

# Komunikasi Pasangan Generasi Z dalam Berpacaran: Dari *Self Disclosure* Menuju *Toxic Relationship*

Samantha E. Claudya<sup>a</sup>; Tivara Kezia Evangelita<sup>b</sup>

<sup>a b</sup>Faculty of Law & Comunications, Unika Semarang, Indonesia, samantha@unika.ac.id

Artikel diterima: 09 September 2025; Diperbaiki: 25 November 2025; Disetujui: 26 Desember 2025

**Abstract:** This study explores the process of self-disclosure in toxic romantic relationships among Generation Z in Semarang, Indonesia. The research addresses the issue of how interpersonal communication, particularly the act of sharing personal information, unfolds in relationships characterized by emotional manipulation, distrust, and verbal aggression. The objective is to analyze how self-disclosure contributes to the development or deterioration of these relationships. The study is grounded in the Social Penetration Theory by Altman and Taylor, which conceptualizes the progression of interpersonal communication from superficial exchanges to deeper emotional intimacy. This qualitative descriptive-analytical research employs in-depth interviews, documentation, and literature review as data collection methods. Four participants, consisting of two Generation Z couples aged 21-23 who experienced and ended toxic relationships, were interviewed online. The findings reveal that self-disclosure initially supports closeness during the early stage of the relationship. However, as emotional intimacy increases, it often becomes a vulnerability point that leads to control, guilt induction, and conflict. Over time, negative patterns of communication escalate, and the relationship shifts into a toxic dynamic marked by verbal abuse, emotional exhaustion, and loss of trust. Eventually, participants chose to end their relationships and relied on social support to recover emotionally. The study concludes that while self-disclosure is essential for relationship development, it requires a safe and respectful communicative environment; otherwise, it may serve as a trigger for relational harm in unhealthy romantic settings.

**Keywords:** *Self-disclosure, Toxic relationship, Social penetration theory, Interpersonal communications, Generation Z*

**Permalink/DOI:** <https://doi.org/10.15408/jsj.v7i2.46453>

**Citation:** Claudya, E.S dan Evangelita, T.K, (2025), Komunikasi Pasangan Generasi Z dalam Berpacaran: Dari *Self Disclosure* Menuju *Toxic Relationship*, *Jurnal Studi Jurnalistik*, Vol.7 (2),11-19, doi:10.15408/jsj.v7i2.46453

## A. Pendahuluan

Komunikasi merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial. Melalui komunikasi, individu dapat menyampaikan gagasan, perasaan, serta membangun hubungan dengan orang lain. Dalam konteks hubungan interpersonal, komunikasi memainkan peran penting dalam membentuk dan mempertahankan kedekatan emosional, termasuk dalam relasi romantis seperti pacaran. Mulyana dalam Rohim (2016)<sup>1</sup> menyatakan bahwa komunikasi merupakan proses interaksi

timbal balik antara komunikator dan komunikan yang memungkinkan terjadinya pertukaran pesan, baik dalam bentuk informasi, opini, maupun gagasan. Keberhasilan komunikasi sangat bergantung pada kesadaran emosi pengirim pesan, sebab penyampaian yang tidak terkendali dapat menimbulkan kesalahpahaman dan konflik.

Pada praktiknya, komunikasi interpersonal terdiri atas komunikasi verbal dan non-verbal. Komunikasi verbal dilakukan melalui bahasa lisan maupun tulisan, sementara komunikasi non-verbal

<sup>1</sup> Rohim, H. S. *Teori Komunikasi: Perspektif, Ragam, dan Aplikasi*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2016, h.11.



melibatkan gerakan tubuh, ekspresi wajah, hingga penggunaan media digital<sup>2</sup>. Hubungan pacaran yang dijalankan, kedua bentuk komunikasi ini memiliki peran signifikan dalam membentuk dinamika relasi antarpasangan. Elemen penting yang salah satu ada dalam komunikasi interpersonal adalah pembukaan diri (self-disclosure), yaitu proses di mana individu secara sadar mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain untuk menciptakan keintiman dan saling pengertian.

Peneliti melihat dan memahami bahwa tidak semua hubungan pacaran berjalan harmonis. Perkembangan zaman saat ini dan dinamika sosial yang semakin kompleks, banyak pasangan, khususnya dari kalangan generasi muda mengalami hubungan yang tidak sehat atau yang dikenal dengan istilah toxic relationship. Morgan Lee (dalam Keny et al., 2023)<sup>3</sup>, toxic relationship ditandai oleh adanya kekerasan atau dominasi sepihak dalam relasi yang menyebabkan salah satu pihak kehilangan kendali atas dirinya sendiri. Relasi ini kerap kali diwarnai oleh emosi yang tidak stabil, komunikasi yang buruk, serta kurangnya empati dan kesadaran terhadap kebutuhan pasangan.

