks hubungan romantis, dapat dikatakan bahwa perempuan *Gen-Z* saat ini berada pada tahap *emerging adulthood* (18–29 tahun). Pada fase ini, secara perkembangan dikenal sebagai masa transisi yang penting karena individu masih berada pada dalam tahap mengeksplorasi berbagai bentuk hubungan romantis, tetapi pada saat yang sama mulai mencari hubungan romantis yang stabil, memiliki kejelasan arah hubungan, dan berkomitmen (Arnett, 2004, Boisvert et al., 2023). Dalam konteks kejelasan arah hubungan,

Miller (2015, p.13) juga memberikan penjelasan tambahan bahwa walaupun laki-laki dan perempuan sama-sama menginginkan kedekatan emosional, terdapat perbedaan dalam penekanannya. Perempuan cenderung lebih menilai tinggi *intimacy* dan komitmen dalam hubungan romantis, sedangkan laki-laki umumnya lebih menerima hubungan yang bersifat santai, dan tidak terlalu terikat, serta cenderung lebih lambat dalam mengarahkan suatu hubungan menjadi lebih stabil. Perbedaan ini menunjukkan bahwa perempuan biasanya lebih cepat mencari kepastian dan arah jangka panjang ketika sudah terlibat secara emosional dalam sebuah hubungan. Dengan demikian, perempuan *Gen-Z* yang berada pada masa *emerging adulthood* dapat dipahami sebagai kelompok yang tidak hanya masih mengeksplorasi berbagai bentuk hubungan romantis, tetapi juga semakin menekankan pentingnya kestabilan dan kejelasan dalam hubungan romantis.

Singh (2024) menyatakan bahwa generasi-Z dikenal sebagai generasi yang aktif menciptakan dan menggunakan kosa kata gaul atau biasa dikenal *slang* untuk menggambarkan pengalaman mereka dalam menjalin hubungan romantis. Istilah-istilah baru ini tidak hanya menjadi bahasa sehari-hari, tetapi juga membentuk cara mereka memaknai hubungan romantis. Melalui bahasa *slang* ini, mereka merasa lebih bebas untuk mengekspresikan diri dan keluar dari pola hubungan yang dianggap kaku atau terlalu tradisional. Di satu sisi, istilah-istilah baru ini memberi ruang ekspresi dan kebebasan generasi-Z dalam mendefinisikan hubungan yang tidak formal. Namun di sisi lain, kosakata tersebut sering kali juga menormalisasi bentuk hubungan yang kabur batasnya dan kurang sehat.

Salah satu bentuk hubungan yang muncul dari kondisi ini adalah *situationship*. Pushkar & Singh (2023) menjelaskan bahwa *situationship* merupakan hubungan romantis yang dijalani tanpa adanya komitmen atau label yang jelas. Dalam hubungan seperti ini, dua orang bisa saling dekat baik secara emosional maupun fisik, bahkan berperilaku seperti pasangan, tetapi tanpa status yang pasti. Hubungan ini cenderung bersifat fleksibel dan berubah-ubah, menyesuaikan dengan kebutuhan dan kenyamanan dari kedua individu. Bentuk

hubungan seperti ini umumnya tidak memiliki batasan dan arah yang jelas sehingga menempatkan individu dalam situasi yang ambigu antara pertemanan dan hubungan romantis.

Situationship juga memiliki karakteristik yang berbeda dari bentuk hubungan romantis pada umumnya. George, (2024) menjelaskan beberapa ciri khas yang menggambarkan hubungan romantis ambigu ini.

1. *Lack of Clear Definition, Labels, Exclusivity*

Ciri utama dari *situationship* adalah tidak adanya kejelasan definisi atau status dalam hubungan. Kedua pihak biasanya menghindari pembicaraan serius tentang status walaupun ada keterlibatan baik emosional maupun fisik. Akibatnya, hubungan berjalan di ruang abu-abu tanpa kepastian arah.

