Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2776-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 25107-25117

Pola Konflik Komunikasi Interpersonal Pada Generasi Z Dalam Hubungan Long Distance Relationship

Priyancha Alexandra Christy Lalwani[1], Kadek Adyatna Wedananta[2], Putri Ekaresty Haes[3], Jonathan Jacob Latupeiris[4]

[1,2,3,4]**Universitas Pendidikan Nasional**

Email : priyanchac@gmail.com, adyatnawedananta@undiknas.ac.id, ekarestyhaes@undiknas.ac.id, jonathanlatupeirissa@undiknas.ac.id

Published: May, 2026

ABSTRACT

This study aims to analyze the dynamics of interpersonal communication conflict among Generation Z in long-distance relationships (LDR). The research focuses on identifying the forms, causes, and resolution strategies of communication conflict in digitally mediated interactions. A qualitative descriptive approach was employed with purposive sampling involving six Generation Z individuals aged 18–25 who were engaged in LDR. Data were collected through in-depth interviews and documentation of communication histories, then analyzed using the Miles & Huberman interactive model. The findings reveal that interpersonal communication conflicts in Generation Z's LDRs primarily manifest as digital miscommunication, differences in communication expectations, jealousy, and overthinking. Contributing factors include the absence of nonverbal cues, differences in communication styles, imbalanced communication intensity, and weak emotional regulation. Conflict resolution strategies adopted by participants include open communication, the use of video calls for clarification, emotional regulation, and building trust. This study highlights that interpersonal communication competence, emotional intelligence, and the effective use of communication technology are key factors in maintaining relationship stability among Generation Z couples in LDR. The results contribute theoretically to the development of interpersonal communication studies and provide practical implications for Generation Z in managing conflicts and sustaining the quality of long-distance romantic relationships.

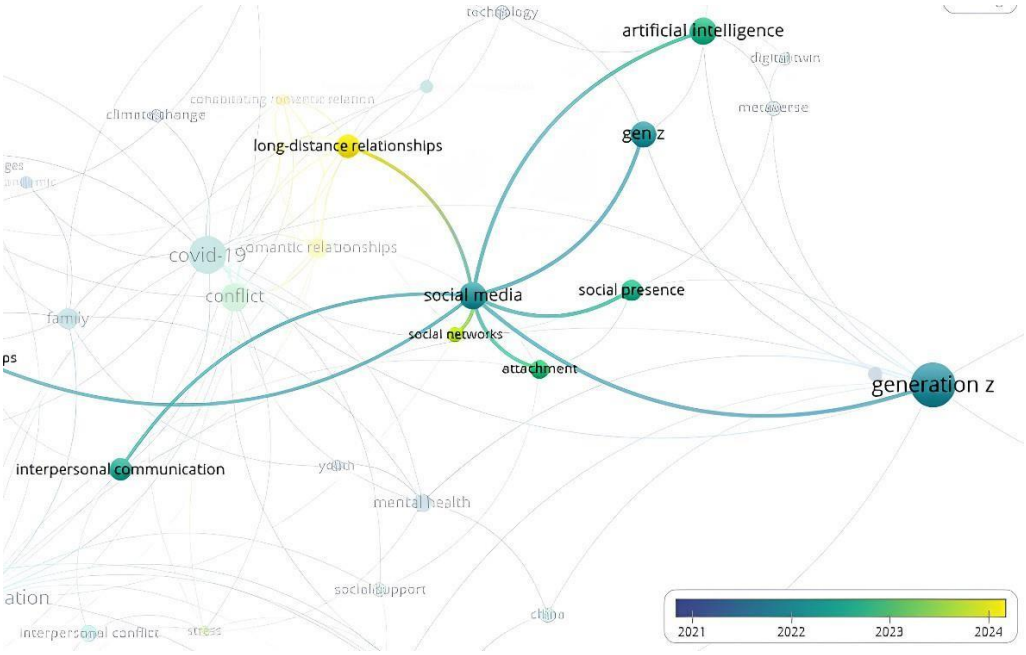
Keywords : interpersonal communication, conflict, Generation Z, long- distance relationship

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah membawa perubahan mendasar dalam pola interaksi manusia, khususnya pada generasi Z yang dikenal sebagai *digital natives* (Aleessawi et al., 2026). Generasi ini tumbuh dan berkembang dengan ketergantungan tinggi terhadap media berbasis internet, sehingga hampir seluruh aspek kehidupan sosial dan emosional mereka dimediasi oleh teknologi (Goldring & Azab, 2021; Siregar et al., 2025). Salah satu fenomena yang menonjol adalah meningkatnya praktik hubungan romantis jarak jauh atau *long-distance relationship* (LDR), yang kian relevan seiring dengan mobilitas pendidikan dan pekerjaan lintas daerah maupun negara ("Long-Distance, v.," 2023; Simon et al., 2024).

