

Self- disclosure pasangan gen z dalam long distance marriage (LDM) di usia pernikahan awal

Siti Fa'izah*, Dian Hutami Rahmawati

Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran"
Jawa Timur, Surabaya, Indonesia

*Email korespondensi : 22043010229@student.upnjati.ac.id

Diterima: 7 Juli 2026; Direvisi: 21 Oktober 2026; Terbit: 30 Oktober 2026

Abstract

This study aims to examine and describe the dynamics of self-disclosure among Generation Z couples experiencing Long Distance Marriage (LDM) during the early stage of marriage (1–5 years of marital duration). The study employed a qualitative descriptive method within a constructivist paradigm. Data were collected through in-depth interviews with five Generation Z couples selected using purposive sampling, supported by documentation techniques. Data analysis followed the Miles and Huberman model, consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings reveal that the self-disclosure process is manifested through structured and intensified digital communication as a response to the dialectical tension between connection and separation. Couples adopt a strategy of selective openness grounded in honesty to minimize emotional risks and maintain a balanced privacy risk–benefit ratio in accordance with the Communication Privacy Management (CPM) theory. The presence of children transforms the motivation for self-disclosure from merely exchanging daily information into a means of providing emotional support and validating new parental roles. These findings highlight that digital media, particularly video calls, serve as a crucial compensatory communication medium for digital natives, enabling them to manage collective privacy boundaries and reduce relational jealousy, thereby maintaining the stability of long-distance marital relationships.

Keywords: Self-disclosure; generation z; long distance marriage; early stage of marriage; digital natives.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan mendeskripsikan dinamika keterbukaan diri (self-disclosure) di antara pasangan Generasi Z yang menjalani pernikahan jarak jauh atau Long Distance Marriage (LDM) pada fase usia pernikahan awal (1–5 tahun). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan paradigma konstruktivisme. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap lima pasang suami istri Generasi Z yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, didukung oleh teknik dokumentasi interaksi digital. Analisis data menerapkan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses self-disclosure diwujudkan melalui intensifikasi komunikasi digital yang terstruktur sebagai strategi adaptasi dalam mengelola ketegangan dialektis antara hubungan dan keterpisahan fisik. Pasangan menerapkan strategi keterbukaan selektif berbasis kejujuran untuk meminimalisir risiko emosional dan menjaga rasio risiko-manfaat batas privasi yang seimbang sesuai dengan Teori Communication Privacy Management (CPM). Kehadiran anak mentransformasi motivasi keterbukaan diri dari yang semula sekadar pertukaran informasi harian menjadi sarana krusial untuk pemenuhan dukungan emosional serta validasi peran pengasuhan baru. Temuan ini menegaskan bahwa media digital, khususnya fitur panggilan video, berfungsi sebagai medium kompensasi kehadiran fisik yang sangat vital bagi karakter digital natives dalam mengoordinasikan batas privasi kolektif, mereduksi kecemburuan relasional, sekaligus merawat keintiman hubungan pernikahan jarak jauh.

Kata-kata kunci: Keterbukaan diri; generasi z; pernikahan jarak jauh; usia pernikahan awal; digital natives.

Pendahuluan

Fenomena keterbukaan informasi di ruang publik digital saat ini merebak pesat melalui platform media sosial seperti TikTok dan Instagram. Banyak pasangan muda secara aktif membagikan dinamika kehidupan domestik mereka melalui tagar populer seperti #marriedlife, #couplelife, hingga tren #PejuangLDM. Fenomena kultural ini memperlihatkan bahwa Generasi Z memiliki kecenderungan psikologis yang jauh lebih terbuka dalam membagikan cerita personal mengenai hubungan romantis mereka kepada publik secara visual. Namun di sisi lain, bagi pasangan Generasi Z yang terpaksa menjalani hubungan pernikahan jarak jauh atau Long Distance Marriage (LDM), interaksi virtual di ruang publik tersebut sering kali menghadirkan tekanan emosional tambahan berupa perbandingan sosial (social comparison) yang bertolak belakang dengan realita hubungan privat mereka yang dipisahkan oleh batas-batas geografis (Febriani & Astuti, 2025).