2. *Unclear Relational Boundaries*

Dalam *situationship*, batasan antara pertemanan dan pacaran sering kali kabur. Tidak ada kesepakatan yang jelas baik mengenai tingkat kedekatan, keterlibatan dalam kehidupan pribadi maupun sejauh mana komitmen yang berlaku. Hal ini membuat salah satu pihak dapat merasa bingung atau dimanfaatkan.

3. *Irregular Contact & Communication*

Komunikasi biasanya tidak konsisten. Ada kalanya interaksi terasa sangat intens, dan tiba-tiba menjadi dingin atau bahkan menghilang (*ghosting*). Pola tarik ulur ini menimbulkan dampak emosional yang tidak stabil bagi pihak yang berharap lebih.

4. *Superficial Knowledge of Each Other*

Hubungan dalam *situationship* cenderung dangkal karena fokus pada kesenangan sesaat, baik secara emosional maupun seksual. Akibatnya, masing-masing pihak tidak benar-benar mengenal karakter atau kehidupan pasangannya secara mendalam.

5. *Inability to Progress or End*

Situationship sering terjebak dalam keadaan “*Stuck*”, tidak berkembang ke arah yang lebih serius. Namun, juga tidak benar-benar berakhir.

Hubungan berjalan di tempat sehingga membuat individu di dalam hubungan merasa “*Stuck*” dalam kondisi yang tidak pasti.

Selain memiliki ciri-ciri tertentu, *situationship* tidak muncul secara tiba-tiba. George (2024) juga menjelaskan bahwa terdapat sejumlah faktor yang membuat hubungan yang ambigu ini muncul, sekaligus dampak buruk yang ditimbulkan bagi individu yang menjalaninya.

1. *Societal/Generational Trends Enabling Ambiguity*

Fenomena *situationship* tidak bisa dilepaskan dari pengaruh lingkungan sosial dan generasi. Perubahan cara orang memandang hubungan di masa kini membuat hubungan yang ambigu dan tidak jelas ini menjadi lebih dapat diterima. Media sosial dan aplikasi kencan membuka lebih banyak kesempatan membentuk hubungan ini, sekaligus menormalisasi hubungan kasual tanpa label. Hal ini menunjukkan bahwa generasi muda saat ini cenderung lebih bebas, dinamis, dan tidak terlalu terikat pada pola hubungan romantis yang terlalu formal.

2. *Individual Motivations for Avoiding Commitment*

Selain dipengaruhi faktor sosial, motivasi pribadi juga berperan besar dalam lahirnya *situationship*. Banyak orang memilih hubungan tanpa komitmen karena ingin menghindari tanggung jawab emosional, menjaga kebebasan pribadi, atau karena pengalaman masa lalu yang membuat mereka ragu untuk terikat kembali di dalam sebuah hubungan romantis. Terdapat juga individu yang mempertahankan *situationship* karena merasa lebih aman dalam ketidakpastian dibandingkan menghadapi kekecewaan dalam hubungan romantis yang serius. Dengan kata lain, keputusan untuk tidak memberi status merupakan pilihan yang dipilih secara sadar, demi menghindari keterikatan penuh di dalam suatu hubungan.

3. *Impacts on Mental Health and Ability to Form Relationships*

Meskipun tampak memberi kebebasan atau fleksibilitas, *situationship* dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental dan

kemampuan membangun hubungan. Ketidakjelasan status dapat menimbulkan kecemasan, rasa tidak aman, hingga menurunkan harga diri. Proses tarik ulur dan komunikasi yang tidak konsisten di dalam hubungan ini, membuat sebagian individu merasa kesulitan membangun kepercayaan, bahkan bisa memengaruhi kesiapan mereka dalam menjalin hubungan yang sehat di masa depan. Berangkat dari hal tersebut, maka *situationship* bukan hanya soal fleksibilitas, melainkan juga berpotensi memberikan dampak emosional.