Gambar 1. Peta Sebaran dan Jumlah Kasus Kekerasan di Kota Semarang



Sumber: DP3A Kota Semarang (2024)

Selain itu, peneliti melakukan pra-survey lainnya dengan melihat kasus kekerasan di kota Semarang per 1 Januari 2024 sampai 22 Juli 2024 dari data Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kota Semarang, menunjukkan bahwa

<sup>2</sup> Yasmin, R. A. "Komunikasi Verbal VS Komunikasi Non-Verbal". Binus Malang. Diakses dari <https://binus.ac.id/malang/2020/06/komunikasi-verbal-vs-komunikasi-non-verbal/> (5 Juli 2024)

<sup>3</sup> Keny, W. C., Syahputra, R. F., Pratomo, D. R. (2023). Pengalaman Toxic Relationship Dan Dampaknya

terdapat sebanyak 150 jumlah kasus, dengan 140 korban berjenis kelamin perempuan di kota Semarang.

Selain itu, jumlah korban kekerasan berdasarkan pendidikan di kota Semarang, di dominasi oleh korban yang masih duduk di bangku SMA sebanyak 57 kasus. Rata-rata usia siswa SMA di Indonesia adalah sekitar 15-18 tahun. Dilansir dari Detik.com, berdasarkan ketentuan dan syarat PPDB (Penerimaan Peserta Didik Baru) SMA/SMK tahun 2024, usia maksimal masuk SMA adalah 21 tahun<sup>4</sup>. Selain itu, terdapat korban yang masih menempuh pendidikan di perguruan tinggi di kota Semarang, terdapat sebanyak 16 kasus. Menurut Kementerian Riset, Teknologi, dan Perguruan Tinggi (Kemristekdikti) yang dilansir dari Beritasatu.com (2018), menjelaskan bahwa mahasiswa yang menempuh pendidikan S1 di perguruan tinggi rata-rata berumur diantara 19 sampai 23 tahun, yang di mana umur tersebut juga masih termasuk dalam generasi Z. Bahkan korban kekerasan generasi Z yang merupakan pelajar atau mahasiswa yang berumur 19 sampai 23 tahun, berjumlah 42 kasus tertinggi yang ada di Semarang pada tahun 2024.

Kondisi yang ada pada pra-survey ini juga terjadi di sekitar peneliti pada tahun 2024 di kota Semarang, yang di mana terdapat kasus kekerasan secara non-verbal dalam hubungan pacaran, yang dialami oleh 2 (dua) rekan atau kerabat peneliti yang berjenis kelamin perempuan, yang berumur 21 dan 22 tahun, yang termasuk dalam generasi Z. Kedua generasi Z ini menggambarkan masalah antarpribadi dengan pasangan hubungan pacarannya. Mereka mengalami berbagai macam hal yang terjadi selama menjalankan hubungan pacaran dengan pasangannya masing-masing, yaitu kekerasan non-verbal, yang di mana hal ini termasuk dalam toxic relationship, sehingga dapat disimpulkan dari data-data di atas bahwa korban toxic relationship kebanyakan merupakan kalangan generasi Z dan berjenis kelamin perempuan yang berada di kota Semarang pada tahun 2024 ini, yang menjadi keprihatinan peneliti saat ini.

Pada Kalangan Generasi Muda. Prosiding Seminar Nasional Universitas Negeri Surabaya, 2, h.3

<sup>4</sup> Yulianti, C. Berapa Syarat Usia Masuk TK-SMA di PPDB 2024? Simak Informasinya di Sini!. Detik.com (2024)

Grafik 1. Jumlah Korban Kekerasan Berdasarkan Pendidikan di Kota Semarang



Sumber: DP3A Kota Semarang (2024)

Grafik 2. Jumlah Korban Kekerasan Berdasarkan Pekerjaan di Kota Semarang



Sumber: DP3A Kota Semarang (2024)

Selain data institusional, temuan lapangan dari peneliti juga mengungkap adanya dua kasus kekerasan non-verbal dalam relasi pacaran yang dialami oleh rekan peneliti sendiri di usia 21 dan 22 tahun. Kedua kasus tersebut menunjukkan adanya dinamika komunikasi yang tidak sehat dalam relasi pacaran yang berujung pada perlakuan menyakitkan secara psikologis. Situasi ini memperkuat indikasi bahwa toxic relationship pada generasi Z menjadi isu krusial yang memerlukan perhatian dan kajian mendalam, khususnya dalam perspektif komunikasi interpersonal.

Dalam kerangka teori komunikasi interpersonal, khususnya teori penetrasi sosial, pembukaan diri merupakan tahap awal dalam proses membangun keintiman. Rohim (2016)<sup>5</sup> menjelaskan bahwa pembukaan diri terjadi saat individu membagikan informasi yang bersifat pribadi secara terencana dalam konteks hubungan romantis. Meski dapat memperkuat relasi, proses ini juga dapat

menimbulkan kerentanan jika tidak diiringi oleh empati dan komunikasi yang sehat dari pasangan. Dalam konteks toxic relationship, pembukaan diri justru dapat menjadi celah bagi salah satu pihak untuk melakukan kontrol atau manipulasi terhadap pasangannya.