Namun, hubungan jarak jauh menghadirkan tantangan signifikan dalam komunikasi interpersonal (Huschke et al., 2023; C. Martin, 2021; Solomon & Theiss, 2022; Sood & Riley, 2023). Keterbatasan interaksi tatap muka mengurangi akses terhadap isyarat nonverbal yang biasanya berfungsi sebagai penanda penting dalam memahami pesan secara utuh (Bowman & Compton, 2022; Manap & Michelle, 2023). Kondisi ini meningkatkan potensi terjadinya miskomunikasi, kesalahpahaman, dan konflik interpersonal. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa komunikasi berbasis media digital rentan menimbulkan distorsi pesan dan memperbesar peluang konflik (Abel et al., 2021; Ningsih & Adani, 2022; Reza, 2024; Shabbir, 2023).



Gambar 1. Peta Keterkaitan Konsep Generation Z dan Komunikasi Interpersonal dalam Hubungan Jarak Jauh (Artikel Tahun 2021–2026)
Sumber: Olah Data VOSViewer, 2026

Sejumlah studi telah menyoroti keterkaitan antara komunikasi interpersonal dan konflik dalam hubungan romantis. Visualisasi diatas menunjukkan hubungan antar kata kunci utama seperti *social media*, *Generation Z*, *interpersonal communication*, dan *long-distance relationships* berdasarkan publikasi penelitian. Peta ini menegaskan bahwa tema komunikasi interpersonal dalam konteks LDR pada generasi Z masih berkembang dan menjadi fokus kajian yang semakin relevan dalam periode 2021– 2026. Temuan Long et al. (2022) menunjukkan bahwa konflik verbal dalam hubungan romantis justru meningkatkan *interpersonal neural synchronization* (INS), menandakan bahwa intensitas emosi dalam konflik dapat memperkuat keterhubungan pasangan bila dikelola dengan baik (Long et al., 2022). Penelitian Permatasari (2026) menegaskan bahwa mahasiswa yang menjalani KKN dan LDR mengalami pergeseran pola komunikasi dari emosional ke fungsional, sehingga ekspektasi komunikasi yang tidak seimbang sering memicu rasa frustrasi dan salah paham (Permatasari et al., 2026). Siregar (2025) menemukan bahwa Gen Z cenderung menggunakan dua strategi manajemen konflik, yaitu kompromi yang mencerminkan konsep diri positif dan penghindaran yang mencerminkan konsep diri negatif, sehingga regulasi emosi menjadi faktor penentu dalam kualitas hubungan (Siregar et al., 2025). Sathyamurthy (2024) menegaskan bahwa kecerdasan emosional dan keterampilan komunikasi interpersonal berperan penting dalam resolusi konflik pasangan (Sathyamurthy et al., 2024). Sementara itu, Turavinina dan Amornkitvikai (2025) menemukan bahwa pasangan LDR lebih rentan terhadap konflik akibat perbedaan ekspektasi komunikasi serta rendahnya intensitas interaksi langsung (Turavinina & Amornkitvikai, 2025). Meskipun demikian, kajian yang secara khusus menelaah dinamika konflik komunikasi interpersonal pada generasi Z dalam konteks LDR masih terbatas. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada kepuasan hubungan atau penggunaan media sosial, bukan pada aspek konflik itu sendiri. Hal ini menimbulkan *research gap* yang perlu diteliti lebih mendalam.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan utama: Bagaimana dinamika konflik komunikasi interpersonal pada generasi Z dalam hubungan long-distance relationship? Tujuan penelitian adalah menganalisis bentuk konflik yang muncul, faktor-faktor penyebabnya, serta strategi penyelesaian yang digunakan oleh generasi Z dalam mengelola konflik komunikasi interpersonal pada hubungan LDR. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian komunikasi interpersonal sekaligus menawarkan implikasi praktis bagi generasi Z dalam menjaga stabilitas hubungan jarak jauh.