2.3.4 Relational Uncertainty

Knobloch (2010) dalam Knobloch & Mcaninch (2016) memberikan penjelasan bahwa *relational uncertainty* adalah perasaan psikologis yang muncul ketika seseorang merasa tidak yakin terhadap hubungan interpersonal yang sedang dijalani. Perasaan ini muncul karena individu memiliki keraguan atau kebingungan dalam memahami dirinya, baik pasangannya maupun hubungan itu sendiri. Knobloch & Solomon (1999) dalam Knobloch & Mcaninch (2016) menjelaskan bahwa *relational uncertainty* muncul dari tiga sumber utama yang mencerminkan asal munculnya perasaan tidak yakin seseorang dalam hubungan interpersonal.

1. Self-Uncertainty

Keraguan yang muncul dari dalam diri seseorang dengan perasaannya terhadap hubungan yang dijalani. Individu yang mengalami *self-uncertainty* biasanya belum yakin dengan perasaan, komitmen, atau seberapa penting hubungan tersebut baginya. Bentuk pertanyaan yang mungkin muncul misalnya, “Apakah saya benar-benar menyukai hubungan ini?” atau “Seberapa penting hubungan ini bagi saya?”

2. Partner Uncertainty

Berkaitan dengan keraguan terhadap pasangan, khususnya mengenai bagaimana pasangan memandang hubungan tersebut, apa yang dirasakannya, dan apa yang diinginkannya untuk masa depan hubungan. Pertanyaan yang sering muncul misalnya, “Apakah pasangan saya memiliki

pandangan yang sama tentang hubungan ini?” atau “Apakah pasangan saya ingin melanjutkan hubungan ini di masa depan?”

3. *Relationship Uncertainty*

Keraguan terhadap hubungan itu sendiri, termasuk status, arah, dan makna hubungan yang sedang dijalani. Individu di dalam hubungan ini mungkin bertanya-tanya, “Sebenarnya hubungan ini berada pada tahap apa?” atau “Apa arti hubungan ini bagi kami berdua?”

Knobloch & Satterlee (2009) dalam Knobloch & Mcaninch (2016) juga menjelaskan bahwa *relational uncertainty* bukan hanya soal perasaan ragu terhadap diri sendiri, pasangan, atau hubungan yang dijalani, melainkan hal ini juga berpengaruh pada cara seseorang berkomunikasi di dalam hubungan tersebut, baik dalam proses *message production* maupun *message processing*.

1. *Message Production*

a. *Relational uncertainty may magnify the face threats*

Ketika seseorang merasa tidak yakin terhadap hubungan yang dijalani, mereka cenderung memandang komunikasi dengan pasangan sebagai sesuatu hal yang berisiko. Individu akan lebih berhati-hati dalam menyampaikan pesan, terutama ketika membahas topik sensitif karena takut merusak harga diri jalannya suatu hubungan.

b. *Relational uncertainty may hinder message planning*

Ketidakpastian di dalam suatu hubungan dapat membuat individu merasa kesulitan dalam merancang suatu pesan yang ingin disampaikan kepada pasangannya. Individu mungkin tidak memiliki cukup informasi untuk menentukan bagaimana strategi komunikasi yang tepat, memprediksi respons pasangan, atau bagaimana menyesuaikan suatu pesan yang disesuaikan pada situasi tertentu. Akibatnya, pesan yang disampaikan cenderung kurang terstruktur dan kurang efektif.

c. *Relational uncertainty may discourage direct communication*

Dalam kondisi penuh ketidakpastian, individu sering kali memilih untuk menghindari pembahasan dengan topik yang sulit. Ketika risiko dari interaksi dianggap lebih besar dibandingkan manfaatnya, individu akan menahan diri untuk tidak membicarakan masalah yang sebenarnya perlu diselesaikan, baik dalam hubungan pertemanan, keluarga, maupun romantis.

