

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Generasi Z

1. Pengertian Generasi Z

Generasi Z atau Gen Z adalah kelompok orang yang lahir setelah generasi milenial dan sebelum generasi alfa. Menurut Dimock dari Pew Research Center, generasi ini terdiri dari orang yang lahir antara tahun 1997 dan 2012. Di masa ini ada perkembangan yang lebih baik dalam ekonomi dan teknologi informasi berkembang dengan cepat. Mereka juga disebut I Generation karena sangat dekat dengan teknologi dan internet. Sekarang yang tertua berusia 26 tahun dan yang termuda berusia 11 tahun. Ini menunjukkan bahwa mereka berada di usia remaja awal hingga dewasa muda.¹

Generasi z adalah kelompok orang yang sedang menjalani pendidikan formal, mulai dari sekolah dasar sampai kuliah. Mereka tumbuh bersama dengan teknologi yang canggih dan internet yang cepat serta selalu terhubung. Generasi ini sering disebut sebagai digital native karena mereka sudah terbiasa menggunakan media sosial dan platform online. Mereka tumbuh di zaman ketika informasi dan teknologi berkembang sangat cepat. Mereka menjadi kelompok yang bisa beradaptasi dengan baik di dunia digital sebagai alat untuk belajar. Cara belajar yang paling umum bagi mereka adalah menggunakan media digital, khususnya pendekatan

¹ Rusdan Kamil and Laksmi, "Generasi Z, Pustakawan, Dan Vita Activa Kepustakawanan," *BACA: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi* 9008, no. 105 (2023): 27, <https://doi.org/10.55981/baca.2023>.

audio-visual yang menggabungkan suara dan gambar, seperti video untuk membantu mereka memahami pelajaran dengan baik.²

Generasi Z adalah kelompok orang yang sejak lahir sudah berhubungan dengan teknologi yang semakin maju. Pembesaran mereka juga banyak dibantu oleh alat-alat teknologi dan jaringan internet. Mereka yang lahir pada rentang tahun 1995-2012, jadi mereka tidak tahu bagaimana rasanya hidup tanpa teknologi dan internet. Keduanya sudah menjadi bagian penting dalam hidup mereka sehari-hari. Bagi Generasi Z teknologi dan internet adalah hal yang wajib dimiliki, bukan sekedar hal baru seperti yang dipikirkan oleh generasi sebelumnya.³

2. Karakteristik Generasi Z

Karakteristik adalah sifat atau tanda yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Setiap orang memiliki karakteristik unik, sehingga tidak dapat disamakan antara satu individu dengan yang lainnya. Termasuk dalam hal ini generasi z, yang memiliki ciri khas yang membedakan mereka dari generasi-generasi sebelumnya. Masing-masing individu dalam generasi z memiliki karakteristik yang bervariasi, yang dipengaruhi oleh latar belakang tempat tinggal, kondisi keluarga, status ekonomi, dan pola komunikasi yang cenderung lebih terbuka dibandingkan generasi sebelumnya.

Menurut Stillman dan Stillman Ada terdapat 7 karakteristik ideal generasi Z di Amerika dan negara-negara lainnya, antara lain:

² Tuanda Jinan nisrina and raihani putri Najwa, "Artikel Ips 7" 5 (2025): 225.

³ Lasti Yossi Hastini et al., "Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi Dapat Meningkatkan Literasi Manusia Pada Generasi Z Di Indonesia?" 10, no. April (2020): 13, <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1>.

1) Figita

Figita yaitu mengacu pada kenyataan bahwa generasi Z tidak membedakan antara dunia nyata dan virtual. Teknologi berkembang cepat, memungkinkan akses mudah ke aplikasi dan situs web. Meskipun interaksi tatap muka berkurang, generasi Z tidak merasa terpengaruh dan menghargai efisiensi waktu dalam kehidupan sehari-hari.