KAJIAN TEORITIK

Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan antara dua individu atau lebih yang memiliki hubungan dekat dan saling memengaruhi (Bowcher & Yameng Liang, 2024; Fujishin, 2024; C. Martin, 2021; Solomon & Theiss, 2025). Dalam hubungan romantis, komunikasi interpersonal berfungsi sebagai sarana utama untuk membangun kepercayaan, kedekatan emosional, serta menjaga stabilitas hubungan (Sathyamurthy et al., 2024). Melalui komunikasi yang efektif, pasangan dapat mengekspresikan perasaan, memahami kebutuhan satu sama lain, dan mengurangi potensi konflik yang muncul akibat kesalahpahaman.

Lebih jauh, komunikasi interpersonal tidak hanya mencakup aspek verbal, tetapi juga nonverbal seperti ekspresi wajah, intonasi suara, dan bahasa tubuh. Isyarat nonverbal ini berperan penting dalam memperkuat makna pesan yang disampaikan (Hartley et al., 2023; Munsch, 2021; Rahayu et al., 2023). Namun, dalam konteks hubungan jarak jauh yang bergantung pada media digital, keterbatasan isyarat nonverbal sering kali menimbulkan distorsi makna dan meningkatkan risiko miskomunikasi. Hal ini menunjukkan bahwa kompetensi komunikasi interpersonal harus mencakup kemampuan mengelola pesan dalam berbagai bentuk media, baik tatap muka maupun berbasis teknologi (Atta et al., 2024; Kim & Kameo, 2022).

Selain itu, komunikasi interpersonal juga berkaitan erat dengan keterampilan regulasi emosi (Nieves, 2025; Shrout et al., 2023; Subiantoro, 2025). Individu yang mampu mengendalikan emosi cenderung lebih efektif dalam menyampaikan pesan secara jelas dan menghindari konflik yang tidak perlu (Abdevali et al., 2021; Brown et al., 2022). Sebaliknya, ketidakmampuan mengelola emosi dapat memperburuk interaksi dan menimbulkan kesalahpahaman. Komunikasi interpersonal yang berkualitas tidak hanya bergantung pada keterampilan menyampaikan pesan, tetapi juga pada kemampuan mengelola emosi dalam interaksi (Lin & Lachman, 2023).

Dalam perspektif teoritis, komunikasi interpersonal dipandang sebagai fondasi utama dalam membangun dan mempertahankan hubungan romantis. Kompetensi komunikasi yang baik memungkinkan lawan komunikasi untuk mengembangkan rasa saling percaya, memperkuat ikatan emosional, serta menciptakan mekanisme penyelesaian konflik yang konstruktif (A. Martin et al., 2021; Toshpulat-ug'li, 2026). Komunikasi interpersonal menjadi salah satu faktor kunci yang menentukan keberlangsungan dan kualitas hubungan, terutama dalam konteks generasi Z yang menjalani hubungan jarak jauh (Aleessawi et al., 2026; Arnel R. Gagalac, 2025; Pratiwi et al., 2025; Vitezić & Perić, 2021).

Konflik Interpersonal

Konflik interpersonal terjadi ketika terdapat perbedaan kepentingan, persepsi, atau kebutuhan antara individu. Dalam hubungan romantic maupun non romantic, konflik tidak selalu bersifat destruktif; jika dikelola dengan tepat, konflik dapat menjadi sarana untuk memperkuat hubungan melalui peningkatan pemahaman dan penyesuaian diri (Bakhshandeh et al., 2024; Upadhyay, 2021; Watson, 2025). Konflik dapat muncul dari berbagai faktor, seperti perbedaan gaya komunikasi, ketidakseimbangan ekspektasi, maupun keterbatasan interaksi (Cao et al., 2025; Donohue & Cai, 2022). Konflik perlu dipandang sebagai bagian alami dari dinamika hubungan yang dapat memberikan peluang untuk pertumbuhan emosional dan penguatan ikatan pasangan.

Lebih lanjut, kualitas penyelesaian konflik sangat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi, keterbukaan komunikasi, dan tingkat kepercayaan antar pasangan (Zenawi, 2024). Regulasi emosi memungkinkan individu mengendalikan reaksi negatif sehingga konflik tidak berkembang menjadi perselisihan berkepanjangan. Keterbukaan komunikasi membantu pasangan menyampaikan perasaan secara jujur dan transparan, sementara kepercayaan menjadi fondasi untuk menerima perbedaan tanpa prasangka (Jiang, 2022; Waterman et al., 2017). Konflik interpersonal dalam hubungan romantis dapat berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang memperkuat kedekatan emosional apabila dikelola dengan strategi komunikasi yang konstruktif.

