Volume 5 Number 2 (2025)
January-June 2025
Page:887-899

E-ISSN: 2745-4584
https://ejournal.insuriponorogo.ac.id
DOI: https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.6847

AL MIKRAJ
Jurnal Studi Islam dan Humaniora

Analisis Pola Komunikasi dalam Hubungan Percintaan Pada Generasi Milenial

Irma Suryani[1], Muhammad Al Farizi[2], Meirah Fadhilah[3], Rismayani[4], Wasiatul Nabia[5], Yusdarly[6], Rahmaliza[7]
[1234567] Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Batu Bara Sumatera Utara, Indonesia

correspondence e-mail*: suryaniir2@gmail.com[1], muhammadalfarizi12070@gmail.com[2], meirahfadhilah13@gmail.com[3], rimayanii08@gmail.com[4], nabiabia@gmail.com[5], yusdarlydaly@gmail.com[6], rahmaliza594@gmail.com[7]

Submitted: | Revised: 2024/12/01; | Accepted: 2024/12/11; | Published: 2025/03/03

Abstract

This article discusses the role of communication in human life, focusing on millennials' communication patterns in romantic relationships. Communication is considered a fundamental element that shapes social interactions and relationships between individuals. Millennials, living in the digital age, exhibit fast and instant communication patterns, often through social media and text messages. Although technology makes interactions easier, new challenges arise such as a lack of interpersonal communication skills. This research uses a literature review approach to analyze the communication patterns of millennials, as well as the positive and negative impacts of using technology in relationships. Hopefully, by understanding these communication patterns, more effective strategies can be found to improve the quality of millennials' romantic relationships.

Keywords

Communication; Millennial Generation; Technology

© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/.

PENDAHULUAN

Komunikasi adalah hal fundamental dalam kehidupan manusia. Sepanjang manusia hidup, ia selalu membutuhkan komunikasi. Terbentuknya masyarakat sebagai suatu kesatuan juga diawali dengan adanya komunikasi antarpribadi dalam masyarakat tersebut. Komunikasi dan masyarakat adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain.[1] Sebab, tanpa komunikasi tidak mungkin suatu masyrakat terbentuk, sebaliknya tanpa masyarakat, manusia tidak akan dapat mengembangkan komunikasinya.[2] Salah satu cara manusia mempertahankan dan meningkatkan kualitas kehidupannya adalah dengan berkomunikasi secara efektif dengan

[1] Tamrin Fathoni, "Konsep Solidaritas Sosial Dalam Masyarakat Modern Perspektif Émile Durkheim," *Journal of Community Development and Disaster Management* 6, no. 2 (2024): 129–47.
[2] Nofrion, *Komunikasi Pendidikan* (Jakarta: Prenada Media, 2016).

berbagai pihak disekitarnya. Komunikasi ini dapat terjadi di berbagai konteks, seperti dalam keluarga, tempat kerja, maupun masyarakat luas.

Salah satu bentuk komunikasi yang paling mendasar dan penting adalah komunikasi dalam keluarga.[3] Sebagai lingkungan pertama yang dikenal manusia sejak lahir, keluarga memiliki peran besar dalam membentuk kepribadian, nilai, dan pola komunikasi seseorang. Komunikasi adalah suatu kegiatan yang pasti terjadi dalam kehidupan keluarga, tanpa komunikasi, sepi kehidupan keluarga dan kegiatan berbicara, berdialog, bertukar pikiran dan sebagainya.[4] Komunikasi dalam keluarga berfokus kepada interaksi simbolik dan pertukaran pesan (verbal atau nonverbal) antara anggota keluarga.[5]

Selain lingkungan keluarga, tempat kerja juga memainkan peran penting dalam membentuk pola komunikasi. Komunikasi di tempat kerja memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan hubungan yang harmonis dan produktif, di mana kolaborasi tim menajdi kunci utama dalam mencapai tujuan organisasi, kemampuan berkomunikasi secara efektif antara individu dan tim sangat berpengaruh terhadap kesuksesan keseluruhan. Komunikasi memungkinkan pertukaran ide, informasi, dan umpan balik yang diperlukan untuk menjaga produktivitas dan efisiensi dalam menjalankan tugas sehari-hari. Selain itu, komunikasi yang baik dapat meningkatkan kohesi tim, memfasilitasi solusi konflik, serta mengurangi kesalahpahaman yang sering menjadi pemicu ketegangan di tempat kerja.[6]