Kajian pustaka yang dilakukan peneliti menunjukkan adanya peningkatan jumlah penelitian terkait toxic relationship di kalangan remaja dan mahasiswa. Misalnya, jurnal "Toxic Relationship dalam Komunikasi Interpersonal di Kalangan Remaja" (2021) menemukan empat informan yang mengalami kekerasan dalam relasi. Sementara pada tahun 2023, jurnal "Komunikasi Antarpribadi dalam Toxic Relationship Pacaran pada Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo" serta "Pengalaman Toxic Relationship dan Dampaknya pada Kalangan Generasi Muda" menunjukkan total 11 pasangan yang mengalami hal serupa. Peningkatan ini menunjukkan urgensi riset yang lebih spesifik, terutama dengan menyoroti aspek pembukaan diri dalam dinamika relasi yang toksik.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji bagaimana pasangan generasi Z di Kota Semarang menjalani proses pembukaan diri dalam hubungan pacaran yang berakhir sebagai toxic relationship. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah pembukaan diri menjadi penyebab relasi berubah menjadi toksik, atau sebaliknya, apakah relasi yang toksik menyebabkan proses pembukaan diri tidak berjalan sebagaimana mestinya. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif-analitik dan teori penetrasi sosial sebagai kerangka analisis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam memahami dinamika komunikasi interpersonal di kalangan generasi Z. Penelitian ini akan secara khusus menelaah proses pembukaan diri (self-disclosure) dalam relasi toxic relationship yang dialami oleh pasangan generasi Z di Kota Semarang yang telah mengakhiri hubungan mereka. Dengan menggunakan metode kualitatif pendekatan deskriptif-analitik serta teori penetrasi sosial (asumsi self-disclosure) sebagai alat analisis, penelitian ini berusaha mengisi kekosongan pada aspek yang belum tergarap secara mendalam dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Fokus pada generasi Z dan konteks lokal Kota Semarang juga menambah kekhasan penelitian ini sebagai

<sup>5</sup> Rohim, H. S. *Teori Komunikasi: Perspektif, Ragam, dan Aplikasi*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2016, h.96-97.

kontribusi ilmiah dalam studi komunikasi interpersonal kontemporer.

### Teori Penetrasi Sosial

Penelitian ini menggunakan teori penetrasi sosial (Social Penetration Theory) sebagai pisau analisis utama untuk memahami proses pembukaan diri (self-disclosure) dalam hubungan pacaran yang bersifat toksik. Teori ini pertama kali dikembangkan oleh Irwin Altman dan Dalmas Taylor (1973) untuk menjelaskan proses perkembangan kedekatan interpersonal yang berlangsung secara bertahap dan berlapis, menyerupai struktur kulit bawang<sup>6</sup>. Dalam ranah komunikasi antarpribadi, teori ini dikategorikan sebagai bagian dari relationship development theory, yang menekankan bahwa kedekatan dibangun melalui pertukaran pesan secara verbal maupun nonverbal<sup>7</sup>

Dinamika dalam teori ini mencakup tiga aspek utama: (1) pertukaran verbal sebagai bentuk ekspresi diri; (2) perilaku nonverbal seperti tatapan mata, sentuhan, dan senyuman; serta (3) orientasi lingkungan, termasuk penggunaan ruang pribadi dan jarak fisik (Budyatna & Ganiem, 2011:229). Ketiganya berkontribusi dalam menciptakan kualitas hubungan interpersonal, termasuk dalam konteks relasi romantis. Hubungan yang bersifat intim tidak hanya memperdalam kedekatan, tetapi juga berpotensi menimbulkan konflik, termasuk terbentuknya dinamika relasi yang toksik.

Penelitian ini berfokus pada salah satu asumsi dasar teori ini, yakni proses pembukaan diri, sebagaimana dijelaskan oleh Rohim (2016)<sup>8</sup>. Pembukaan diri merupakan proses pengungkapan informasi personal yang signifikan kepada orang lain, sebagai bagian dari usaha membangun kedekatan emosional. Menurut Littlejohn & Foss (dalam Shanaz, 2023:192), pembukaan diri memiliki dua dimensi penting: breadth (keluasan topik yang dibicarakan) dan depth (kedalaman informasi yang diungkapkan). Dalam hubungan pacaran, semakin luas dan dalam proses pengungkapan diri berlangsung, maka semakin intens kedekatan emosional yang terbentuk.

<sup>6</sup> Kustiawan, W., Lubis, I. Y., Natasya, Sartika, I., Dewi, F. K., Supriadi, T., & Anggianto, I. "Teori Penetrasi Sosial". *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(2), 2022, h. 303-310.