Long-Distance Relationship (LDR)

Hubungan jarak jauh (*long-distance relationship*) adalah bentuk hubungan romantis yang dijalani oleh

pasangan yang terpisah secara geografis sehingga bergantung pada komunikasi jarak jauh ("Long- Distance, v.," 2023; Simon et al., 2024; Stiles & Clark, 2022; Turavinina & Amornkitvikai, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa pasangan LDR menghadapi tantangan komunikasi yang lebih kompleks dibandingkan pasangan yang tinggal berdekatan. Perbedaan ekspektasi komunikasi, keterbatasan interaksi tatap muka, serta intensitas komunikasi yang tidak seimbang sering kali memicu konflik (Turavinina & Amornkitvikai, 2025). Keterampilan komunikasi interpersonal menjadi semakin krusial dalam menjaga keberlangsungan hubungan LDR. Pada praktiknya, oleh Waterman (2017) statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan status hubungan, tingkat afek positif, rasa kesepian, serta keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas kampus dan perilaku konsumsi alkohol, sehingga memberikan gambaran awal mengenai dinamika penyesuaian mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh (Waterman et al., 2017).

Statistik deskriptif pada Gambar 2 menunjukkan perbedaan signifikan antara mahasiswa yang menjalani hubungan jarak dekat (*GCDR*) dan jarak jauh (*LDDR*) dalam dua semester awal kuliah. Pada Semester 1, proporsi mahasiswa yang berada dalam LDDR cukup tinggi (30,4%), sementara pada Semester 2 sebagian di antaranya mengalami perubahan status, baik menjadi lajang (31,4%) maupun memiliki pasangan baru (11,9%). Data ini menegaskan bahwa hubungan jarak jauh pada masa transisi ke perguruan tinggi cenderung tidak stabil, sehingga banyak mahasiswa mengalami dinamika perubahan status hubungan dalam waktu relatif singkat.

Selain status hubungan, data juga memperlihatkan perbedaan dalam aspek afektif dan sosial. Rata-rata *positive affect* mahasiswa menurun dari 2,22 menjadi 2,11, sementara tingkat kesepian (*loneliness*) relatif meningkat dari 1,53 menjadi 1,56. Hal ini menunjukkan bahwa keberlangsungan LDDR berpotensi menurunkan kualitas afektif mahasiswa, terutama ketika intensitas interaksi tatap muka terbatas. Temuan ini konsisten dengan hipotesis Waterman bahwa mahasiswa dalam LDDR lebih rentan terhadap kesepian dan penurunan afek positif dibandingkan mahasiswa lajang atau yang berada dalam GCDR (Waterman et al., 2017).

	Semester 1 (*n* = 718) (*n* days = 10052)	**Semester 2 (*n* = 194) (*n* days = 2716)**
	n (%)	*n* (%)
Female	370 (51.5)	–
Single	442 (61.6)	–
GCDR	55 (7.7)	–
LDDR	218 (30.4)	–
LDDR-single	–	61 (31.4)
LDDR-new partner	–	23 (11.9)
Ongoing LDDR	–	110 (56.7)
	M (*SD*)	M (*SD*)
Positive affect[a]	2.22 (.85)	2.11 (.86)
Loneliness[a]	1.53 (.95)	1.56 (.95)
	n days (%)	*n* days (%)
On-campus	8303 (82.6)	2205 (81.2)
University activities	753 (8.1)	180 (6.6)
Alcohol use	1055 (10.5)	245 (9.0)

Note. GCDR = Geographically close dating relationship. LDDR = Long-distance dating relationship.

[a]Average across days. Semester 2 sample is a subsample of students who were in an LDDR at Semester 1 and responded to the Semester 2 survey.

Gambar 2. Statistik Deskriptif Status Hubungan, Aktivitas Mahasiswa, dan Efeknya Sumber: (Waterman et al., 2017)

Dari sisi aktivitas kampus, mahasiswa dalam LDDR cenderung memiliki keterlibatan yang lebih rendah. Persentase partisipasi dalam kegiatan universitas menurun dari 8,1% pada Semester 1 menjadi 6,6% pada Semester 2, sementara penggunaan alkohol juga sedikit menurun dari 10,5% menjadi 9,0%. Data ini memperlihatkan adanya ketegangan antara komitmen terhadap hubungan romantis jarak jauh dan keterlibatan dalam kehidupan kampus. "Hal ini menegaskan bahwa status hubungan romantis, khususnya LDDR, memiliki implikasi langsung terhadap kesejahteraan emosional, rasa kesepian, serta

keterlibatan sosial mahasiswa Gen Z, di mana kualitas komunikasi interpersonal menjadi faktor penentu dalam menjaga stabilitas hubungan selama masa transisi ke perguruan tinggi.