Teori yang dapat dijadikan grand teori dalam artikel jurnal ini adalah Teori Ketergantungan Media yang dikembangkan oleh Sandra Ball Rokeach dan Melvin DeFleur.[7] Teori ini menjelaskan bahwa individu atau kelompok masyarakat memiliki ketergantungan terhadap media untuk memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, dan komunikasi mereka. Ketergantungan ini dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu hubungan antara sistem sosial, peran media dalam memenuhi kebutuhan individu, dan tingkat aksesibilitas terhadap media. Dalam konteks generasi milenial, teori ini sangat relevan karena generasi ini hidup di era digital yang tidak terpisahkan

[3] Dinny Rahmayanty et al., "Pentingnya Komunikasi Untuk Mengatasi Problematika Yang Ada Dalam Keluarga," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5, no. 6 (2023): 28–35; Darosy Endah Hyoscyamina, "Peran Keluarga Dalam Membangun Karakter Anak," *Jurnal Psikologi* 10, no. 2 (2011): 144–52.

[4] Maria S. Sanityastuti et al., "Pola Komunikasi Keluarga dalam Membangun Akhlakul Karimah," *Jurnal Komunikasi* 3, no. 2 (2015).

[5] Rina S. M. Permana dan Nia Suzan, "Peran Komunikasi dalam Konteks Hubungan Keluarga," *Jurnal Kajian Budaya dan Humaniora* 5, no. 1 (2023).

[6] Siti Sundari et al., "Komunikasi Interpersonal dalam Membangun Harmoni dan Produktivitas di Tempat Kerja," *Jurnal Cakrawala* 1, no. 3 (2024).

[7] Mohd Rafiq, "Dependency Theory: Melvin L. Defleur Dan Sandra Ball Rokeach," *HIKMAH: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi Islam* 6, no. 1 (2012): 1–13.

dari penggunaan teknologi dan media sosial. Ketergantungan generasi milenial pada media digital, seperti aplikasi pesan instan dan platform media sosial, menjadi faktor utama yang membentuk pola komunikasi mereka, termasuk dalam hubungan percintaan. Media digital memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, namun juga membawa tantangan seperti penurunan kualitas komunikasi interpersonal, multitasking yang mengurangi perhatian, dan potensi konflik yang dipicu oleh kesalahpahaman dalam komunikasi virtual. Dengan demikian, teori ketergantungan media menjadi landasan penting untuk memahami bagaimana teknologi digital memengaruhi pola komunikasi generasi milenial, khususnya dalam hubungan percintaan.

Komunikasi ditempat kerja menunjukkan betapa pentingnya komunikasi dalam menciptakan hubungan yang produktif. lebih dari itu, komunikasi merupakan satu syarat utama dalam berinterkasi dengan lingkungan sekitar, suatu kebutuhan manusia yang tidak bisa disangkal.[8] Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa tidak untuk berkomunikasi dengan orang lain. jika manusia tidak melakukan komunikasi dengan orang lain dapat dipastikan manusia akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya.[9] Interaksi sosial dengan lingkungan merupakan salah satu kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial, dengan berinterkasi berarti manusia telah menjalani suatu proses komunikasi yakni proses membagi ide, informasi, dan pesan dengan orang lain pada tempat dan waktu yang tertentu atau proses tukan menukar pemahaman, opini, ide, dan pesan berupa perintah atau larangan atau hanya sekedar informasi.[10]

Komunikasi memang merupakan elemen dasar dalam kehidupan manusia yang membentuk interkasi sosial dan hubungan antar individu. Namun, cara manusia berkomunikasi dapat bervariasi tergantung pada generasi mereka. Generasi milenial membentuk pola komunikasi sosial yang ditandai dengan adanya karakter kebebasan dalam berpendapat, keterbukaan dalam komunikasi, kesehariannya selalu menggunakan media online.[11] Generasi *millennial* tidak bisa dilepaskan dari teknologi, terutama internet dan hiburan, karena sudah menjadi kebutuhan pokok bagi mereka.[12] Kehadiran internet selalu terhubung dengan berbagai media sosial. Misalnya Facebook, Twitter, Instagram, Path, WhatApp, Line dan lain-lain.[13]

Dengan gaya komunikasi yang terbuka, cepat, dan berbasis teknologi, generasi milenial

[8] Faridah, "Komunikasi dalam Interaksi Sosial," *Jurnal Reotika* 1, no. 1 (2019).
[9] Taufik Dyatmika, *Ilmu Komunikasi* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021).
[10] Faridah, "Komunikasi dalam Interaksi Sosial," *Jurnal Reotika* 1, no. 1 (2019).
[11] Ahmad Nurdin dan Muhammad Labib, "Komunikasi Sosial Generasi Milenial di Era Industri 4.0," *Jurnal Ilmu Komunikasi* 5, no. 2 (2021).
[12] Ahmad Hasanuddin dan Lilik Purwandi, *Millennial Nusantara* (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 2017).
[13] Dewi Rahmawati, *Millennials and I-Generation Life* (Yogyakarta: Laksana, 2018).