<sup>7</sup> Budyatna, M., & Ganiem, L. M. *Teori Komunikasi Antarpribadi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011, h. 225.

<sup>8</sup> Rohim, H. S. *Teori Komunikasi: Perspektif, Ragam, dan Aplikasi*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2016, h. 96-97.

Namun, intensitas tersebut juga dapat menjadi celah munculnya relasi yang tidak sehat, apabila komunikasi tidak berjalan secara seimbang dan resiprokal.

### Komunikasi Antarpribadi

Komunikasi antarpribadi merupakan proses pertukaran pesan antara dua individu atau lebih yang berlangsung secara langsung maupun melalui media, dengan intensitas yang tinggi dan keterlibatan emosional yang kompleks. Menurut Yasmin (2020)<sup>9</sup>, komunikasi mencakup dua bentuk utama: verbal dan nonverbal. Komunikasi verbal berlangsung melalui bahasa lisan, sementara komunikasi nonverbal meliputi gestur tubuh, ekspresi wajah, maupun simbol-simbol lain yang menyampaikan makna tanpa kata-kata.

Pratiwi et al. (2023)<sup>10</sup> menegaskan bahwa komunikasi antarpribadi merupakan bentuk komunikasi yang bersifat dua arah, personal, serta berorientasi pada keterbukaan dan hubungan jangka panjang. Dalam konteks ini, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian pesan, melainkan juga sebagai jembatan pembentukan kepercayaan, pengungkapan diri, dan pembentukan ikatan emosional.

Weaver<sup>11</sup> mengidentifikasi delapan karakteristik komunikasi antarpribadi: (1) melibatkan setidaknya dua orang, (2) adanya umpan balik atau feedback yang bersifat langsung dan berkesinambungan, (3) tidak selalu harus tatap muka, karena dapat berlangsung melalui media seperti telepon atau pesan teks, (4) tidak selalu disengaja atau bertujuan, (5) berpotensi menghasilkan pengaruh atau efek tertentu, (6) tidak selalu menggunakan kata-kata, karena komunikasi nonverbal juga sangat bermakna, (7) dipengaruhi oleh konteks komunikasi seperti waktu, tempat, dan suasana, serta (8) dipengaruhi oleh gangguan atau noise baik eksternal, internal, maupun semantik.

Konsep noise mencakup gangguan visual dan auditif dari lingkungan sekitar (external noise), pikiran dan perasaan pribadi yang mengganggu perhatian

<sup>9</sup> Yasmin, R. A. "Komunikasi Verbal VS Komunikasi Non-Verbal". Binus Malang. Diakses dari <https://binus.ac.id/malang/2020/06/komunikasi-verbal-vs-komunikasi-non-verbal/> (5 Juli 2024)

<sup>10</sup> Pratiwi, G. B., & Wijayani, Q. N. "Komunikasi Interpersonal Dalam Hubungan Pasangan Jarak Jauh (LDR) Pada Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura". *Gandiwa Jurnal Komunikasi*, 03(02), 2023, h. 34-40.

<sup>11</sup> Budyatna, M., & Ganiem, L. M. *Teori Komunikasi Antarpribadi*. h. 15-21.

(internal noise), serta hambatan makna akibat perbedaan persepsi simbol (semantic noise). Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi efektivitas komunikasi antarpribadi dalam membentuk relasi interpersonal, termasuk dalam konteks hubungan romantis yang bersifat toksik.

### Hubungan Pacaran

Hubungan pacaran merupakan bentuk relasi interpersonal yang umum terjadi pada generasi Z. Menurut DeGenova dalam Sumarjo et al. (2023), pacaran adalah suatu proses di mana dua individu saling mengenal secara lebih dekat sebagai langkah awal menuju hubungan pernikahan. Hubungan ini idealnya dilandasi oleh cinta, saling menghargai, dan komitmen. Namun, dalam praktiknya, pacaran juga dapat diwarnai konflik dan dinamika emosional yang kompleks. Komitmen menjadi aspek penting dalam menjaga kestabilan hubungan, meskipun tidak semua hubungan berkomitmen berakhir pada pernikahan (Wood, 2019).

Wood (2019) mengemukakan bahwa hubungan pacaran berkembang melalui tiga fase: pertumbuhan, navigasi, dan kemunduran. Fase pertumbuhan ditandai dengan proses interaksi awal, pengungkapan diri (self-disclosure), dan upaya untuk memahami pasangan. Pada tahap ini, pasangan mulai membangun fondasi hubungan. Fase navigasi melibatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap konflik dan perbedaan, serta penguatan budaya bersama dan ritual hubungan. Sementara itu, fase kemunduran menunjukkan terjadinya ketidaknyamanan, menjauh, hingga keputusan untuk mengakhiri hubungan. Duck dalam Wood (2019) membagi kemunduran ini ke dalam lima proses: intrafisik, mendua, dukungan sosial, persiapan berakhirnya hubungan, dan kebangkitan kembali sebagai individu.