2) Hiper-kustomisasi

Hiper-kustomisasi bagi generasi Z berarti mereka tidak ingin diberi label atau stereotip. Mereka lebih suka menunjukkan keunikan diri sebagai identitas mereka, tanpa terikat pada aspek seperti agama atau ras. Gen Z ingin mengekspresikan diri dan memilih cita-cita sesuai keinginan, bukan mengikuti norma umum. Mereka cenderung menolak kategorisasi.

3) Realistis

Generasi Z dipengaruhi oleh orang tua mereka dari generasi X yang memiliki pandangan pesimis tentang masa depan. Mereka mengadopsi sikap realistis dengan ekspektasi rendah dan lebih memilih belajar dari pengalaman langsung daripada teori. Generasi Z bersedia menyesuaikan diri untuk memenuhi kebutuhan masa depan, berusaha mengambil tindakan konkret yang dapat memberikan dampak positif, terutama melalui pengalaman kerja

4) Fear of Missing Out (FOMO)

Dikenal sebagai generasi digital, generasi Z berusaha mengumpulkan semua informasi yang dianggap penting dan berguna bagi karier mereka melalui internet. Mereka merasa khawatir jika tidak mendapatkan informasi ini, yang bisa berdampak negatif pada hasil kerja mereka. Selain itu, rasa ingin tahu tinggi membuat generasi Z merasa resah jika tidak mendapatkan akses terhadap berita terbaru.

5) Weconomist

Generasi Z adalah salah satu dari berbagai generasi yang akrab dengan istilah kolaborasi, khususnya di sektor ekonomi. Umumnya disebut sebagai ekonomi berbagai atau weconomist, mereka mempunyai dampak pada pasar industri digital, termasuk gojek, grab, dan Disney +Hostar. Generasi Z lebih cenderung bersikap terbuka. Tanpa adanya hubungan yang kuat, mereka mampu membangun kerjasama dengan siapa saja selama memenuhi kesepakatan yang telah ditentukan.

6) Terpacu

Memang benar bahwa generasi Z adalah kelompok yang pragmatis dan tidak mempunyai cita-cita yang buruk, namun mereka bertekad untuk membuat dampak positif pada lingkungan dengan memanfaatkan teknologi yang mereka miliki sekarang. Mereka mungkin bersedia untuk berkontribusi lebih agar dapat memberikan keuntungan bagi banyak orang yang membutuhkan dukungan mereka. Dengan semangat yang mendorong tersebut, generasi Z dapat

mengembangkan dan memperkenalkan merek pribadi mereka kepada dunia untuk tindakan-tindakan besar di masa depan.⁴

7) Kreatif dan penuh inovasi

Generasi Z memiliki ide-ide yang kreatif dan suka berpikir inovatif. Mereka suka menjelajahi gagasan baru dan mencari cara baru untuk mengatasi berbagai masalah. Adapun pendapat menurut Ridwan dan Farozin ada tujuh karakteristik, sebagai berikut :

a. Sadar dengan kemajuan alat dan teknologi digital

Dengan perangkat mereka, mereka dapat melihat dunia dengan cepat dan sudah bisa menguasai berbagai media. Namun, ada sisi buruknya yaitu kadang mereka jadi malas belajar karena merasa sudah banyak yang diketahui.

b. Cara hidup yang semuanya cepat.

Di zaman ini, mereka bisa mendapatkan apa yang mereka mau dengan cepat dan mudah tanpa harus menunggu lama. Tapi, hal ini membuat mereka kurang sabar.

c. Lebih kritis saat menerima informasi baru.

Dengan membandingkan berbagai informasi yang ada, mereka jadi lebih waspada. Meski begitu, mereka bisa kesulitan menerima hal-hal yang berhubungan dengan agama, kecuali bagi mereka yang berasal dari keluarga yang religius.

d. Suka mencoba hal-hal baru.

⁴ Lingga Sekar Arum, Amira Zahrani, and Nickyta Arcindy Duha, "Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2024," *Accounting Student Research Journal* 2, no. 1 (2023): 64–66.

Mereka mulai mementingkan inovasi dalam segala sesuatu yang mereka lakukan.

e. Memiliki sifat yang suka membeli tetapi juga kreatif.