tidak hanya mengubah cara mereka berinterkasi dalam konteks sosial tetapi juga mempengaruhi bagaimana mereka membangun hubungan peribadi, termasuk hubungan percintaan. Cinta sebagai bagian dalam hubungan antarpribadi, sangat terkait erat dengan pentingnya peran komunikasi yang efektif dan strategi komunikasi dalam memperkuat dan menjaga ikatan emosional dan interpersonal di antara individu.

Cinta dalam hubungan terkait dengan strategi komunikasi efektif. Efektivitas komunikasi antarpribadi dimulai dengan mempertimbangkan lima sifat umum, yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Komunikasi efektif diawali dengan aktif mendengarkan. Aktif mendengarkan dengan penuh perhatian adalah kunci untuk memahami dan merasakan apa yang disampaikan oleh pasangan. Ini menunjukkan rasa hormat dan perhatian yang mendalam. Pada konteks kekinian, komunikasi semakin efektif jika dapat menyentuh serta menguasai penggunaan teknologi dengan bijak. Di era digital, penting untuk memastikan bahwa komunikasi baik melalui pesan teks ataupun media sosial tidak menggantikan komunikasi secara langsung, melainkan hanya, melengkapi dan memperkaya suatu hubungan. Mengembangkan keterampilan komunikasi yang baik adalah sebuah upaya berharga yang bisa memberi hasil jangka panjang dalam membentuk hubungan yang berkelanjutan dan bermakna. Keteramapilan komunikasi yang efektif membuka pintu untuk pemahaman yang lebih dalam, kepercayaan yang lebih kuat. Pentingnya keterampilan komunikasi yang baik tidak bisa diabaikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk juga dalam hubungan percintaan.

Di dunia yang semakin digital ini, komunikasi virtual telah menjadi norma yang tak terhindarkan. Terlebih dalam situasi yang membutuhkan kita untuk tetap berhubungan meski jarak memisahkan. Layaknya komunikasi tatap muka, komunikasi virtual memiliki nuansa dan etika tersendiri yang memerlukan pemahaman dan adaptasi.[14]

Perkembangan teknologi dan media sosial memberikan dampak ganda pada tingkat perceraian pasangan milenial. Di satu sisi, teknologi mempermudah pasangan untuk berkomunikasi dan terhubung satu sama lain, yang dapat memperkuat hubungan. Namun, di sisi lain, media sosial juga berperan sebagai faktor risiko dalam pernikahan, karena dapat memicu ras cemburu, ketidak percayaan, dan meyebabkan perselisihan yang berujung pada perceraian.[15]

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah bagaimana pola komunikasi generasi

[14] Fransiska Napitupulu dan Yohana L. Siburian, *Cinta: Memahami Hubungan dalam Ruang Psikologi Komunikasi* (Tangerang: Indigo Media, 2023).

[15] Muhammad H. A. Pakarti et al., "Dampak Teknologi dan Media Sosial terhadap Tingkat Perceraian di Era Digital," *Jurnal Hukum Keluarga Islam* 1, no. 2 (2023).