Fenomena toxic relationship sebagai bentuk hubungan yang tidak sehat. Toxic relationship didefinisikan sebagai relasi yang ditandai oleh kontrol, kekerasan emosional atau fisik, dan manipulasi (Keny et al., 2023; Jannah & Warastri, 2023). Lilliana Glass dalam Sumarjo et al. (2023) mengklasifikasikan delapan tipe toxic relationship, antara lain deprecator-belittler, bad temper, guilt inducer, hingga the user. Semua jenis ini memiliki pola umum berupa dominasi satu pihak terhadap pihak lain dan absennya komunikasi yang sehat. Melalui teori evolusi hubungan pacaran dan konsep toxic relationship, penelitian ini mengkaji bagaimana pasangan generasi Z mengalami dan mengekspresikan proses pembukaan diri dalam dinamika hubungan yang tidak sehat.

### B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif-analitik yang bertujuan untuk mendeskripsikan serta menganalisis proses pembukaan diri (self-disclosure) dalam toxic relationship pacaran pada pasangan Generasi Z yang telah mengakhiri hubungan. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu dalam konteks alamiah dan komunikasi interpersonal mereka (Rachman et al., 2024; Aisyah, 2023). Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara daring terhadap dua pasangan atau empat informan Generasi Z berusia 21–23 tahun di Kota Semarang yang memiliki pengalaman dalam hubungan pacaran dan telah mengalami putus. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel, serta laporan relevan lainnya yang mendukung analisis penelitian.

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam secara daring dengan format semi-terstruktur, agar informan merasa lebih nyaman dan terbuka dalam berbagi pengalaman mereka. Adapun kriteria informan meliputi usia 20–24 tahun, pernah menjalani hubungan pacaran minimal selama tiga bulan, telah berpisah, dan belum menikah. Selain itu, dokumentasi berupa tangkapan layar percakapan digital digunakan untuk mengamati dinamika hubungan toksik secara lebih konkret. Studi pustaka juga dilakukan untuk memperkuat pemahaman konseptual terkait teori pembukaan diri dan penetrasi sosial.

Teknik analisis data dalam penelitian ini mengacu pada model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup empat tahapan, yakni: reduksi data untuk menyaring informasi penting dari hasil wawancara; penyajian data dalam bentuk naratif agar mudah dipahami dan dianalisis; penarikan kesimpulan berdasarkan temuan-temuan yang relevan dengan rumusan masalah; serta triangulasi data untuk meningkatkan validitas melalui kombinasi teknik dan sumber, yakni wawancara, dokumentasi, dan studi pustaka, meskipun tidak dilakukan triangulasi waktu. Melalui pendekatan ini, peneliti diharapkan dapat memahami secara utuh bagaimana proses pembukaan diri terbentuk dalam relasi yang tidak sehat, dengan mempertimbangkan konteks komunikasi interpersonal khas Generasi Z.

## C. Hasil dan Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses pembukaan diri (self-disclosure) dalam hubungan pacaran yang bersifat toxic di kalangan Generasi Z, dengan menggunakan pendekatan teori penetrasi sosial dari Altman dan Taylor. Data yang diperoleh melalui wawancara mendalam dengan empat informan, yakni dua pasangan yang telah mengalami hubungan toxic dan putus, menunjukkan dinamika komunikasi antarpribadi yang kompleks dan progresif. Berikut adalah hasil penelitian yang telah direduksi di lapangan, diantaranya :