Dalam ikatan pernikahan, keterbukaan diri atau self-disclosure merupakan elemen komunikasi antarpribadi yang paling dasar dan krusial untuk menumbuhkan saling pengertian, menanamkan rasa percaya (trust), serta mewujudkan kepuasan dan keharmonisan dalam kehidupan berumah tangga (Faradina et al., 2019). Keberadaan interaksi di media sosial yang tampak masif di mata publik tidak serta-merta menjamin kualitas keharmonisan hubungan pasangan muda jika tidak dibarengi dengan kedalaman komunikasi di ruang privat yang intim. Ditambah lagi, adanya tantangan psikologis kontemporer berupa digital fatigue atau kelelahan digital akibat tuntutan pekerjaan dan layar gawai sering kali membuat pasangan LDM rentan terjebak dalam pola komunikasi yang dangkal. Kondisi ini memicu kecenderungan pasangan untuk melakukan self disclosure yang bersifat fungsional semata, seperti hanya menyampaikan aktivitas harian rutin secara mekanis dibandingkan berbagi perasaan, kecemasan, atau emosi secara lebih mendalam (Arganata & Hamka, 2025).

Penelitian Fenomena LDM kian umum dijumpai di kalangan pasangan Generasi Z seiring dengan meningkatnya mobilitas kerja, tuntutan karier di era global, serta adopsi gaya hidup digital yang menjadi ciri khas utama generasi ini. Generasi Z, yang didefinisikan sebagai kelompok individu yang lahir antara pertengahan tahun 1990-an hingga awal 2010-an, merupakan generasi pertama yang tumbuh dan berkembang sepenuhnya di bawah naungan ekosistem internet (digital natives). Oleh karena itu, media sosial, aplikasi pesan instan, dan teknologi komunikasi digital lainnya telah menjadi bagian integral yang tidak terpisahkan dari cara mereka membangun, mengelola, dan mempertahankan hubungan interpersonal (Febriani & Astuti, 2025). Karakteristik digital natives ini membentuk ekspektasi komunikasi yang

instan dan serba digital, yang membawa implikasi unik ketika mereka dihadapkan pada realitas pernikahan jarak jauh yang menuntut kedewasaan emosional tinggi.

Dalam dinamika pernikahan jarak jauh, kemampuan mengelola self-disclosure menjadi jangkar utama penentu kelangsungan hubungan. DeVito menjelaskan bahwa self-disclosure adalah proses pengungkapan informasi diri yang melibatkan pemaparan informasi pribadi, rahasia, perasaan, nilai, hingga kekhawatiran terdalam yang semula tersembunyi dari orang lain. Melalui keterbukaan diri yang timbal balik (*reciprocal self-disclosure*), pasangan suami istri dapat merajut pemahaman emosional yang kuat meskipun terpisah jarak fisik yang sangat jauh. Keterbukaan diri berperan signifikan dalam mereduksi ketidakpastian relasional, mendetoksifikasi kecurigaan, serta memperkuat fondasi keintiman psikologis di tengah keterbatasan ruang (Averina et al., 2024).

Masa lima tahun pertama pernikahan secara teoretis dikategorikan sebagai fase usia pernikahan awal. Fase ini merupakan periode yang sangat rentan sekaligus menentukan bagi keberlanjutan sebuah rumah tangga karena pasangan suami istri masih berada dalam tahap penyesuaian intensif (*intensive marital adjustment*). Penyesuaian ini meliputi pembagian peran domestik-publik, pengelolaan ekspektasi, adaptasi karakter, negosiasi finansial, hingga pembentukan pola resolusi konflik (Lenny & Dermawan, 2019). Pada fase yang krusial ini, ketidakterbukaan atau hambatan komunikasi berpotensi besar memicu kesalahpahaman sistemis, akumulasi frustrasi emosional, dan penurunan kepuasan pernikahan secara drastis (Retiara, 2017). Kondisi LDM melipatgandakan kompleksitas tantangan pada usia pernikahan awal tersebut. Keterpisahan fisik membatasi kemampuan pasangan untuk saling membaca isyarat nonverbal, memonitor ekspresi mikro wajah secara langsung, serta hadir secara fisik untuk memberikan afeksi emosional yang nyata. Tanpa adanya keterbukaan diri yang dikelola dengan matang, keterbatasan ini dengan mudah dapat mengeskalasi konflik kecil menjadi keretakan relasional yang fatal.