milenial dalam hubungan percintaan dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan media sosial. Teknologi memang memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, namun di sisi lain memunculkan tantangan seperti penurunan kualitas komunikasi interpersonal, kesalahpahaman, dan konflik yang sering kali muncul akibat penggunaan media digital. Dalam konteks ini, beberapa penelitian terdahulu memberikan landasan untuk memahami fenomena tersebut. Misalnya, Sanityastuti et al. (2015) menyoroti pentingnya komunikasi dalam keluarga untuk membangun hubungan yang harmonis, sementara Nurdin dan Labib (2021) mengkaji pola komunikasi generasi milenial yang sangat bergantung pada teknologi digital. Penelitian lain oleh Pakarti et al. (2023) mengungkap bahwa media sosial dapat memengaruhi tingkat perceraian pasangan milenial, sedangkan Napitupulu dan Siburian (2023) menekankan pentingnya keterampilan komunikasi interpersonal, terutama dalam hubungan jarak jauh. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara spesifik mengkaji pola komunikasi generasi milenial dalam konteks hubungan percintaan, terutama dalam kaitannya dengan penggunaan teknologi digital.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah atau gap dari penelitian terdahulu dengan fokus pada pola komunikasi generasi milenial dalam hubungan percintaan, yang belum banyak dibahas secara mendalam. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi pengaruh teknologi digital terhadap pola komunikasi interpersonal dalam hubungan percintaan generasi milenial, serta merumuskan strategi komunikasi yang efektif untuk mengatasi tantangan-tantangan yang muncul di era digital. Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada analisis pola komunikasi generasi milenial dalam hubungan percintaan dengan pendekatan yang mengintegrasikan teori komunikasi interpersonal dan teori ketergantungan media. Penelitian ini juga memberikan penekanan pada strategi komunikasi yang mampu meningkatkan kualitas hubungan percintaan generasi milenial di era digital, serta menawarkan kajian mendalam tentang dampak positif dan negatif teknologi digital terhadap hubungan percintaan.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola komunikasi generasi milenial dalam hubungan percintaan, mengidentifikasi pengaruh teknologi digital terhadap pola komunikasi interpersonal, dan merumuskan strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hubungan percintaan generasi milenial. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam memahami dinamika komunikasi generasi milenial di era digital, sekaligus membantu mengatasi tantangan-tantangan komunikasi yang dihadapi dalam hubungan percintaan mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, yaitu metode yang melibatkan pengumpulan, analisis, dan interpretasi data dari berbagai sumber literatur yang relevan. Studi literatur dilakukan dengan mengumpulkan sumber-sumber akademik seperti buku, artikel ilmiah, jurnal penelitian, dan laporan penelitian yang diperoleh dari platform seperti Google Scholar, Google Books, ResearchGate, dan Semantic Scholar. Sumber-sumber ini dipilih karena menyediakan akses ke literatur yang berkualitas dan relevan dengan topik penelitian.[16]

Proses analisis data dalam penelitian ini meliputi beberapa langkah. Pertama, mengidentifikasi tema utama yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu pola komunikasi generasi milenial dalam hubungan percintaan. Kedua, mengelompokkan data berdasarkan kategori tertentu, seperti teori yang digunakan (teori ketergantungan media, teori komunikasi interpersonal) dan konteks penelitian (hubungan jarak jauh, penggunaan media sosial). Ketiga, melakukan sintesis informasi dari berbagai sumber untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam. Terakhir, menarik kesimpulan berdasarkan data yang telah dianalisis, dengan menghubungkannya pada tujuan penelitian.

Sumber literatur yang digunakan dalam penelitian ini mencakup berbagai topik, seperti pola komunikasi generasi milenial, teori komunikasi interpersonal, pengaruh teknologi digital terhadap hubungan interpersonal, dan strategi komunikasi yang efektif di era digital. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam memahami pola komunikasi generasi milenial dalam hubungan percintaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Komunikasi dalam Hubungan Percintaan Generasi Milenial

Generasi milenial hidup di era digital yang sangat mempengaruhi cara mereka berkomunikasi. Pola komunikasi mereka cenderung lebih cepat, instan dan sering kali dilakukan melalui media digital seperti pesan teks atau media sosial. Pola ini sering menyebabkan multitasking yang dapat mengurangi kualitas perhatian pada lawan bicara, sehingga mempengaruhi kedekatan hubungan.[17] hal ini sejalan dengan teori ketergantungan media yang dikembangkan oleh Sandra Ball Rokeach dan Melvin DeFleur bahwa semakin seseorang

[16] Maya Susanti et al., "Perbedaan Penilaian Kurikulum 2013 dengan Kurikulum Merdeka," *Jurnal Basicedu* 7, no. 1 (2023).

[17] Siti F. Zis et al., "Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital," *Jurnal Satwika* 5, no. 1 (2021).

mengantungkan kebutuhannya untuk dipenuhi oleh penggunaan media, semakin penting peran media dalam hidup orang tersebut, sehingga media akan semakin memiliki pengaruh kepada orang tersebut. Oleh karena itu, perubahan pola komunikasi ini terjadi penurunan kualitas di dalam hubungan interpersonal.

a. Komunikasi Digital vs Tatap Muka

Generasi milenial hidup di era digital yang sangat memengaruhi cara mereka berkomunikasi, termasuk dalam hubungan percintaan. Media sosial, aplikasi pesan instan seperti WhatsApp, Instagram, dan Telegram, serta panggilan video menjadi sarana utama komunikasi mereka. Kemudahan akses teknologi ini memungkinkan pasangan untuk tetap terhubung kapan saja dan di mana saja, terutama dalam hubungan jarak jauh. Namun, di sisi lain, penggunaan teknologi ini juga menyebabkan berkurangnya komunikasi tatap muka, yang dapat memengaruhi kedekatan emosional dan kualitas hubungan interpersonal.