Tabel 1. Koding Wawancara Mendalam

Tema Utama	Subtema	Kutipan Narasumber	Analisis
1. Proses Awal Hubungan	Perkenalan dan komunikasi umum	"Kalau komunikasi dari awal kita PDKT sampai 1embali itu tetap masih baik aja sih komunikasinya." (HG)	Tahap <i>breadth</i> awal dalam penetrasi sosial: komunikasi masih seputar perkenalan, aktivitas sehari-hari, dan basabasi.
	Media pengenalan	"Awalnya kenal masih happy... lewat apps, pindah ke WA, ketemuan." (FS)	Gen Z cenderung memulai komunikasi melalui media digital, menunjukkan perubahan pola dalam hubungan awal.
2. Keterbukaan dan Kepercayaan	Kepercayaan awal	"Aku juga orangnya yaudah ini aku dari awal." (HG)	Indikasi pembukaan diri yang mulai berkembang karena rasa percaya, walau belum menyentuh hal yang intim.
	Kedalaman emosional	"Terus cara aku mengkomunikasikan emosional dari dalam diriku ke 1embali aku ngomong sama dia aja." (HG)	Terjadi transisi dari <i>breadth</i> ke <i>depth</i> dalam pembukaan diri, menunjukkan perkembangan hubungan.
	Keluasan topik	"Misalnya aku habis kuliah atau ngerjain tugas, itu aku pasti bilang ke dia." (HG)	Komunikasi berkembang ke ranah keseharian, tanda peningkatan kedekatan dan kenyamanan.
3. Komunikasi Antarpribadi	Emosi dalam komunikasi	"Aku ungkapin aja ke dia. Aku luapkan emosiku." (GR)	Bentuk self-disclosure emosional yang penting, namun juga rawan jika tidak diimbangi regulasi emosi yang sehat.
	Intensitas LDR	"Apalagi udah tuh kita LDR... memperluas tema komunikasi, namun juga memuntut kedekatan emosional melalui media."	Hubungan jarak jauh memperluas tema komunikasi, namun juga memuntut kedekatan emosional melalui media.
4. Tanda Toxic Relationship	Gembira dan curiga	"Dia tuh kayak menuduh aku bahwa aku selingkuh." (HG)	Komunikasi mulai menunjukkan tanda 1embali dan rasa tidak aman, menurut hubungan yang tidak sehat.
	Ketidakpercayaan	"Aku memang gak percaya sih." (FT)	Ketidakpercayaan muncul meski ada komunikasi, menunjukkan kerentanan dalam proses penetrasi sosial.

Sumber: Data Olahan Peneliti (2025)

### Awal Hubungan: Permukaan Luar Proses Penetrasi Sosial

Pada tahap awal hubungan, seluruh informan menunjukkan pola komunikasi yang masih bersifat dangkal (superficial). Misalnya, HG menyampaikan: "Kalau komunikasi dari awal kita PDKT sampai pacaran itu tetap masih baik aja sih komunikasinya, masih lancar-lancar aja." Sementara FT menyatakan: "Kalau waktu masih PDKT ya masih

*malu-malu gitu loh... banyaknya masih basa-basi.*" Hal ini sejalan dengan konsep *breadth without depth* dalam teori penetrasi sosial, di mana percakapan masih bersifat umum dan belum menyentuh hal-hal pribadi.

Informasi dari FS dan GR juga menunjukkan perkenalan awal yang berkembang melalui media sosial dan aplikasi pesan, dengan pola komunikasi yang awalnya masih terbatas pada perkenalan diri dan aktivitas sehari-hari. Hal ini mencerminkan dimensi "*breadth of penetration*" yang masih berada di lapisan luar.

### Perkembangan Hubungan: Keseimbangan Keluasan dan Kedalaman

Seiring perkembangan hubungan, terjadi perluasan dan pendalaman topik yang dibahas. HG mengungkapkan: "Kalau aku sih udah gak malu-malu ya... dari PDKT itu, aku juga orangnya yaudah ini aku gitu dari awal." Diikuti oleh kedalaman emosional saat menjalani hubungan: "Aku tuh ngerasa nyaman aja ya... perasaanku juga campur aduk, tapi aku ngomong aja sama dia." Pernyataan ini menggambarkan proses pembukaan diri yang makin intim, sesuai dengan *depth of penetration*, di mana individu mulai mengungkapkan emosi dan pengalaman pribadi.

Dari FT juga menyatakan adanya rasa percaya: "Trust... aku ngerasa aku membutuhkan dia... apa yang perlu diceritain, maupun itu privacy." Ini menandakan bahwa hubungan telah mencapai lapisan yang lebih dalam dari teori kulit bawang Altman dan Taylor. Demikian pula dengan GR yang menyebut: "Kalau aku marah atau sedih, aku ungkapin aja ke dia. Aku luapkan emosiku."

Pada pasangan FS-GR, proses pengungkapan diri tampak dari percakapan yang mulai membahas nilai, perasaan, dan pengalaman pribadi, meskipun dalam kondisi LDR. FS mengatakan: "Apalagi udah tuh kita posisinya LDR... tambah nggak beda topiknya mbak." Artinya, meski terhalang jarak, hubungan tetap berjalan dalam ranah penetrasi emosional melalui media digital.

### Tanda-tanda Toxic Relationship: Gangguan pada Kedalaman yang Sehat

Masalah mulai muncul ketika pembukaan diri tidak lagi dibangun atas dasar rasa aman dan saling menghargai. HG mengaku pernah dituduh selingkuh karena diantar oleh teman laki-laki, meski telah dijelaskan dengan jujur kepada pasangannya: "Terus

*tiba-tiba dia tuh kayak menuduh aku bahwa aku selingkuh... itu tetep aja dipermasalahin sampe ke akar-akarnya.*" Ini menandakan adanya *toxic control* dan kecenderungan posesif dari pasangan, sehingga komunikasi antarpribadi menjadi tidak sehat.