Penelitian terdahulu mengenai self-disclosure pada pasangan Generasi Z umumnya masih berpusat dan terbatas pada konteks hubungan pacaran (*dating relationships*) atau fase pranikah (Putri & Lestari, 2025). Masih sangat terbatas penelitian di Indonesia yang secara khusus, mendalam, dan komprehensif mengkaji bagaimana dinamika pengungkapan diri dan pengelolaan batas privasi dipraktikkan oleh pasangan Generasi Z yang telah resmi memasuki jenjang pernikahan, khususnya pada fase usia pernikahan awal (1–5 tahun) dalam kungkungan kondisi LDM. Kesenjangan penelitian (*research gap*) inilah yang menjadi landasan empiris utama bagi pelaksanaan penelitian ini. Berdasarkan konteks tersebut, penelitian ini

merumuskan pertanyaan utama: bagaimana dinamika self-disclosure yang dilakukan oleh pasangan Generasi Z yang menjalani Long Distance Marriage (LDM) pada usia pernikahan awal 1–5 tahun dalam mengelola hubungan mereka?

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif kualitatif yang berlandaskan pada paradigma konstruktivisme. Paradigma konstruktivisme dipilih karena peneliti 3 bertujuan untuk memahami, membongkar, dan menginterpretasikan secara mendalam bagaimana pasangan suami istri Generasi Z secara subjektif mengonstruksi makna, mengelola pengalaman, serta menegosiasikan aturan komunikasi interpersonal mereka di tengah keterpisahan ruang (MIRZA & Rahmawati, 2025). Melalui pendekatan ini, realitas komunikasi tidak dilihat sebagai sesuatu yang tunggal dan kaku, melainkan sebagai hasil dari proses pemaknaan interaktif yang dinamis di antara subjek penelitian.

Subjek dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria-kriteria teoretis spesifik yang ditetapkan secara sengaja demi menjawab tujuan penelitian. Kriteria inklusi informan dalam penelitian ini meliputi: 1) Pasangan suami istri sah secara hukum dan agama yang masuk dalam kelompok demografi Generasi Z (rentang tahun kelahiran 1997–2004); 2) Berada dalam fase usia pernikahan awal dengan durasi pernikahan terentang antara 1 hingga 5 tahun; 3) Sedang menjalani hubungan pernikahan jarak jauh (Long Distance Marriage) secara konsisten minimal selama 6 bulan terakhir dengan jarak antar kota atau pulau yang signifikan.

Melalui proses penyaringan ketat (screening questions), terpilih 5 pasang informan utama (10 orang) yang bersedia terlibat penuh dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data utama dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) yang dilaksanakan secara semi-terstruktur. Wawancara dilakukan menggunakan media pertemuan virtual (Zoom dan Google Meet) serta panggilan video WhatsApp, menyesuaikan dengan kondisi geografis informan. Peneliti menggunakan panduan wawancara yang fleksibel untuk menggali 4 pemikiran, perasaan, dan motif terdalam informan terkait dimensi-dimensi self-disclosure dan manajemen privasi mereka. Proses wawancara didukung penuh oleh teknik pencatatan (field notes) serta perekaman audio-visual atas persetujuan tertulis (informed consent) dari para informan. Selain data primer, peneliti juga mengumpulkan data sekunder melalui teknik dokumentasi visual, berupa tangkapan layar (screenshot) riwayat interaksi komunikasi digital harian informan, jadwal komunikasi, serta pola penggunaan fitur media sosial yang mencerminkan pola keterbukaan mereka.