Komunikasi berbasis digital memiliki dampak positif dan negatif terhadap hubungan percintaan. Di satu sisi, teknologi mempermudah pasangan untuk berbagi informasi, mengekspresikan perasaan, dan menjaga hubungan meskipun terpisah oleh jarak. Namun, di sisi lain, komunikasi digital sering kali mengurangi intensitas interaksi langsung, yang dapat menyebabkan kesalahpahaman akibat kurangnya elemen nonverbal seperti ekspresi wajah dan bahasa tubuh. Selain itu, multitasking yang sering dilakukan saat menggunakan perangkat digital dapat mengurangi perhatian penuh terhadap pasangan, sehingga memengaruhi keintiman hubungan.

Dampak positif dari komunikasi digital adalah kemudahan dalam menjaga hubungan, terutama bagi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh. Teknologi memungkinkan pasangan untuk tetap terhubung melalui pesan teks, panggilan suara, atau video call, yang membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan rasa keterhubungan. Namun, dampak negatifnya adalah munculnya potensi konflik akibat kesalahpahaman dalam komunikasi digital. Misalnya, pesan teks yang tidak disertai nada suara atau ekspresi wajah dapat disalahartikan, sehingga memicu konflik atau rasa curiga. Selain itu, penggunaan media sosial juga dapat memengaruhi hubungan, seperti munculnya rasa cemburu atau ketidakpercayaan akibat aktivitas pasangan di platform tersebut.

b. Ekspresi Perasaan dan Konflik dalam Komunikasi

Generasi milenial memiliki cara yang khas dalam mengekspresikan perasaan mereka, terutama dalam hubungan percintaan. Salah satu ciri utama adalah penggunaan teknologi digital

sebagai medium utama untuk menyampaikan kasih sayang. Pesan teks, emoji, GIF, hingga panggilan video menjadi sarana yang sering digunakan untuk menunjukkan perhatian dan kasih sayang kepada pasangan. Emoji, misalnya, digunakan sebagai pengganti ekspresi nonverbal untuk menggambarkan emosi yang sulit diungkapkan melalui kata-kata. Teknologi ini memberikan kemudahan dalam mengekspresikan perasaan, terutama bagi mereka yang merasa kurang nyaman mengekspresikan emosi secara langsung. Namun, ketergantungan pada media digital ini dapat mengurangi kedalaman komunikasi emosional yang biasanya terjadi dalam interaksi tatap muka.

Di sisi lain, generasi milenial cenderung mengalami kesulitan dalam menyampaikan emosi secara langsung, terutama ketika menghadapi situasi konflik. Kecenderungan untuk menghindari konfrontasi sering kali membuat mereka memilih untuk menyelesaikan masalah melalui pesan teks atau bahkan mengabaikan konflik tersebut. Fenomena ini dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan karena penyelesaian konflik yang tidak efektif. Dalam banyak kasus, generasi milenial juga mempraktikkan "ghosting," di mana seseorang tiba-tiba memutuskan komunikasi tanpa penjelasan, atau "breadcrumbing," yaitu memberikan harapan palsu melalui interaksi minimal untuk menarik perhatian pasangan. Kedua fenomena ini muncul sebagai dampak negatif dari komunikasi berbasis digital yang kurang mengedepankan tanggung jawab emosional.

Meskipun teknologi digital memudahkan komunikasi, pola ini juga memunculkan tantangan dalam membangun hubungan yang sehat dan bermakna. Ekspresi perasaan melalui media digital cenderung kurang personal dibandingkan dengan komunikasi langsung, sehingga dapat mengurangi keintiman emosional. Selain itu, kecenderungan untuk menghindari konflik atau berkomunikasi secara tidak langsung melalui teknologi dapat menciptakan jarak emosional antara pasangan. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan keterampilan komunikasi yang lebih baik untuk mengelola perasaan dan konflik dalam hubungan percintaan di era digital. Menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan komunikasi tatap muka serta meningkatkan keterbukaan dan empati dapat membantu generasi milenial membangun hubungan yang lebih kuat dan harmonis.

c. Pola Komunikasi Verbal dan Nonverbal

Pola komunikasi verbal dalam hubungan percintaan generasi milenial ditandai dengan pemilihan kata-kata yang cenderung santai, informal, dan sering kali disesuaikan dengan platform komunikasi yang digunakan. Misalnya, melalui aplikasi pesan instan, pasangan biasanya

menggunakan singkatan, emoji, atau frasa yang memiliki makna khusus di antara mereka. Gaya komunikasi seperti ini menunjukkan adanya adaptasi terhadap teknologi dan budaya digital yang berkembang di kalangan generasi ini. Namun, pola komunikasi verbal ini juga dipengaruhi oleh tingkat keakraban pasangan; semakin dekat hubungan tersebut, semakin personal dan mendalam gaya bahasa yang digunakan. Pemilihan kata yang tepat sangat berperan dalam menjaga keharmonisan hubungan, di mana komunikasi yang penuh perhatian dan empati dapat memperkuat ikatan emosional.