Computer-Mediated Communication (CMC)

Computer-Mediated Communication (CMC) menjelaskan bagaimana interaksi sosial berlangsung melalui media digital (Brinberg et al., 2022). Keterbatasan isyarat nonverbal dalam komunikasi berbasis teks atau pesan digital dapat menyebabkan distorsi makna, kesalahpahaman, dan meningkatkan potensi konflik (Fernandez, 2024). Namun, teknologi juga menyediakan peluang untuk mengatasi keterbatasan tersebut, misalnya melalui penggunaan video call yang memungkinkan ekspresi verbal dan nonverbal tersampaikan lebih utuh. Efektivitas CMC sangat bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola pesan dan memanfaatkan teknologi komunikasi secara tepat.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami fenomena konflik komunikasi interpersonal secara mendalam. Lokasi penelitian ditetapkan di Kota Denpasar dengan periode pelaksanaan Januari hingga Maret 2026. Subjek penelitian adalah individu dari generasi Z berusia 18–25 tahun yang sedang menjalani hubungan *long-distance relationship* (LDR). Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah informan sebanyak enam orang. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam serta dokumentasi riwayat komunikasi secara umum, sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai dinamika konflik komunikasi interpersonal dalam konteks LDR. Analisis data dilakukan dengan menggunakan model interaktif Miles & Huberman yang meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber sehingga hasil yang diperoleh memiliki validitas yang kuat. Penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bentuk konflik, faktor penyebab, serta strategi penyelesaian yang digunakan oleh generasi Z dalam mengelola komunikasi interpersonal pada hubungan jarak jauh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Konflik Komunikasi Interpersonal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik komunikasi interpersonal pada generasi Z dalam hubungan *long-distance relationship* (LDR) terutama muncul dalam bentuk miskomunikasi digital, perbedaan ekspektasi komunikasi, kecemburuan, dan *overthinking*. Miskomunikasi digital menjadi bentuk konflik paling dominan, karena keterbatasan isyarat nonverbal dalam pesan teks sering menimbulkan salah tafsir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik yang terjadi pada generasi Z dalam hubungan LDR meliputi:

Tabel 1. Bentuk Konflik Komunikasi Interpersonal pada LDR

No.	Jenis Konflik	Deskripsi	Informan (Responden)
1	Miskomunikasi Digital	Kesalahan memahami pesan teks karena tidak ada ekspresi nonverbal	A, B
2	Perbedaan Ekspektasi Komunikasi	Ketidakseimbangan intensitas komunikasi	C
3	Kecemburuan	Rasa tidak percaya akibat keterbatasan interaksi	D, E
4	*Overthingking*	Interpretasi berlebihan terhadap pesan pasangan	F

Sumber: Data HasilAnalisis

Hal ini sejalan dengan temuan Long et al. (2022) yang menunjukkan bahwa konflik verbal memicu peningkatan sinkronisasi neural antar pasangan romantis, menandakan tingginya intensitas emosi yang muncul ketika terjadi salah paham. Dengan demikian, miskomunikasi bukan hanya berdampak pada kualitas interaksi, tetapi juga pada kondisi psikologis pasangan (Long et al., 2022).

Selain itu, perbedaan ekspektasi komunikasi juga menjadi pemicu utama konflik. Informan penelitian ini menegaskan bahwa ketidakseimbangan intensitas komunikasi menimbulkan rasa diabaikan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Permatasari (2026) yang menyoroti bagaimana mahasiswa KKN dalam LDR mengalami pergeseran pola komunikasi dari emosional ke fungsional akibat keterbatasan waktu dan beban aktivitas (Permatasari et al., 2026). Hal ini menunjukkan bahwa ekspektasi komunikasi yang tidak sejalan dapat memperbesar potensi konflik, terutama ketika salah satu pihak menuntut intensitas komunikasi lebih tinggi dibandingkan pasangannya.