Bagi yang memiliki uang, mereka senang membeli barang-barang baru hanya karena ingin memiliki sesuatu yang sedang populer, bukan karena benar-benar membutuhkan.

f. Smartphone menjadi barang yang sangat berharga.

Smartphone adalah sarana yang membantu mereka melihat dunia dan mendukung mereka dalam belajar atau bekerja. Tanpa gadget, mereka merasa kehilangan, seolah kehilangan sahabat terbaik bahkan bisa jadi mereka jadi sangat stress.

g. Berorientasi pada diri sendiri

Mereka lebih fokus dengan kegiatan pribadi masing-masing. Akibatnya, mereka jadi kurang peduli dengan lingkungan sekitar.⁵

Mahasiswa Generasi z umumnya berada pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa awal. Menurut Elizabeth B. Hurlock, pada tahap perkembangan ini individu sedang menjalankan tugas perkembangan untuk mencapai hubungan yang lebih matang dengan lawan jenis sebagai persiapan memilih pasangan hidup. Tugas perkembangan menjadikan hubungan romantis sebagai salah satu bentuk interaksi yang wajar pada fase ini. Oleh karena itu Fenomena gaya berpacaran Generasi Z menjadi relevan untuk diteliti karena

⁵ Ali Mansur and Ridwan Ridwan, "Karakteristik Siswa Generasi z Dan Kebutuhan Akan Pengembangan Bidang Bimbingan Dan Konseling," *Educatio* 17, no. 1 (2022): 125, <https://doi.org/10.29408/edc.v17i1.5922>.

berkaitan dengan proses pencapaian tugas perkembangan menuju kedewasaan.⁶

B. Konsep Pacaran

1. Pengertian Pacaran

Pacaran adalah hubungan interpersonal antara dua individu yang ditandai dengan ketertarikan emosional, kedekatan, dan komitmen untuk mengejar hubungan yang lebih serius. Menurut Santrock, hubungan romantis selama masa remaja dan awal dewasa berfungsi sebagai sarana untuk mengenal pasangan, memupuk keintiman emosional, dan mengembangkan keterampilan sosial. Namun, hubungan kencan yang tidak sehat dapat menyebabkan konflik dan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis seseorang.⁷

Dalam perspektif islam, pacaran tidak dikenal sebagai tahapan yang dianjurkan sebelum menikah. Islam lebih mengenal konsep ta'aruf, yaitu proses saling mengenal antara laki-laki dan perempuan yang dilakukan sesuai syariat Islam sebagai langkah awal menuju pernikahan. Ta'aruf dilaksanakan dengan tetap menjaga adab pergaulan, menghindari khalwat, serta melibatkan keluarga atau pihak yang dapat dipercaya apabila hubungan mengarah pada keseriusan. Dengan demikian, hubungan laki-laki dan perempuan dalam Islam

⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Perkembangan.Pdf*, 2004.

⁷ John W. Santrock, *Life-Span Development*, 2011.

diarahkan untuk menjaga kehormatan, martabat, dan menghindarkan diri dari perilaku yang mendekati zina.

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Isra ayat 32:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانِيَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ۝٣٢

Artinya : Janganlah kamu mendekati zina. Sesungguhnya (zina) itu adalah perbuatan keji dan jalan terburuk.⁸

Ayat tersebut menjadi landasan bahwa Islam memerintahkan umatnya untuk menjaga batas-batas pergaulan antara laki-laki dan perempuan agar tidak mengarah pada perbuatan yang dilarang. Oleh karena itu, meskipun berpacaran diartikan sebagai proses saling mengenal di antara dua orang, dalam pandangan Islam, hubungan itu perlu tetap dibatasi. Hal ini dilakukan untuk melindungi individu dari dampak negatif, baik dari segi moral, sosial, maupun psikologis, sehingga interaksi yang terjalin tetap sesuai dengan prinsip-prinsip agama.