Komunikasi nonverbal, seperti gestur, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh, tetap menjadi elemen penting dalam hubungan percintaan, terutama dalam interaksi tatap muka. Komunikasi nonverbal ini membantu pasangan untuk mengekspresikan emosi secara lebih mendalam, seperti menunjukkan cinta, perhatian, atau dukungan melalui sentuhan fisik, senyuman, atau kontak mata. Dalam hubungan jarak jauh, komunikasi nonverbal sering kali berkurang, sehingga pasangan harus menggantinya melalui media digital, seperti panggilan video. Namun, keterbatasan komunikasi nonverbal dalam media digital dapat memengaruhi kejelasan pesan dan menyebabkan kesalahpahaman. Oleh karena itu, meskipun generasi milenial sangat mengandalkan komunikasi verbal berbasis teknologi, komunikasi nonverbal tetap memiliki peran penting dalam menjaga keintiman dan kedekatan emosional pasangan.

Faktor yang Mempengaruhi Pola Komunikasi

Dalam hubungan jarak jauh, pasangan menggunakan teknologi seperti pesan teks dan panggilan video untuk tetap terhubung, meskipun sering terjadi kesalahpahaman melalui komunikasi digital.[18] Hal ini sejalan pada pola komunikasi transaksional sesuai dengan teori pola komunikasi transaksional yang dikemukakan oleh Barnlund. Hal ini menggambarkan pola komunikasi transaksional yang menurut barnlund, komunikasi dipandang sebagai proses yang berlangsung dua arah dan saling mempengaruhi. Teori ini sangat relevan dalam konteks komunikasi yang melibatkan media digital, karena didalamnya terjadi interaksi yang di pengaruhi oleh saluran komunikasi seperti pesan teks atau panggilan video.

Keterbukaan komunikasi memainkan peran penting dalam menjaga hubungan interpersonal yang sehat, terutama dalam hubungan jarak jauh. Meskipun ada tantanagn seperti rasa curiga atau prasangka negatif akibat jarak, mereka tetap berusaha untuk berbicara terbuka mengenai perasaan dan kekhawatiran. Keterbukaan ini tidak hanya membantu mereka untuk

[18] Ahmad Fauzi, "Komunikasi dan Konflik dalam Hubungan Romantis," *Propaganda* 4, no. 1 (2024).

mengatasi kesalahpahaman, tetapi juga mempererat hubungan mereka.[19] Dalam hal ini di dukung oleh teori Brooks & Emmert mengatakan keterbukaan dalam berkomunikasi mampu menumbuhkan sikap saling percaya dan saling objektif, kepercayaan yang di bangun melalui keterbukaan menjadi landasan penting dalam memperkuat hubungan mereka.

a. Pengaruh Teknologi dan Media Sosial

Teknologi dan media sosial memiliki peran besar dalam membentuk pola komunikasi generasi milenial, terutama dalam hubungan percintaan. Algoritma media sosial secara tidak langsung memengaruhi persepsi hubungan dengan menampilkan konten yang relevan berdasarkan interaksi pengguna. Hal ini dapat menciptakan ekspektasi tertentu terhadap hubungan, seperti gambaran "hubungan ideal" yang sering diperlihatkan oleh influencer atau pasangan selebriti di media sosial. Selain itu, konsumsi konten digital, seperti artikel, video, atau meme tentang hubungan, juga memengaruhi cara generasi milenial memahami dan mendefinisikan hubungan mereka. Namun, pengaruh ini tidak selalu positif, karena ekspektasi yang tidak realistis sering kali menyebabkan ketidakpuasan atau konflik dalam hubungan.

b. Perbedaan Gender dalam Komunikasi

Perbedaan gender juga menjadi faktor penting yang memengaruhi pola komunikasi dalam hubungan percintaan. Secara umum, perempuan cenderung menggunakan gaya komunikasi yang lebih ekspresif dan emosional, sementara laki-laki cenderung lebih langsung dan berorientasi pada solusi. Dalam hubungan percintaan, perempuan lebih sering mengekspresikan emosi secara verbal, sedangkan laki-laki mungkin menunjukkan perhatian melalui tindakan atau gestur nonverbal. Perbedaan ini juga terlihat dalam cara mereka menyelesaikan konflik, di mana perempuan cenderung ingin mendiskusikan masalah secara mendalam, sementara laki-laki lebih memilih pendekatan praktis untuk menyelesaikan konflik. Perbedaan ini sering kali menyebabkan kesalahpahaman dalam hubungan jika tidak dikelola dengan baik.