Analisis data dilakukan secara mengalir dan interaktif sejak pengumpulan data di lapangan hingga penulisan laporan selesai, merujuk pada model analisis data kualitatif Miles dan Huberman (Hardani, S.Pd., 2020). Tahapan analisis data meliputi tiga alur aktivitas utama: 1) Reduksi Data (Data Reduction): Proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, abstraksi, dan transformasi data mentah dari transkrip wawancara (verbatim) ke dalam catatan lapangan. Pada tahap ini, pernyataan yang tidak relevan dieliminasi, sementara data yang krusial dikodekan berdasarkan dimensi-dimensi keterbukaan diri dan teori pengelolaan privasi. 2) Penyajian Data (Data Display): Mengorganisasikan data yang telah tereduksi ke dalam bentuk teks naratif yang sistematis, matriks perbandingan antarinforman, dan tabel, sehingga memudahkan peneliti untuk melihat pola-pola hubungan dan makna yang terkandung di dalamnya. 3) Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (Conclusion Drawing/Verification): Mencari makna dari data yang disajikan dengan cara mencari pola, tema, persamaan, serta hal-hal yang sering muncul. Kesimpulan awal yang ditarik diverifikasi kembali secara triangulasi dengan mencocokkan data hasil wawancara, catatan dokumentasi, dan literatur teoretis yang relevan hingga diperoleh kesimpulan yang solid dan kredibel.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Intensifikasi Komunikasi Digital sebagai Adaptasi Keterpisahan Fisik

Keterpisahan geografis pada fase awal pernikahan memaksa pasangan Generasi Z untuk melakukan proses adaptasi dan penyesuaian relasional secara intensif melalui pemanfaatan ekosistem media digital secara terstruktur dan terjadwal. Berdasarkan temuan di lapangan, seluruh informan secara konsisten menunjukkan komitmen yang tinggi untuk meluangkan waktu khusus di tengah kesibukan aktivitas harian mereka demi melakukan panggilan suara maupun panggilan video (video call). Hal ini dilakukan untuk mengompensasi hilangnya kehadiran fisik dan menjaga keterbacaan aktivitas serta dinamika emosional masing-masing pasangan.

Dalam studi komunikasi antarpribadi, dimensi amount atau kuantitas informasi yang diungkapkan (DeVito, 2019) dalam penelitian ini tampak sangat signifikan. Keterbukaan harian pada pasangan Gen Z ini dikonstruksi bukan secara spontan atau kebetulan semata, melainkan dibangun atas dasar kesepakatan tertulis maupun tidak tertulis yang telah dinegosiasikan sejak awal mereka memutuskan untuk menjalani LDM. Sebagaimana dipaparkan oleh Suami Informan 2 (MR):

atau di sini, kami selalu nyempetin buat ngabarin. Minimal sehari itu harus ada komunikasi, entah lewat chat atau telepon pas malam hari..."

Dalam perspektif Teori Dialektika Relasional yang dicetuskan oleh Leslie Baxter, intensifikasi komunikasi digital yang terjadwal ini merupakan bentuk strategi aktif pasangan dalam mengelola ketegangan dialektis internal antara kebutuhan untuk terhubung (connectedness) dan fakta objektif adanya keterpisahan fisik (separatedness) yang memisahkan mereka (Nashrulloh, 2019). Pasangan menggunakan teknologi untuk menjembatani jarak spasial sehingga perasaan terkoneksi tetap terjaga tanpa menegasikan ruang privasi masing-masing untuk bekerja. Sementara itu, apabila dianalisis berdasarkan Teori Communication Privacy Management (CPM) dari Sandra Petronio, komitmen komunikasi reguler ini mewakili proses penyusunan aturan privasi bersama (privacy rules) secara kolektif. Aturan ini disepakati bersama untuk mengatur kapan informasi harus dibuka dan kapan ruang personal dihormati. Langkah ini terbukti efektif untuk menghindari munculnya turbulensi batas privasi (boundary turbulence) yang biasanya berwujud kecurigaan yang tidak beralasan, salah paham, atau kecemasan relasional akibat hilangnya kontak atau putusnya saluran komunikasi (Dianiya, 2021).