Praktik pacaran biasanya terjadi di kalangan anak muda. Anak muda sering mulai berpacaran saat mereka berumur sekitar 13 tahun. Pada umur itu, mereka mengalami masa pubertas yang mengubah tubuh dan mempersiapkan mereka untuk bisa bertindak dalam hal ini. Perubahan yang terjadi pada tubuh mereka juga membuat mereka tertarik untuk merasakan hal-hal baru dalam cinta. Mereka ingin merasakan berbagai emosi saat berpacaran seperti

⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemahannya, QS. Al-Isra (17): 32

bahagia, cemburu, takut, marah, dan bahkan perasaan lebih dalam. Jadi, bagi anak muda pacaran menjadi cara untuk menunjukkan rasa sayang dan cinta yang mulai muncul ketika mereka melihat orang yang mereka sukai. Ungkapan ‘dari mata ke hati’ menggambarkan keinginan seseorang untuk terus bersama orang yang mereka sukai sejak pertama kali mereka melihatnya.⁹

Pacaran adalah cara bagi laki-laki dan perempuan untuk saling mengenal dengan perasaan senang, cinta, dan perhatian demi suatu tujuan. Bagi mahasiswa, mereka melihat pacaran sebagai hubungan yang dibangun atas rasa saling suka. Hal ini membuat mahasiswa merasa takut jika orang yang mereka suka juga disukai oleh orang lain, jadi mereka mencoba untuk menjadi pacar agar bisa bersama. Mahasiswa melakukan pacaran untuk bersenang-senang dan mendapatkan pengalaman di masa muda mereka.¹⁰ Menurut Reksoprojo, menjalin hubungan asmara adalah sebuah interaksi yang berkembang antara pria dan wanita yang menuju tahap kedewasaan. Masa pacaran adalah periode untuk mencari pasangan, mengenal satu sama lain, dan memahami beragam karakteristik yang berbeda antara pria dan wanita.¹¹

⁹ Andi Fatiha, “Pengalaman Dan Makna Pacaran Pada Mahasiswa: Studi Fenomenologi,” *Umbara* 8, no. June (2023): 31, <http://jurnal.unpad.ac.id/umbara>.

¹⁰ Retno Wulandari et al., “Pemahaman Tentang Makna Pacaran Dan Perilaku Seksual Pada Remaja Awal Di Desa Gunung Jati Kabupaten Blitar,” *Jurnal Integrasi Dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial (JIHIS)* 3, no. 3 (2023): 236, <https://doi.org/10.17977/um063v3i3p234-239>.

¹¹ Rif’ah Purnamasari, “Hubungan Kedewasaan Dini Dan Perilaku Pacaran Terhadap Kematangan Emosi Pelajar Sekolah Dasar,” *Jurnal Tunas Bangsa* 6, no. 1 (2019): 85.

2. Fungsi Perilaku Berpacaran

Menurut Paul dan White dalam Dariyo, ada delapan fungsi dari pacaran :

1. Pacaran berfungsi sebagai waktu bersenang-senang.
2. Pacaran sebagai penghasil status dan prestise.
3. Pacaran sebagai proses sosialisasi.
4. Pacaran melibatkan kemampuan untuk menjalin kedekatan yang intim, akrab, terbuka, dan bersedia untuk mendukung atau memenuhi kebutuhan satu sama lain.
5. Pacaran berfungsi sebagai penyesuaian terhadap norma..
6. Pacaran sebagai waktu untuk berbagi : menyampaikan perasaan, pikiran, atau pengalaman.
7. Pacaran sebagai masa pembentukan identitas.
8. Pacaran sebagai periode untuk memilih calon pasangan hidup.¹²

3. Perubahan gaya pacaran dari masa ke masa

Teori Connolly menyatakan tentang bagaimana hubungan cinta remaja berkembang, mengatakan bahwa hubungan cinta dikalangan remaja melewati empat langkah berbeda :

a. Mulainya Ketertarikan.