GR menyatakan bahwa emosinya mudah meledak dan tidak mampu menoleransi perbedaan: "*Aku emosional karena mengungkapkan ya ke dia gitu... aku luapkan emosiku.*" Dalam konteks teori penetrasi sosial, proses pembukaan diri yang sehat harus dilandasi dengan rasa aman untuk mengungkapkan tanpa rasa takut atau ancaman. Sementara FS menjelaskan: "*Kalau udah tau sifat aslinya, ya semua orang pasti akan mengeluarkan sifat aslinya, tapi ini sifat aslinya udah di luar batas kemampuan saya, makanya saya akhirin.*" Ketika sifat asli yang muncul menimbulkan ketidaknyamanan ekstrem, proses penetrasi sosial tidak hanya berhenti, tapi bisa menyebabkan keretakan permanen.

Dokumentasi dari tangkapan layar chatting memperkuat hal ini. Dalam tabel 1 ditemukan pola-pola komunikasi yang bersifat *guilt inducer, possessive controller, hingga overreactor*, menandakan adanya relasi kuasa yang tidak setara dan membebani salah satu pihak secara emosional.

#### **Akhir Hubungan: Penarikan Diri dan *Self-recovery***

Setelah hubungan dinilai toxic, seluruh informan menunjukkan kecenderungan menarik diri dari interaksi. HG menyatakan: "*Kita tuh saling blok-blok... kayak orang nggak saling kenal.*" Ini menggambarkan mekanisme proteksi diri yang muncul sebagai akibat dari pengalaman emosional yang negatif. FS menunjukkan tanda-tanda kebutuhan dukungan sosial untuk memulihkan diri: "*Yang pertama jelas ada teman dekatku... ngajak nongkrong... dengerin musik.*" Sementara GR mengatakan: "*Coba nongkrong gitu kak buat ngelupain dia.*" Dalam teori penetrasi sosial, fase ini bisa disebut sebagai *depenetration*, di mana keterbukaan emosional dan keterlibatan interpersonal mengalami degradasi drastis. Sikap GR dalam memvalidasi keputusannya dengan mencari second opinion menunjukkan perlunya *external validation* dalam menyikapi pembukaan diri yang dianggap gagal: "*Karena kan kita perlu POV dari orang lain... tetep tak sharing kira-kira.*"

Dari hasil analisis, proses pembukaan diri pada pasangan Generasi Z berlangsung melalui tahapan

yang sesuai dengan teori penetrasi sosial, namun mengalami kegagalan saat masuk ke ranah kedalaman yang seharusnya ditopang oleh rasa aman, kepercayaan, dan regulasi emosi yang sehat. Ketika *trust* tidak lagi terjaga dan kontrol serta verbal abuse mulai muncul, pembukaan diri justru menjadi instrumen kerentanan. Situasi ini diperparah oleh tidak adanya resolusi konflik yang sehat. Alih-alih berkembang ke arah intimacy yang mendalam, hubungan justru stagnan bahkan mengalami regresi. Dalam banyak kasus, kedalaman informasi yang telah dibagikan justru menjadi alat manipulasi emosional, sehingga individu merasa terjebak dalam relasi yang tidak suportif.

Triangulasi data antara wawancara, dokumentasi, dan literatur memperkuat kesimpulan bahwa pembukaan diri dalam *toxic relationship* mengandung paradoks. Di satu sisi, keterbukaan menjadi simbol keintiman, namun di sisi lain, jika tidak dikelola dengan komunikasi asertif dan empatik, keterbukaan itu menjadi luka yang dimanfaatkan oleh pihak lain.

#### **D. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses pembukaan diri (*self-disclosure*) dalam hubungan pacaran yang berakhir dalam *toxic relationship* pada pasangan Generasi Z di Kota Semarang. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif-analitik, serta berdasarkan wawancara mendalam dan dokumentasi, penelitian ini menemukan bahwa proses pembukaan diri memiliki peran yang signifikan dalam menentukan arah dan kualitas suatu hubungan. Pada fase awal hubungan, pasangan cenderung membangun komunikasi yang positif, terbuka, dan menyenangkan. Informasi yang dibagikan masih bersifat umum, namun menjadi dasar ketertarikan dan membangun kepercayaan. Seiring berjalaninya waktu, hubungan berkembang dan keterbukaan menjadi semakin mendalam, meliputi emosi, pengalaman pribadi, hingga trauma masa lalu. Namun, di tahap ini pula mulai muncul tanda-tanda hubungan yang tidak sehat. Informasi yang dibagikan justru dimanfaatkan untuk mengontrol, menekan, atau menyudutkan pasangan, seperti dalam bentuk manipulasi emosional, kecemburuan berlebihan, dan pembatasan sosial.