Pengelolaan Keterbukaan Selektif Berbasis Kejujuran

Temuan lapangan yang mendalam menunjukkan bahwa pasangan Generasi Z tidak menerapkan pola keterbukaan mutlak tanpa batas (absolute openness) dalam hubungan LDM mereka. Peneliti menemukan adanya pengelolaan yang sangat hati-hati berbasis pada dimensi valence (nilai positif atau negatif dari informasi) dan dimensi accuracy (tingkat ketepatan dan kejujuran informasi) (DeVito, 2019). Informasi yang bernilai negatif, seperti rasa kelelahan kerja yang ekstrem, insiden kecelakaan kerja ringan, kendala kesehatan minor, atau konflik interpersonal di lingkungan kerja, cenderung disaring, dikemas ulang, atau ditunda waktu penyampaian oleh informan demi melindungi kondisi psikologis dan kedamaian pikiran pasangan yang berada di kejauhan.

Penyaringan informasi privat ini ditegaskan oleh para informan bukan sebagai bentuk ketidakjujuran atau manipulasi komunikasi, melainkan sebagai wujud dari strategi regulasi emosi relasional (relational emotion regulation). Istri Informan 3 (EN) menjelaskan mekanismenya secara gamblang:

"Kalau saya pribadi masih melihat mood suami saya dulu bagaimana pada hari itu. Kalau misalnya suami pada hari itu lagi capek... saya menunda dulu untuk tidak cerita... nunggu waktu yang tepat..."

Fenomena ini selaras dengan konsep risk-benefit ratio pada teori CPM Sandra Petronio, di mana informan menghitung risiko kecemasan pasangan yang jauh di sana lebih besar ketimbang manfaat pengungkapan instan (Saidah, 2021). Kendati demikian, batas

privasi ini dikelola tanpa mengorbankan dimensi accuracy (kejujuran). Seluruh informan sepakat bahwa kejujuran mutlak adalah fondasi utama yang menjaga stabilitas hubungan jangka panjang mereka. Kendati demikian, manajemen batas privasi yang selektif ini dikelola dengan tetap menjunjung tinggi dimensi accuracy atau kejujuran. Seluruh informan sepakat dan menegaskan bahwa kejujuran mutlak terhadap fakta-fakta prinsipil kehidupan adalah jangkar dan fondasi utama yang menjaga stabilitas serta kepercayaan (trust) dalam hubungan jangka panjang mereka.

Transformasi Pola Self-Disclosure Pasca Kehadiran Anak

Kehadiran anak di tengah-tengah kehidupan pasangan LDM Generasi Z memicu pergeseran dan transformasi yang sangat besar pada dimensi intention atau tujuan dan motivasi dari tindakan self-disclosure. Bagi informan istri yang terpaksa harus menjalankan peran pengasuhan anak secara mandiri atau tunggal (solo parenting) di daerah asal karena tuntutan geografis suami, aktivitas membuka diri mengalami perluasan fungsi yang signifikan. Keterbukaan diri beralih fungsi dari yang semula sekadar pertukaran informasi logistik dan aktivitas harian rutin, menjadi sebuah sarana psikologis yang krusial untuk memperoleh validasi emosional, pelepasan penat (catharsis), serta pencarian dukungan psikologis dari suami. Istri Informan 1 (NE) mengungkapkan dinamika emosionalnya:

"Dulu sebelum punya anak, teleponan ya paling tanya sudah makan belum, hari ini ngapain aja. Tapi sekarang sejak ada anak, intensitas buat video call itu malah makin sering, bukan cuma buat nunjukin perkembangan anak ke suami yang di kapal, tapi ada fase di mana saya capek banget jadi solo parent. Habis anak tidur, saya telepon suami cuma buat nangis dan cerita kalau saya lelah. Saya butuh didengarkan dan divalidasi kalau saya sudah jadi ibu yang baik."