Terjadi pada remaja berusia 12-14 tahun akibat pubertas dan keinginan seksual. Mereka mulai memperhatikan cinta dan suka

¹² Ekasari Fatma Mia, Rosidawati, and Jubaedi Ahmas, "Pengalaman Pacaran Terhadap Remaja Awal," *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8, no. 1 (2019): 6.

terhadap seseorang, meski belum berinteraksi langsung. Remaja bergabung dalam kelompok campuran dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial, sementara orang tua memberikan arahan dan dukungan.

b. Hubungan Romantis

Pada remaja usia 15 hingga 17 cenderung bersifat afiliasi. Mereka berkencan dalam kelompok campuran, dengan rasa romantis yang muncul namun tidak serius. Teman sebaya dan orang tua berperan penting dalam menjaga hubungan ini agar aman. Kerjasama antara orang tua dan teman sebaya sangat dibutuhkan.

c. Hubungan cinta yang dekat

Remaja usia 18-20 tahun berubah dari berkencan dengan banyak orang menjadi berpasangan. Mereka mulai fokus pada kedekatan dengan pasangan, menjadikan teman sebaya kurang penting. Tujuan utama adalah membangun ikatan emosional yang kuat dan melihat hubungan sebagai serius. Remaja juga menghadapi pertanyaan tentang diri dan keseimbangan hidup. Konflik meningkat, dan diharapkan mereka menyelesaikan masalah dengan menyeimbangkan kebutuhan diri dan pasangan. Teman sebaya tetap memberikan dukungan, dan kualitas hubungan dengan orang tua mempengaruhi hubungan cinta mereka.

d. Hubungan Cinta Yang Serius

Untuk orang dewasa muda yang berumur 21 hingga 25 tahun. Di fase ini, hubungan biasanya berlangsung lama dan mencakup daya

tarik, kedekatan, serta cinta. Hubungan ini mulai mirip dengan pernikahan. Sebaiknya, orang-orang pada tahap ini sudah menguasai keterampilan untuk menjalin hubungan cinta yang serius dan tahan lama. Mereka juga sudah mempunyai pilihan dan pandangan pribadi tentang hubungan cinta atau seksualitas mereka. Nilai-nilai yang diajarkan dalam keluarga dapat membantu mereka ketika menjalani hubungan cinta dan kehidupan seksual mereka.¹³

C. Gaya Berpacaran Mahasiswa Generasi Z

1. Pengertian gaya berpacaran

Gaya berpacaran adalah cara seseorang berinteraksi, berkomunikasi, dan membangun ikatan emosional dengan pasangannya. Komunikasi, kepercayaan, dan ekspresi perasaan dalam hubungan adalah komponen intraksi sosial yang membentuk gaya berpacaran. Selain itu, pola kehidupan individu serta kemajuan teknologi, terutama media sosial mempengaruhi bagaimana hubungan antarpribadi berjalan.¹⁴ menurut Setijaningsih. Gaya berpacaran terbentuk dari interaksi antara dua individu yang saling mengenal dan menyesuaikan diri.¹⁵ Selain itu, Fajri dkk. menyatakan bahwa gaya berpacaran merupakan pola hubungan yang

¹³ Harahap, Farida. "Teori Perkembangan Tahap Hubungan Romantis sebagai Acuan Orang Tua Mendampingi Remaja Berpacaran." *Buletin Psikologi* 31.2 (2023).

¹⁴ Rossy Autora Novithasari, Fakultas Psikologi, and Universitas Sahid Surakarta, "Fenomena Gaya Berpacaran Pada Dewasa" 3, no. 2 (2024): 41.

¹⁵ Triana Setijaningsih and Poltekkes Kemenkes Malang, "ATAS KOTA BLITAR (DATING STYLE IN ADOLESCENT AT SENIOR HIGH SCHOOL OF BLITAR)" 2, no. 2 (2015): 116, <https://doi.org/10.26699/jnk.v2i2.ART.p115-119>.

menggambarkan bagaimana individu berinteraksi dan mengekspresikan kedekatan dengan pasangan dalam hubungan.¹⁶