2. *Message Processing*

a. *Relational uncertainty may compromise message interpretation*

Ketidakpastian dalam suatu hubungan membuat individu sulit menafsirkan suatu pesan dari pasangannya secara akurat karena tidak memiliki kejelasan terhadap hubungan. Individu cenderung menafsirkan pesan berdasarkan dugaan atau asumsi pribadi, yang dapat memunculkan *bias* seperti ragu-ragu (*tentative bias*) atau penilaian negatif terhadap pasangan (*pessimism bias*).

b. *Relational uncertainty may reduce confidence in communication ability*

Keraguan di dalam suatu hubungan juga sering kali membuat individu meragukan kemampuan komunikasinya sendiri. Mereka merasa kurang mampu menyampaikan pesan dengan baik sehingga muncul rasa tidak percaya diri saat berinteraksi dengan pasangan.

c. *Relational uncertainty may lead to negative relational evaluations*

Ketika seseorang terus-menerus mengalami kesulitan dalam menyampaikan atau memahami pesan dari pasangannya, hubungan mereka bisa ikut terpengaruh. Hambatan komunikasi seperti ini sering menimbulkan rasa frustrasi, salah paham, dan menurunkan rasa memercayakan satu sama lain. Dalam situasi seperti ini, individu dengan tingkat *relational uncertainty* yang lebih tinggi cenderung menilai perilaku pasangannya “lebih negatif” dan

menganggap hubungan mereka sedang bermasalah atau tidak sedekat sebelumnya.

Secara keseluruhan, berbagai perubahan dalam proses baik *message production* maupun *message processing* menunjukkan bahwa *relational uncertainty* dapat memengaruhi kualitas komunikasi di dalam suatu hubungan. Ketika seseorang merasa tidak yakin terhadap hubungannya, komunikasi yang seharusnya menjadi alat untuk saling memahami, justru dapat berubah menjadi sumber kebingungan dan kesalahpahaman. Hal ini tampak dari beragam bentuk hambatan, mulai dari rasa takut berbicara, kesulitan merencanakan pesan, hingga kecenderungan salah menafsirkan makna dari ucapan pasangan. Akibatnya, interaksi menjadi kurang terbuka dan kedekatan emosional pun menurun. Fenomena ini sejalan dengan apa yang dijelaskan (Knobloch & Satterlee, 2009, Knobloch & Mcaninch, 2016) mengenai paradoks dalam *relational uncertainty*.

Salah satu paradoks yang dijelaskan oleh Knobloch & Satterlee (2009) dalam Knobloch & Mcaninch (2016) adalah bahwa individu yang paling membutuhkan kejelasan tentang hubungan mereka justru sering kali menjadi pihak yang paling sulit untuk mendapatkannya. Orang yang berada dalam ketidakpastian biasanya ingin memahami hubungan mereka dengan lebih baik, tetapi rasa ragu dan takut justru menahan mereka untuk membicarakan hal-hal penting dengan pasangannya. Mereka khawatir bahwa pembicaraan yang terlalu jujur bisa memunculkan konflik, mempermalukan diri sendiri, atau bahkan mengancam kelangsungan hubungan. Selain itu, ketika komunikasi akhirnya terjadi, individu dengan tingkat *relational uncertainty* tinggi juga kerap kesulitan menangkap makna sebenarnya dari ucapan atau perilaku pasangan sehingga kejelasan yang diharapkan sebelumnya, justru makin sulit didapatkan. Miller (2015, p.13) menemukan bahwa perempuan cenderung lebih cepat mencari kepastian dan arah jangka panjang ketika sudah terlibat secara emosional dalam hubungan. Dalam konteks ini, *relational uncertainty* bisa menjadi tantangan yang lebih berat bagi perempuan karena kebutuhan mereka akan kejelasan sering kali berbenturan dengan rasa takut untuk merusak keseimbangan hubungan melalui percakapan yang jujur. Akibatnya, perempuan dapat terjebak dalam situasi paradoks ingin tahu posisi dan masa depan

hubungan, tetapi pada saat yang sama enggan untuk menanyakannya secara langsung karena khawatir menimbulkan jarak dengan pasangan.