Miskomunikasi menjadi konflik paling dominan dalam hubungan LDR. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan komunikasi berbasis teks yang tidak mampu menyampaikan ekspresi secara utuh. Responden A berinisial JW, sebagai salah satu informan menyatakan bahwa:

> *"Kadang aku cuma baca chat dia biasa aja, tapi aku ngerasa dia marah. Ternyata pas ditanya, dia bilang nggak apa-apa. Jadi sering salah paham."* (JW, wawancara, 19 April 2026)

Temuan ini sejalan dengan penelitian dengan konteks mahasiswa Gen Z, Siregar (2025) menemukan bahwa salah satu strategi konflik yang muncul adalah menghindari atau berpura-pura tidak tahu, yang sering kali berawal dari salah tafsir pesan dalam komunikasi kelompok (Siregar et al., 2025). Kemudian Permatasari (2026) menyoroti bahwa mahasiswa yang menjalani KKN dan LDR mengalami pergeseran pola komunikasi dari emosional ke fungsional, sehingga miskomunikasi sering terjadi ketika ekspektasi komunikasi tidak terpenuhi (Permatasari et al., 2026).

Faktor Penyebab Konflik

Faktor penyebab konflik yang teridentifikasi meliputi keterbatasan nonverbal, perbedaan gaya komunikasi, intensitas komunikasi yang tidak seimbang, serta regulasi emosi yang lemah. Regulasi emosi menjadi faktor penting, karena generasi Z cenderung memiliki karakter ekspresif namun juga rentan terhadap tekanan psikologis. Siregar (2025) menemukan bahwa mahasiswa Gen Z dalam proyek kelompok sering kali menghindari konflik dengan cara mengalah atau berpura-pura tidak mengetahui masalah, yang mencerminkan konsep diri negatif (Siregar et al., 2025). Sebaliknya, mereka juga mampu berkompromi melalui keterbukaan dan percakapan mendalam, yang mencerminkan konsep diri positif. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan ganda: dapat memperkuat hubungan jika dikelola dengan baik, tetapi juga dapat memperburuk konflik jika diabaikan.

Tabel 2. Faktor Penyebab Konflik Komunikasi

No.	Faktor	Penjelasan
1	Keterbatasan Nonverbal	Tidak ada ekspresi
2	Perbedaan Gaya Komunikasi	Cara komunikasi berbeda
3	Intensitas komunikasi	Tidak seimbang
4	Regulasi emosi	Sulit mengontrol emosi

Sumber: (Gascón et al., 2021)

Perbedaan ekspektasi komunikasi sebagai pemicu konflik memang sejalan dengan sejumlah penelitian yang menekankan pentingnya keseimbangan intensitas interaksi dalam hubungan romantis. Informan B berinisial CC menyatakan bahwa

> "*Aku tipe yang harus komunikasi tiap hari, tapi pasangan aku nggak. Jadi sering ngerasa diabaikan.*" (CC, wawancara, 19 April 2026)

Hal ini menunjukkan bahwa konflik tidak hanya dipengaruhi oleh komunikasi, tetapi juga oleh aspek emosional. Temuan ini mendukung penelitian Sathyamurthy (2024) yang menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang seimbang dan kecerdasan emosional berperan besar dalam menjaga

kualitas hubungan serta menyelesaikan konflik (Sathyamurthy et al., 2024). Ketika salah satu pihak menuntut komunikasi harian sementara pihak lain merasa cukup dengan intensitas lebih rendah, ketidakseimbangan ini memicu rasa diabaikan dan menurunkan kepuasan hubungan. Lalu Permatasari (2026) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani KKN dan LDR mengalami pergeseran pola komunikasi dari emosional ke fungsional (Permatasari et al., 2026). Ketika ekspektasi komunikasi tidak terpenuhi, muncul perasaan frustrasi dan kesalahpahaman yang memperbesar potensi konflik. Pada dasarnya Siregar (2025) juga menemukan bahwa Gen Z sering menghadapi konflik akibat perbedaan gaya komunikasi dalam kerja kelompok. Sebagian memilih menghindar, sementara yang lain berkompromi melalui keterbukaan dan negosiasi. Hal ini menegaskan bahwa ekspektasi komunikasi yang berbeda dapat memicu konflik interpersonal (Siregar et al., 2025).