Dari sudut pandang psikologi, pendekatan terhadap gaya berpacaran juga dapat dijelaskan melalui teori yang diperkenalkan oleh John Bowlby. Teori ini menyatakan bahwa pola emosional seseorang mempengaruhi cara mereka membangun hubungan interpersonal. Orang dengan pola yang berbeda akan menunjukkan gaya berpacaran yang bervariasi, seperti kecenderungan untuk berpikiran terbuka, cemburu, atau menjaga jarak dalam hubungan. Selain itu, gaya berpacaran juga dapat dipahami melalui teori konformitas sosial yang dikemukakan oleh Solomon Asch, yang menjelaskan bahwa individu biasanya menyesuaikan perilakunya sesuai dengan norma sosial di sekitarnya. Dalam hal ini, gaya berpacaran mahasiswa dapat dipengaruhi oleh teman sebaya, tren di media sosial, serta norma yang ada di lingkungan mereka.¹⁷

2. Jenis- jenis Gaya Berpacaran

a) Gaya Berpacaran Berdasarkan Attachment Theory

Berdasarkan Teori Kelekatan (Attachment Theory) yang dikemukakan oleh John Bowlby dan dikembangkan oleh Mary D. S. Ainsworth, gaya berpacaran dipengaruhi oleh pola kelekatan individu. Dalam hubungan romantis, pola kelekatan tersebut terbagi menjadi beberapa jenis sebagai berikut

¹⁶ Nurul Fajri et al., "Analisis Gaya Berpacaran Remaja Pada Sistem Keluarga Patriarki" 1, no. 1 (2025): 32–33.

¹⁷ Erica G. Hepper dan Katherine B. Carnelley "Keterikatan dan Hubungan Romantis 1 (2012): 2–3.

1. Gaya Berpacaran dengan Keterikatan Aman

- a) Memiliki komunikasi yang terbuka dengan pasangan
- b) Saling percaya dan menghargai
- c) Memberikan dukungan emosional
- d) Mampu menyelesaikan masalah dengan baik

2. Gaya Berpacaran dengan Keterikatan Cemas

- a) Takut kehilangan pasangan
- b) Membutuhkan perhatian dan kepastian
- c) Mudah cemburu dan overthinking
- d) Memiliki kergantungan emosional terhadap pasangan

3. Keterikatan Menghindar

- a) Kesulitan dalam keterbukaan emosional
- b) Menghindari kedekatan terlalu dalam
- c) Lebih suka mandiri
- d) Tidak nyaman dengan hubungan terlalu intens¹⁸

4. Keterikatan Tidak Teratur

- a) Campuran antara ingin dekat dan takut dekat
- b) Ketidakstabilan emosi
- c) Sering mengalami konflik batin¹⁹

b. Gaya Berpacaran Berdasarkan Gaya Cinta (Love Styles)

¹⁸ Cindy Kazan et al., "INTERPERSONAL RELATIONS AND GROUP Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process" 52, no. 3 (2022): 512–13.

¹⁹ Ereynd Nadhira and Yunita Sari, "Attachment Style Pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran," *Psychology Science* 5, no. aya Lampiran pada Korban Kekerasan dalam Pacaran (2025): hal. 647.

Gaya berpacaran dapat dipahami melalui teori gaya cinta (Love Style) John Alan Lee, yang membagi pola cinta individu menjadi enam bentuk, yaitu

1. Romantis (Eros)

- a) Cinta yang penuh gairah dan emosional
- b) Mudah jatuh cinta

2. Bermain-main (Ludus)

- a) Pacaran dianggap permainan
- b) Tidak serius Sering berganti pasangan

3. Persahabatan (Storge)

- a) Cinta yang muncul dari persahabatan
- b) Hubungan yang stabil dan tenang

4. Praktis (Pragma)

- a) Memilih pasangan berdasarkan kriteria rasional
- b) Berfokus pada kecocokan

5. Obsesif (Mania)

- a) Tingkat kecemburuan yang tinggi
- b) Ketergantungan emosional yang kuat

6. Agape (Altruistik)

- a) Cinta tanpa syarat
- b) Lebih memprioritaskan pasangan²⁰

²⁰ risky Ananda Ariyati, "Gaya Cinta (Love Style) Mahasiswa" 13, no. 2 (2020): 30–31.

D. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Gaya Berpacaran Gen Z

Menurut Bronfenbrenner Remaja yang berpacaran dipengaruhi oleh berbagai faktor sebagai berikut:

1. Pengaruh dari dalam diri sendiri.

Pengaruh dalam diri sendiri bisa datang dari rasa malu atau takut dicemooh teman karena masih sendiri, dan keinginan untuk melakukan hal baru, ingin mendapatkan perhatian orang lain, dan ingin terlihat lebih dewasa. Selain itu, ada juga pengaruh dari pertemanan. Misalnya, jika teman-temannya sudah punya pacar, mereka mungkin merasa terdorong untuk pacaran juga supaya tidak ketinggalan.

2. Pengaruh dari keluarga

Keluarga merupakan faktor yang turut memengaruhi gaya berpacaran mahasiswa Generasi Z. Pola pengasuhan, pengawasan, serta nilai-nilai yang ditanamkan sejak kecil menjadi dasar dalam membentuk sikap perilaku seseorang ketika menjalani hubungan romantis. Peran keluarga melalui pemberian nasihat, perhatian, dan pengawasan dapat membantu mahasiswa membangun hubungan yang sehat, bertanggung jawab, serta mampu menjaga keseimbangan antara hubungan pribadi dan kehidupan akademik.

3. Lingkungan Sosial/Peer Group

Lingkungan teman sebaya turut memengaruhi gaya berpacaran mahasiswa Generasi Z. Kehadiran teman sebaya memberikan pengaruh terhadap cara pandang seseorang mengenai hubungan romantis. Interaksi

dalam lingkungan pertemanan menjadi sumber pembelajaran mengenai cara berkomunikasi, menyelesaikan konflik, serta mempertahankan hubungan. Selain itu, keberadaan teman yang telah memiliki pasangan juga dapat memengaruhi keputusan seseorang untuk menjalin hubungan romantis. Hal ini menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk perilaku berpacaran mahasiswa Generasi Z..²¹

E. Dampak Gaya Berpacaran Gen z

Gaya berpacaran mahasiswa Generasi Z memberikan dampak positif dan negatif terhadap aspek emosional, sosial, dan akademik. Dampak positifnya, kehadiran pasangan dapat menjadi sumber dukungan emosional, motivasi, tempat berbagi cerita, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, saling menghargai, serta menjadi penyemangat dalam menyelesaikan perkuliahan. Namun, jika hubungan tidak dijalani dengan baik, dapat menimbulkan dampak negatif seperti rasa cemburu, overthinking, berkurangnya interaksi dengan teman dan keluarga, serta menurunnya konsentrasi belajar, kesulitan membagi waktu, dan menurunnya motivasi akademik. Oleh karena itu, hubungan berpacaran perlu dijalani secara sehat agar memberikan manfaat tanpa mengganggu kehidupan sosial maupun akademik.

Temuan ini sejalan dengan Teori Cinta Segitiga Sternberg yang menyatakan bahwa hubungan romantis yang didasarkan pada keintiman (intimacy), gairah (passion), dan komitmen (commitment) akan menciptakan

²¹ Mujahidah Implementasi and Teori Ekologi, "Implementasi Teori Ekologi Bronfenbrenner Dalam Membangun Pendidikan Karakter Yang Berkualitas Mujahidah 1" IXX, no. 2 (2020): 173.

hubungan yang sehat dan memberikan dampak positif. Sebaliknya, ketidakseimbangan ketiga unsur tersebut dapat menimbulkan konflik serta memengaruhi aspek emosional, sosial, dan akademik mahasiswa. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Juwinner Dedy Kasingku dan Winda Novita Warouw yang menyatakan bahwa hubungan berpacaran dapat meningkatkan motivasi belajar apabila dijalani secara sehat, namun konflik dalam hubungan dapat mengganggu konsentrasi dan prestasi akademik.²²