Namun, bukan berarti *relational uncertainty* selalu berdampak negatif atau tidak bisa diatasi melalui komunikasi. Knobloch & Satterlee (2009) dalam Knobloch & Mcaninch (2016) menjelaskan bahwa ketidakpastian dalam hubungan justru dapat menjadi kesempatan bagi individu untuk memperkuat hubungan tersebut. Meskipun kondisi ini dapat mempersulit seseorang dalam menyusun dan memahami pesan, di sisi lain, kesadaran akan adanya ketidakpastian dapat mendorong upaya untuk memperjelas perasaan, dan menegaskan kembali komitmen, serta membangun kedekatan emosional melalui komunikasi yang lebih terbuka (Knobloch, 2010, Knobloch & Mcaninch, 2016). Dengan kata lain, keraguan tersebut dapat menjadi awal dari proses refleksi bersama yang justru mempererat hubungan.

2.3.4.1 Komitmen dalam Hubungan Romantis

Rusbult (1980) dalam Mikkelsen & Ray (2024) mengartikan bahwa komitmen dalam hubungan romantis menggambarkan sejauh mana seseorang ingin mempertahankan hubungan romantis yang dijalani. Komitmen muncul ketika seseorang merasa puas dengan hubungannya, dan tidak melihat ada pilihan lain yang lebih baik, serta sudah banyak mengorbankan waktu, emosi, dan tenaga untuk pasangannya. Dalam hubungan yang memiliki komitmen tinggi, individu cenderung lebih setia, dan berusaha menjaga kestabilan hubungan yang sudah dibangun. Komitmen sendiri merupakan fondasi penting dalam sebuah hubungan romantis karena mendorong individu di dalam hubungan bertindak melindungi dan mempertahankan hubungan, bahkan ketika itu membutuhkan pengorbanan (Miller, 2015, p.209).

Lebih lanjut, Miller (2015, p.209) juga menjelaskan bahwa komitmen dalam hubungan romantis ini tumbuh ketika individu memiliki keyakinan terhadap masa depan hubungan (*long-term orientation*) sehingga ketika keyakinan ini menguat, individu merasa lebih aman dan termotivasi untuk menjaga hubungan tersebut. Hal ini diperkuat dengan temuan dari Mikkelsen & Ray (2024) yang menyatakan bahwa *relational uncertainty* berhubungan negatif dengan komitmen dalam hubungan