c. Faktor Budaya dan Lingkungan Sosial

Budaya dan lingkungan sosial juga memainkan peran signifikan dalam membentuk pola komunikasi generasi milenial. Dibandingkan generasi sebelumnya, norma sosial dalam menjalin hubungan telah mengalami perubahan yang cukup besar. Generasi milenial cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan lebih fleksibel terhadap peran gender dalam hubungan. Namun, nilai-nilai keluarga dan gaya asuh yang mereka terima sejak kecil tetap

[19] Eliyani E. Rahmah, "Keterbukaan Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri yang Berjauhan Tempat Tinggal," *Jurnal Ilmu Komunikasi* 1, no. 2 (2013).

memengaruhi cara mereka berkomunikasi. Misalnya, individu yang tumbuh dalam keluarga dengan komunikasi yang terbuka cenderung lebih mudah mengekspresikan emosi dan kebutuhan mereka dalam hubungan. Sebaliknya, individu yang dididik dalam keluarga dengan komunikasi yang tertutup mungkin lebih sulit terbuka terhadap pasangan mereka.

d. Tingkat Kematangan Emosional dan Kepercayaan Diri

Kematangan emosional dan kepercayaan diri merupakan faktor internal yang memengaruhi bagaimana pasangan berkomunikasi dalam hubungan percintaan. Pasangan dengan tingkat kematangan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi mereka, sehingga dapat berkomunikasi dengan lebih tenang dan rasional saat menghadapi konflik. Sebaliknya, pasangan dengan kematangan emosional rendah mungkin lebih sering terlibat dalam konflik yang tidak produktif. Kepercayaan diri juga memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengungkapkan kebutuhan emosional mereka. Individu dengan kepercayaan diri yang tinggi lebih cenderung terbuka terhadap pasangan mereka, sedangkan individu dengan kepercayaan diri rendah mungkin merasa takut untuk menyampaikan keinginan atau kekhawatiran mereka, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hubungan secara keseluruhan.

Dampak Pola Komunikasi terhadap Kualitas Hubungan

Keterbukaan dalam komunikasi memainkan peran penting dalam membangun kepercayaan dalam hubungan percintaan. Pola komunikasi yang sehat, di mana pasangan saling terbuka dalam menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan kekhawatiran, dapat menciptakan rasa saling percaya yang lebih kuat. Ketika pasangan merasa nyaman untuk berbicara secara jujur tanpa takut dihakimi, hubungan menjadi lebih harmonis dan stabil. Sebaliknya, kurangnya keterbukaan dapat menyebabkan kesalahpahaman, rasa curiga, dan bahkan konflik yang tidak terselesaikan. Dalam konteks generasi milenial, keterbukaan ini sering kali diwujudkan melalui komunikasi digital, seperti pesan teks atau panggilan video, yang meskipun praktis, tetap membutuhkan kejujuran dan empati untuk menjaga kualitas hubungan.

Kepercayaan dalam hubungan juga dipengaruhi oleh kemampuan pasangan untuk mendengarkan secara aktif dan memberikan respons yang mendukung. Pola komunikasi yang sehat memungkinkan pasangan untuk merasa didengar dan dihargai, yang pada akhirnya memperkuat ikatan emosional mereka. Namun, di era digital, tantangan seperti multitasking atau gangguan dari media sosial dapat mengurangi kualitas komunikasi, sehingga memengaruhi tingkat kepercayaan dalam hubungan. Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk tidak hanya

mengandalkan komunikasi digital, tetapi juga meluangkan waktu untuk berkomunikasi secara langsung dan membangun keintiman emosional yang lebih mendalam. Dengan pola komunikasi yang sehat, keterbukaan dan kepercayaan dapat menjadi fondasi yang kokoh untuk hubungan yang berkualitas.

KESIMPULAN

Generasi milenial mengembangkan pola komunikasi yang unik, didominasi oleh penggnaan teknologi sebagai media utama. Meskipun pola komunikasi ini memudahkan interkasi, terdapat tantangan baru yang muncul seperti penurunan keterampilan komunikasi interpersonal. Keterbukaan dalam komunikasi menjadi kunci untuk menjaga hubungan yang sehat, terutama dalam konteks hubungan jaraj jauh. Oleh karena itu, strategi yang tepat, seperti meningkatkan keterampilan komunikasi dan menyeimbangkan penggunaan teknologi, sangat diperlukan untuk membangun hubungan yang sehat dan bermakna.