F. Konsep Teknologi dan Pengaruhnya Terhadap Interaksi Sosial

Kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi yang berjalan cepat telah mempengaruhi cara Generasi Z berinteraksi dalam cinta. Di satu sisi, hal ini membawa kebaikan seperti kemudahan berkomunikasi dan mendapatkan informasi. Namun, di sisi lain, ada dampak buruk yang perlu diperhatikan, terutama dalam cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Berikut adalah beberapa dampak buruk dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi dalam hubungan cinta Generasi Z: Meningkatnya Risiko Konflik dan Kekerasan: Penggunaan teknologi yang tidak tepat, seperti penyebaran informasi yang salah atau pelanggaran privasi, bisa menyebabkan konflik dan bahkan kekerasan dalam hubungan.

1. Ketergantungan pada Teknologi

Ketergantungan pada perangkat teknologi sering kali membuat orang lebih jarang berinteraksi langsung, yang dapat mengurangi rasa empati dan kedekatan emosional dalam hubungan.

²² Juwinner Dedy Kasingku and Winda Novita Warouw, "Berpacaran Dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Belajar Siswa," *Innovative: Journal Of Social Science Research* 5, no. 1 (2025): 6–7, <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/17479>.

2. Penyebaran Informasi Palsu

Teknologi memungkinkan informasi menyebar dengan cepat, termasuk gossip atau berita palsu tentang pasangan. Ini bisa memicu konflik dan kecurigaan dalam hubungan.

3. Masalah Kesehatan Mental

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan di kalangan Generasi Z. Gejala seperti rasa kesepian dan masalah kesehatan mental sering muncul pada orang yang banyak menggunakan media sosial, dan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan serta kebahagiaan dalam hubungan.²³

G. Peran Keluarga Dalam Hubungan Romantis Gen z

1. Cara Orang Tua Membesarkan dan Kesehatan Mental Gen

Gen Z dikenal sangat peduli dengan kesehatan mental. Jika orang tua mengasuh dengan cara yang demokratis dan mendukung, itu bisa membantu mengurangi stres dan kecemasan pada mahasiswa. Sebaliknya, jika orang tua bersikap otoriter atau tidak peduli, masalah kesehatan mental bisa semakin parah.

2. Pengawasan Melalui Media Digital

Pengawasan orang tua terhadap mahasiswa Gen Z tidak hanya mencakup aktivitas fisik, tetapi juga kegiatan online. Orang tua bisa memantau akun media sosial anak mereka, teman online, dan konten yang

²³ Aulia, V., Hakim, L., & Sangka, K. B. (2023). Dampak Penggunaan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Kehidupan Sosial. Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu), hal. 235.

mereka lihat. Penting untuk membahas cara melakukan pengawasan digital secara sehat tanpa mengganggu privasi anak.

3. Keterlibatan Orang Tua dalam Akademik Mahasiswa

Banyak mahasiswa Gen Z masih sangat mengandalkan orang tua mereka, terutama dalam hal akademik. Misalnya, orang tua membantu memilih jurusan, mendukung tugas akhir, atau bahkan berbicara langsung dengan dosen. Teks ini bisa membahas manfaat dan kerugian dari keterlibatan orang tua.

4. Negosiasi dan Batasan: Mahasiswa Gen Z sering ingin mandiri

Teks ini bisa menyoroti pentingnya negosiasi antara orang tua dan mahasiswa dalam menetapkan batasan, baik dalam hal uang maupun kebebasan pribadi, sebagai bagian dari cara orang tua yang konsisten.

5. Perilaku Seksual Sebelum Menikah dan Pengawasan Orang Tua di Kampus

Kampus sering dianggap sebagai tempat di mana mahasiswa bisa bebas. Teks ini bisa mengeksplorasi bagaimana pengawasan orang tua mempengaruhi perilaku seksual sebelum menikah di kampus, serta masalah yang dihadapi orang tua saat mencoba mengawasi dari jauh.²⁴

²⁴ Marlita Andhika Rahman, Dessy Pramudiani, and Siti Raudhoh, "Seksual Pranikah Remaja," no. September (2020): 9–10.