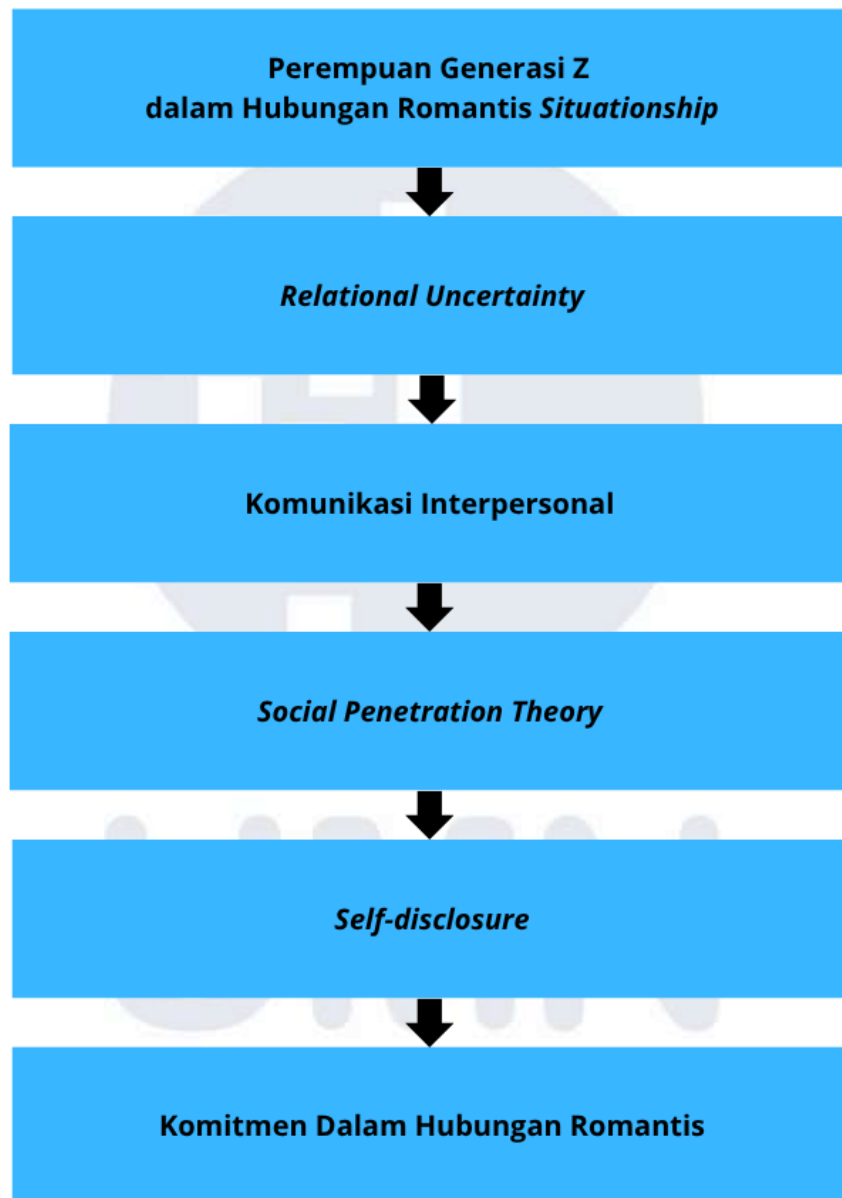
romantis, yang berarti semakin tinggi rasa ragu seseorang terhadap hubungan, baik tentang perasaan dirinya, pasangannya, maupun masa depan hubungan mereka, semakin rendah pula tingkat komitmennya. Hal ini terjadi karena ketika seseorang tidak yakin akan arah hubungan yang dijalani, mereka menjadi lebih sulit untuk mempertahankan komitmen jangka panjang terhadap hubungan tersebut. Sebaliknya, ketika tingkat ketidakpastian rendah, seseorang akan lebih yakin dengan pilihan dan perasaan yang dimiliki sehingga komitmen terhadap hubungan pun semakin kuat (Mikkelsen & Ray, 2024).

Sejalan dengan itu, Knobloch & Mcaninch (2016) menekankan bahwa keterbukaan atas *relational uncertainty* dapat membentuk komitmen yang matang. Melalui keterbukaan terhadap keraguan dan ketidakpastian yang dirasakan, kedua pihak di dalam hubungan dapat saling memahami kebutuhan emosional masing-masing serta menegaskan kembali arah hubungan yang dijalani (Knobloch & Solomon, 1999, Knobloch & Mcaninch, 2016). Dengan demikian, komunikasi terbuka berperan penting dalam membangun kembali keyakinan bersama dan membentuk komitmen yang kuat bagi pasangan.

2.4 Kerangka Pemikiran

Berdasarkan pemaparan konsep sebelumnya, penelitian ini berfokus pada bagaimana perempuan generasi-Z melakukan komunikasi interpersonal dalam hubungan romantis *situationship*, khususnya dalam mengomunikasikan *relational uncertainty* yang mereka alami terhadap pasangan. *Social Penetration Theory* dan konsep *self-disclosure* digunakan untuk menjelaskan bagaimana perempuan *Gen-Z* mengomunikasikan *relational uncertainty* yang mereka alami dalam hubungan tersebut hingga tercipta komitmen. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini menggali bagaimana proses komunikasi interpersonal perempuan generasi-Z

berlangsung lewat proses keterbukaan diri, hingga akhirnya membangun komitmen dalam hubungan romantis.



Gambar 2.3 Kerangka Penelitian

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)