Komunikasi antarpribadi yang awalnya terbuka berubah menjadi tidak sehat, penuh dengan konflik, dan tekanan emosional. Pasangan mengalami *verbal abuse* dan kehilangan rasa aman dalam

mengungkapkan perasaan. Akhirnya, hubungan mencapai titik jenuh dan berakhir karena tidak mampu mempertahankan ruang komunikasi yang sehat dan suportif. Informan kemudian mencari dukungan sosial dari teman dan keluarga untuk proses pemulihan diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* memerlukan kondisi yang aman dan suportif. Tanpa adanya kepercayaan dan empati dalam komunikasi, proses pembukaan diri justru dapat menjadi alat dominasi dan merusak keintiman emosional dalam hubungan.

## Acknowledgment

Acknowledgment to certain parties, such as research sponsorship, should be stated clearly and concisely. We, the authors, declare that this manuscript is based on our original research and intellectual contributions. While Generative AI tools, including ChatGPT, were utilized solely for language refinement and editing, all conceptualization, data analysis, and conclusions were developed independently by the authors.

## Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik Kota Semarang. (2024). Jumlah Penduduk Menurut Jenis Kelamin (Jiwa), 2021-2023. Badan Pusat Statistik Kota Semarang. Diakses dari <https://semarangkota.bps.go.id/indicator/12/78/1/jumlah-penduduk-menurut-jenis-kelamin.html> (16 Juli 2024)
- Badan Pusat Statistik Kota Semarang. (2024). Luas Wilayah, Jumlah Penduduk, dan Kepadatan Penduduk (Jiwa/km<sup>2</sup>), 2021-2023. Badan Pusat Statistik Kota Semarang. Diakses dari <https://semarangkota.bps.go.id/indicator/12/48/1/luas-wilayah-jumlah-penduduk-dan-kepadatan-penduduk.html> (16 Juli 2024)
- Badan Pusat Statistik Kota Semarang. (2024). Penduduk Kelompok Umur (Jiwa), 2021-2023. Badan Pusat Statistik Kota Semarang. Diakses dari <https://semarangkota.bps.go.id/indicator/12/49/1/penduduk-kelompok-umur.html> (16 Juli 2024)
- Budyatna, M., & Ganiem, L. M. (2011). Teori Komunikasi Antarpribadi. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Janarsyah, M. K. M., & Suranto. (2023). Komunikasi Interpersonal Pasangan Berpacaran Long Distance Relationship di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi FISHIPOL UNY. Lektor Jurnal Ilmu Komunikasi, 6(1), h. 53-61.
- Jannah, N., & Warastri, A. (2023). Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal Terhadap Toxic Relationship Pada Remaja Wanita Di Yogyakarta. JRIP: Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran, 3(3), h. 289-297.
- Keny, W. C., Syahputra, R. F., Pratomo, D. R. (2023). Pengalaman Toxic Relationship Dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. Prosiding Seminar Nasional Universitas Negeri Surabaya, 2.
- Kustiawan, W., Lubis, I. Y., Natasya, Sartika, I., Dewi, F. K., Supriadi, T., & Anggianto, I. (2022). Teori Penetrasi Sosial. Jurnal Edukasi Nonformal, 3(2), h. 303-310.
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. Jurnal Komunikasi, 12(2), h. 138-149.
- Pratiwi, G. B., & Wijayani, Q. N. (2023). Komunikasi Interpersonal Dalam Hubungan Pasangan Jarak Jauh (LDR) Pada Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura. Gandiwa Jurnal Komunikasi, 03(02), h. 34-40.
- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Karawang: Saba Jaya Publisher.
- Rohim, H. S. (2016). Teori Komunikasi: Perspektif, Ragam, dan Aplikasi. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Shanaz, N. V., & Irwansyah. (2023). Teori Penetrasi Sosial Dalam Pengungkapan Diri Homoseksual Kepada Keluarganya. Jurnal Riset Komunikasi, 14(2), h. 188-203.
- Sumarjo, Tamu, Y., & Hussa, D. A. E. (2023). Komunikasi Antarpribadi Dalam Toxic Relationship Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo. Jurnal Jambura Ilmu Komunikasi, 1(2).
- Wood, Julia T. (2019). Komunikasi Interpersonal: Interaksi Keseharian Edisi Keenam. Jakarta: Salemba Humanika.

Yasmin, R. A. (2020). Komunikasi Verbal VS Komunikasi Non-Verbal. Binus Malang. Diakses dari <https://binus.ac.id/malang/2020/06/komunikasi-verbal-vs-komunikasi-non-verbal/> (5 Juli 2024)

Yulianti, C. (2024). Berapa Syarat Usia Masuk TK-SMA di PPDB 2024? Simak Informasinya di Sini!. Detik.com. Diakses dari <https://www.detik.com/edu/sekolah/d-7330725/berapa-syarat-usia-masuk-tk-sma-di-ppdb-2024-simak-informasinya-di-sini#:~:text=6%20SD%2Fsederajat.,SMA%2FSMK,menyelesaikan%20kelas%209%20SMP%2Fsederajat> (13 Juli 2024)