Sesuai dengan postulat Teori CPM, kelahiran seorang anak secara otomatis memperluas batas informasi privat yang dikategorikan sebagai kepemilikan bersama (co-owned information) (Pramesthi et al., 2022). Segala dinamika pertumbuhan anak, kendala kesehatan anak, hingga kelelahan psikologis dalam mengasuh anak menjadi domain informasi yang wajib dikoordinasikan secara ketat oleh kedua belah pihak. Dinamika ini juga sangat dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin (gender differences) dalam self-disclosure. Sebagaimana dikemukakan oleh (DeVito Joseph A., 2019), perempuan secara umum menunjukkan kecenderungan dan kebutuhan ekspresi emosional yang jauh lebih tinggi ketika dihadapkan pada tekanan peran ganda domestik, terutama dalam kondisi hubungan jarak jauh yang membatasi kehadiran fisik pasangan untuk membantu pengasuhan secara nyata. Keterbukaan istri dalam mengekspresikan kerapuhannya menjadi pintu masuk bagi suami untuk menjalankan peran dukungan emosionalnya secara virtual.

Penetapan Batas Privasi Finansial dan Akses Media

Pengaturan batas privasi (privacy boundaries) pada ranah finansial (ekonomi rumah tangga) dan privasi digital (akses gawai dan akun media sosial) menunjukkan variasi pola adaptasi praksis yang sangat menarik pada pasangan Generasi Z. Peneliti menemukan adanya dua pola utama yang diadopsi oleh informan. Pola pertama adalah kepemilikan bersama penuh (complete co-ownership), seperti yang dipraktikkan oleh Informan 3. Pada pola ini, suami menyerahkan seluruh kendali, kata sandi, dan akses mobile banking serta pengelolaan pendapatan sepenuhnya kepada istri sebagai wujud transparansi total.

Pola kedua yang ditemukan adalah privasi asimetris (asymmetric privacy), seperti yang terjadi pada Informan 1. Dalam pola ini, istri memegang kata sandi dan memiliki akses penuh untuk memeriksa akun media sosial serta gawai suami, namun suami memilih untuk tidak memegang kata sandi istri karena asas kepercayaan. Di sisi lain, keterbukaan media digital berupa pembagian kata sandi akun media sosial secara timbal balik (reciprocal password sharing) diadopsi oleh Informan 5 (SN & B) sebagai bentuk transparansi radikal demi meminimalisir ruang munculnya kecurigaan. Variasi pola empiris ini disajikan secara ringkas.

Peran Video Call sebagai Media Kompensasi Kehadiran Fisik

Sebagai generasi yang lahir, tumbuh, dan dibesarkan di era ledakan teknologi digital (digital natives), para informan dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan yang sangat tinggi dalam memanfaatkan fitur panggilan video (video call) secara optimal. Fitur ini digunakan sebagai instrumen untuk mengompensasi absennya kehadiran fisik pasangan secara nyata di sisi mereka (Febriani & Astuti, 2025). Melalui tatap muka secara virtual yang dilakukan secara rutin, dimensi keintiman (intimacy) dalam hubungan antarpribadi tetap dapat dirawat dan dipelihara secara mendalam. Hal ini terjadi karena melalui layar video, pasangan mampu menangkap sebagian isyarat nonverbal, mengamati ekspresi mikro wajah, mendengar intonasi suara, serta melihat gestur tubuh pasangan yang merepresentasikan kejujuran emosi.

Namun demikian, karakteristik digital natives yang matang juga membuat para informan menyadari sepenuhnya keterbatasan inheren dari teknologi komunikasi digital. Isu-isu atau topik pembicaraan yang dinilai teramat sensitif, krusial, dan berpotensi memicu konflik besar, seperti perencanaan masa depan yang fundamental, keluhan mendalam terhadap keluarga besar, atau evaluasi prinsipil atas perilaku pasangan sengaja disimpan (keep) dan ditunda pengungkapannya. Informan memilih untuk menumpahkan dan membahas isu-isu berat tersebut hanya pada saat momentum pertemuan fisik secara langsung (face-to-face

reunion) tiba. Strategi penundaan ini diambil demi menghindari bahaya miskomunikasi dan distorsi pesan yang rawan terjadi pada saluran digital. Hal ini merepresentasikan sebuah bentuk manajemen batas privasi yang sangat matang dan bijaksana dari pasangan Generasi Z dalam memilih medium komunikasi yang tepat sesuai dengan bobot pesan yang ingin disampaikan (Pramesthi et al., 2022).