Strategi Penyelesaian Konflik

Strategi penyelesaian konflik yang digunakan oleh generasi Z dalam LDR meliputi keterbukaan komunikasi, penggunaan media video call untuk klarifikasi, regulasi emosi, serta membangun kepercayaan. Informan penelitian ini menekankan bahwa video call menjadi solusi efektif untuk mengurangi salah tafsir pesan teks. Strategi yang ditunjukkan pada tabe dibawah ini ini sejalan dengan temuan Permatasari (2026) yang menekankan pentingnya fleksibilitas komunikasi dan kejujuran dalam menjaga hubungan jarak jauh, terutama ketika keterbatasan teknis seperti sinyal dan waktu menjadi hambatan (Permatasari et al., 2026).

Tabel 3. Strategi Penyelesaian Konflik

No.	Strategi	Penjelasan
1	Keterbukaan Komunikasi	Jujur menyampaikan perasaan
2	*Video call*	Klarifikasi langsung
3	Regulasi emosi	Mengontrol reaksi
4	Membangun kepercayaan	Mengurangi prasangka

Sumber: (Folger et al., 2021)

Dalam mengatasi konflik, generasi Z cenderung menggunakan teknologi sebagai solusi. Dalam sesi wawancara mendalam terhadap informan C berinisial ES yang bertindak sebagai salah satu informan mengatakan bahwa:

"Kalau lagi ribut, biasanya kita langsung video call biar jelas. Soalnya kalau chat makin salah paham." (ES, wawancara, 19 April 2026)

Strategi ini menunjukkan bahwa keterbukaan komunikasi menjadi kunci utama dalam penyelesaian konflik. Lebih lanjut, hasil penelitian Siregar (2025) memperlihatkan bahwa kompromi melalui keterbukaan, negosiasi, dan pencarian akar masalah menjadi strategi dominan yang mencerminkan konsep diri positif generasi Z (Siregar et al., 2025). Sebaliknya, strategi menghindari konflik dengan cara mengalah atau berpura-pura tidak tahu justru menunjukkan konsep diri negatif yang berpotensi melemahkan kualitas hubungan. Dengan demikian, strategi penyelesaian konflik pada generasi Z bersifat dualistik: antara konstruktif (kompromi, keterbukaan) dan destruktif (penghindaran, penyangkalan).

Penelitian ini menegaskan bahwa dinamika konflik komunikasi interpersonal pada generasi Z dalam hubungan LDR dipengaruhi oleh keterbatasan komunikasi digital, perbedaan ekspektasi, dan regulasi emosi. Temuan ini konsisten dengan Long et al. (2022) yang menekankan peran emosi dalam interaksi konflik, serta Permatasari (2026) yang menyoroti pentingnya fleksibilitas komunikasi dalam konteks tekanan sosial-akademik. Sementara itu, Siregar (2025) memperkaya analisis dengan menunjukkan adanya dua pola manajemen konflik yang mencerminkan konsep diri positif dan negatif generasi Z (Long et al., 2022; Permatasari et al., 2026; Siregar et al., 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika konflik komunikasi interpersonal pada generasi Z dalam hubungan *long-distance relationship* (LDR) ditandai oleh dominasi miskomunikasi digital, perbedaan

ekspektasi komunikasi, kecemburuan, dan *overthinking*. Keterbatasan isyarat nonverbal dalam komunikasi berbasis teks menjadi faktor utama yang memicu salah tafsir pesan, sementara ketidakseimbangan intensitas komunikasi memperbesar rasa diabaikan dan menurunkan kepuasan hubungan. Faktor penyebab konflik tidak hanya bersumber dari aspek teknis komunikasi, tetapi juga dari regulasi emosi dan perbedaan gaya komunikasi antar pasangan. Generasi Z cenderung menampilkan dua pola manajemen konflik: kompromi melalui keterbukaan, negosiasi, dan pencarian akar masalah yang mencerminkan konsep diri positif; serta penghindaran dengan cara mengalah atau berpura- pura tidak tahu yang mencerminkan konsep diri negatif. Strategi penyelesaian konflik yang paling efektif meliputi keterbukaan komunikasi, penggunaan media video call untuk klarifikasi, regulasi emosi, serta membangun kepercayaan. Temuan ini menegaskan bahwa kompetensi komunikasi interpersonal, kecerdasan emosional, dan kemampuan memanfaatkan teknologi komunikasi secara tepat merupakan faktor kunci dalam menjaga stabilitas hubungan LDR pada generasi Z. Lebih jauh, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dengan memperkaya kajian komunikasi interpersonal dalam konteks generasi digital yang menghadapi keterbatasan interaksi tatap muka.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pasangan muda dalam mengelola konflik, bagi konselor hubungan dalam merancang strategi intervensi berbasis teknologi, serta bagi akademisi dalam mengembangkan model komunikasi yang relevan dengan karakteristik generasi Z. Penelitian ini tidak hanya menyoroti tantangan komunikasi dalam hubungan romantis jarak jauh, tetapi juga membuka peluang untuk memahami bagaimana generasi Z membangun adaptasi komunikasi yang lebih sehat melalui integrasi teknologi, regulasi emosi, dan penguatan kepercayaan. Implikasi ini menegaskan pentingnya literasi komunikasi digital dan kecerdasan emosional sebagai fondasi keberlangsungan hubungan interpersonal di era modern.