REFERENSI

Anggraini, C., Ritonga, D. H., & lainnya. (2022). Komunikasi interpersonal. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE), 1*(3).

Arini, A. P. (2023). *Konsep cinta dalam perspektif Erich Fromm sebagai refleksi menjalani kehidupan asmara*. Gunung Djati Conference Series, 24.

Ashfahani, S. (2019). Implementasi keterbukaan dan dukungan dalam komunikasi antarpribadi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi, 11*(1).

Dyatmika, T. (2021). *Ilmu komunikasi*. Yogyakarta: Zahir Publishing.

Faridah. (2019). Komunikasi dalam interaksi sosial. *Jurnal Reotika, 1*(1).

Fauzi, A. (2024). Komunikasi dan konflik dalam hubungan romantis. *Propaganda, 4*(1).

Fathoni, Tamrin. "Konsep Solidaritas Sosial Dalam Masyarakat Modern Perspektif Émile Durkheim." *Journal of Community Development and Disaster Management* 6, no. 2 (2024): 129–47.

Hyoscyamina, Darosy Endah. "Peran Keluarga Dalam Membangun Karakter Anak." *Jurnal Psikologi* 10, no. 2 (2011): 144–52.

Hasanuddin, A. (2022). *Komunikasi kesehatan*. Jatinangor: Mega Press Nusantara.

Hasanuddin, A., & Purwandi, L. (2017). *Millennial Nusantara*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.

Kurniawan, I. (2023). *Hakikat, etika, dan filsafat komunikasi dalam dinamika sosial*. Jakarta Selatan: PT Mahakarya Citra Utama Group.

Napitupulu, F., & Siburian, Y. L. (2023). *Cinta: Memahami hubungan dalam ruang psikologi komunikasi*. Tangerang: Indigo Media.

Nofrion. (2016). *Komunikasi pendidikan*. Jakarta: Prenada Media.

Nugraha, J. P., Alfiah, D., Sinulingga, G., & lainnya. (2021). *Teori perilaku konsumen*. Pekalongan: Nasya Expending Management.

Nurdin, A. (2020). *Teori komunikasi interpersonal*. Jakarta: Kencana.

Nurdin, A., & Labib, M. (2021). Komunikasi sosial generasi milenial di era industri 4.0. *Jurnal Ilmu Komunikasi, 5*(2).

Pakarti, M. H. A., Fathiah, I., & Ulpah, G. (2023). Dampak teknologi dan media sosial terhadap tingkat perceraian di era digital. *Jurnal Hukum Keluarga Islam, 1*(2).

Permana, R. S. M., & Suzan, N. (2023). Peran komunikasi dalam konteks hubungan keluarga. *Jurnal Kajian Budaya dan Humaniora, 5*(1).

Puspitasari, D., & Ediyono, S. (2023). *Filsafat cinta dan teori psikologi hubungan cinta Sternberg*.

Rafiq, M. (2012). Dependency theory. *Jurnal Hikmah, 4*(1).

Rahmah, E. E. (2013). Keterbukaan komunikasi interpersonal pasangan suami istri yang berjauhan tempat tinggal. *Jurnal Ilmu Komunikasi, 1*(2).

Rahmayanty, Dinny, Simar Simar, Nazila Syifa Thohiroh, and Kimas Permadi. "Pentingnya Komunikasi Untuk Mengatasi Problematika Yang Ada Dalam Keluarga." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5, no. 6 (2023): 28–35.

Rahmawati, D. (2018). *Millennials and I-Generation Life*. Yogyakarta: Laksana.

Rafiq, Mohd. "Dependency Theory: Melvin L. Defleur Dan Sandra Ball Rokeach." *HIKMAH: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi Islam* 6, no. 1 (2012): 1–13.

Sanityastuti, M. S., Wijayanti, Y. T., & Kunandar, A. (2015). Pola komunikasi keluarga dalam membangun akhlakul karimah. *Jurnal Komunikasi, 3*(2).

Sundari, S., Silalahi, V. A. J. M., & Siahaan, R. S. (2024). Komunikasi interpersonal dalam membangun harmoni dan produktivitas di tempat kerja. *Jurnal Cakrawala, 1*(3).

Susanti, M., Rahmadona, T., & Fitria, Y. (2023). Perbedaan penilaian kurikulum 2013 dengan kurikulum merdeka. *Jurnal Basicedu, 7*(1).

Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan generasi Z di era digital. *Jurnal Satwika, 5*(1).