Pengelolaan Emosi Relasional terhadap Kecemburuan dan Sikap Posesif

Tingginya tingkat ketidakpastian spasial dan ketiadaan pengawasan fisik secara langsung dalam hubungan LDM secara psikologis sangat rawan memicu munculnya rasa cemburu, pikiran berlebih (*overthinking*), serta perilaku posesif yang destruktif di kalangan pasangan muda. Berdasarkan Teori Dialektika Relasional, ketegangan konstan antara kebutuhan akan kepastian (*certainty*) dan kenyataan adanya ketidakpastian lingkungan (*uncertainty*) dikelola oleh pasangan Generasi Z melalui komitmen keterbukaan diri yang bersifat responsif dan proaktif (Nashrulloh, 2019).

Peneliti menemukan bahwa perilaku proaktif seperti sesegera mungkin mengangkat panggilan telepon dari pasangan (seperti yang dipraktikkan secara disiplin oleh Suami Informan 1) atau melakukan verifikasi dan klarifikasi kebenaran informasi terlebih dahulu sebelum membangun narasi kecurigaan (seperti yang dilakukan oleh Informan 4) terbukti sangat efektif dalam meredam kecemasan relasional. Strategi komunikasi yang responsif ini berhasil mengonversi energi negatif dari sikap posesif dan cemburu menjadi sebuah energi penguat yang justru meningkatkan intensitas *self-disclosure* yang sehat, terbuka, dan produktif demi menjaga kewarasan emosional pasangan yang terpisah jarak.

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dinamika *self-disclosure* di antara pasangan Generasi Z yang menjalani hubungan Long Distance Marriage (LDM) pada fase usia pernikahan awal dikelola secara sangat aktif, dinamis, cerdas, dan adaptif melalui pemanfaatan optimal ekosistem teknologi digital. Pasangan Generasi Z dalam penelitian ini terbukti tidak menerapkan pola keterbukaan mutlak yang naif, melainkan secara sadar mempraktikkan strategi keterbukaan selektif (*selective openness*). Strategi ini secara seimbang mampu menyelaraskan antara kebutuhan mengungkapkan informasi privat (*openness*) dengan kebutuhan perlindungan batas privasi personal (*closedness*) demi menjaga stabilitas emosional serta kedamaian psikologis Bersama.

Kejujuran diposisikan sebagai jangkar moral utama yang menjamin akurasi dan validitas seluruh proses komunikasi antarpribadi yang terjalin. Selain itu, kehadiran anak di

dalam struktur keluarga LDM mentransformasi orientasi tujuan pengungkapan diri, dari yang semula didominasi oleh pemenuhan fungsi informatif-logistik harian menjadi sebuah sarana krusial untuk pencarian dukungan emosional, pelepasan penat, dan validasi peran pengasuhan. Pemanfaatan media komunikasi visual interaktif seperti fitur video call terbukti menjadi instrumen kompensasi kehadiran fisik yang sangat vital bagi karakter digital natives. Medium ini memungkinkan mereka menyeimbangkan ketegangan dialektis relasional, mengoordinasikan batas privasi kolektif tanpa memicu turbulensi, serta membangun rasa saling percaya yang kokoh di tengah keterpisahan jarak geografis.

Daftar Pustaka

- Arganata, Z. A., & Hamka, M. Y. (2025). Digital Fatigue and Functional Self-Disclosure among Young Married Couples. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*, 11(1), 45-58.
- Aulia, R., & Setiadarma, T. (2023). Fenomenologi Pola Komunikasi Interpersonal Pada Pasangan Menikah (Studi Love Language Dalam Usia Pernikahan 0-5 Tahun). *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(2), 112-125.
- Azhari, M. R. (2022). *Paradigma dan Metode Penelitian Komunikasi Kontemporer*. Surabaya: Persindo.
- DeVito, J. A. (1997). *Komunikasi Antarpribadi: Kuliah Dasar*. Jakarta: Professional Books.
- DeVito, J. A. (2019). *The Interpersonal Communication Book* (15th ed.). New York: Pearson.
- Dewi, A. K. (2023). Aplikasi Teori Communication Privacy Management dalam Hubungan Keluarga Jarak Jauh. *Jurnal Komunikasi Analitika*, 10(2), 89-102.
- Faradina, S., Nurhadi, Z. F., & Adnan, I. Z. (2019). Self-Disclosure in Marriage: Keterbukaan Diri untuk Membangun Kepuasan Pernikahan pada Dewasa Awal. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 15(3), 201-214.
- Febriani, N., & Astuti, S. (2025). Pola Interaksi Digital Generasi Z sebagai Digital Natives dalam Hubungan Romantis. *Jurnal Komunikasi Modern*, 8(1), 14-29.
- Febrina, L., & Taryono, I. (2025). Karakteristik iGeneration dalam Membangun Relasi Interpersonal Private. *Jurnal Administrasi dan Komunikasi*, 12(2), 77-88.
- Floyd, K. (2009). *Interpersonal Communication: The Whole Story*. New York: McGraw-Hill.
- Gabriela, M. (2024). Self-Disclosure dalam Komunikasi Interpersonal pada Pasangan Jarak Jauh Untuk Mempertahankan Hubungan pada Dewasa Awal di Surabaya. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 4(2), 134-148.
- Hardani, S.Pd., M.Si. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hasan, M. (2016). Faktor-Faktor Psikologis yang Memengaruhi Keterbukaan Diri Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 4(2), 65-76.
- Herliana, E. (2021). Self-Disclosure dan Trust Pada Suami dan Istri Dalam Membangun Pernikahan. *Jurnal Al Husna*, 2(2), 90-105.
- Hidayah, N., & Hatta, M. (2020). Keterbukaan Diri dan Resolusi Konflik Perkawinan pada Pasangan Muda. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 22-35.
- Ibrahim, M. (2002). *Dinamika Pernikahan dan Penyesuaian Diri pada Tahun-Tahun Awal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kendhawati, L., & Purba, D. E. (2019). Problem Komunikasi dan Penyesuaian Diri dalam Lima Tahun Pertama Pernikahan. *Jurnal Psikologi Teoretis dan Terapan*, 10(1), 33-46.

- Kesumawardhani, A., & Yudiati, R. (2024). Marital Satisfaction as Measured by Marital Adjustment and Self-Disclosure among Wives Living with Parents-in-Law. *International Journal of Marital Studies*, 6(1), 12-25.
- Lenny, R., & Dermawan, A. (2019). Manajemen Komunikasi Perkawinan pada Fase Awal Pernikahan. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 15(1), 88-101.
- Maulitha, S., & Masnita, R. (2024). Pengelolaan Batas Privasi pada Pasangan Pernikahan Jarak Jauh: Studi Komparatif. *Jurnal Manajemen Privasi*, 5(2), 101-115.
- Mirza, S. R., & Rahmawati, D. H. (2025). Pendekatan Deskriptif Kualitatif dalam Penelitian Media Sosial. *Jurnal Riset Komunikasi*, 13(1), 56-68.
- Nashrulloh, M. (2019). Penerapan Teori Dialektika Relasional Leslie Baxter dalam Komunikasi Suami Istri. *Jurnal Makna Komunikasi*, 4(1), 40-55.
- Pramesthi, J. A., Nurhadi, Z. F., & Fauziah, D. (2022). Manajemen Privasi Komunikasi Pasangan LDMMelalui Media Digital. *Jurnal Komunikasi Informasi*, 14(2), 180-195.
- Putri, A. D., & Lestari, S. (2025). Pola Self-Disclosure Pasangan Gen Z yang Menjalani Pacaran Jangka Panjang. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(3), 210-224.
- Saidah, N. (2021). Analisis Risk-Benefit Ratio dalam Keterbukaan Informasi Privat Pasangan Suami Istri. *Jurnal Relasi Pernikahan*, 3(1), 15-28.
- Silemi Retiara, S. (2017). Pengaruh Self-Disclosure Terhadap Proses Penyesuaian Pernikahan Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 88-99.
- West, R., & Turner, L. H. (2008). *Introducing Communication Theory: Analysis and Application*. Boston: McGraw-Hill.
- Wood, J. T. (2012). *Communication Mosaics: An Introduction to the Field of Communication*. Boston: Cengage Learning