REFERENCES

Abdevali, M., Mazaheri, M. A., Besharat, M. A., Zabihzadeh, A., & Green, J. D. (2021). Borderline personality disorder and larger comfortable interpersonal distance in close relationships. In *Personality and Individual Differences* (Vol. 182, p. 111067). Elsevier BV. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111067

Abel, S., Machin, T., & Brownlow, C. (2021). Social media, rituals, and long-distance family relationship maintenance: A mixed-methods systematic review. In *New Media and Society* (Vol. 23, Number 3, pp. 632–654). https://doi.org/10.1177/1461444820958717

Aleessawi, N. A. Kh. A., Aissani, R., Rsheidat, J. M. A. M., & Habes, M. (2026). Communication Preferences of Generations X, Y, and Z in Receiving Media Content. *Journalism and Media*, *7*(2), 81. https://doi.org/10.3390/journalmedia7020081

Arnel R. Gagalac. (2025). the Impact of Modern Technology To Familial Interpersonal Communication of Generation Z. In *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)* (pp. 562–570). EPRA JOURNALS. https://doi.org/10.36713/epra21156

Atta, M. H. R., Abdelaliem, S. M. F., Alabdullah, A. A. S., & Ghazi, G. A. (2024). Effect of Interpersonal Effectiveness Skill Training Intervention on Social Functioning and Communication Competence Among Clients With Depressive Disorder. In *Perspectives in Psychiatric Care* (Vol. 2024, Number 1). Research Square Platform LLC. https://doi.org/10.1155/2024/6564098

Bakhshandeh, B., Rothwell, W. J., & Zaballero, A. G. (2024). Understanding Communication. In *The Inclusive, Empathetic, and Relational Supervisor* (pp. 81–106). Productivity Press. https://doi.org/10.4324/9781003413493-4

Bowcher, W. L., & Yameng Liang, J. (2024). Sculpting the interpersonal: towards a social semiotic framework for analysing interpersonal meaning in statues. In *Visual Communication* (Vol. 23, Number 4, pp. 655–684). SAGE Publications. https://doi.org/10.1177/14703572221094039

Bowman, J. M., & Compton, B. L. (2022). Interpersonal Oculesics: Eye-Related Signals of Attraction, Interest, and Connection. In *Nonverbal Communication in Close Relationships: What Words don't tell us* (pp. 1–23). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-94492-6_1

Brinberg, M., Vanderbilt, R. R., & Solomon, D. H. (2022). Unobtrusive Observational Approaches to

Studying the Texting Life of Couples: A Case Study of Interpersonal Conflict. In *The Emerald Handbook of Computer-Mediated Communication and Social Media* (pp. 51–65). Emerald Publishing Limited. https://doi.org/10.1108/978-1-80071-597-420221004

Brown, C. L., Chen, K. H., Wells, J. L., Otero, M. C., Connelly, D. E., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2022). Shared emotions in shared lives: Moments of co-experienced affect, more than individually experienced affect, linked to relationship quality. *Emotion (Washington, D.C.)*, *22*(6), 1387–1393. https://doi.org/10.1037/emo0000939

Cao, K., Zhang, M., Tan, H., & Li, J. (2025). *Interbrain Coupling during Interpersonal Conflict: an fNIRS hyperscanning study*. Springer Science and Business Media LLC. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7393854/v1

Donohue, W. A., & Cai, D. A. (2022). Interpersonal Conflict, History of. In *Encyclopedia of Violence, Peace, & Conflict: Volume 1-4, Third Edition* (Vol. 1, pp. 616–625). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-820195-4.00124-2

Fernandez, A. M. (2024). Insights From Jealousy Non-Verbal Expressions for Improving Interpersonal Relationships [Conference Presentation Abstract]. In *Human Ethology* (Vol. 39). International Society for Human Ethology (ISHE). https://doi.org/10.22330/001c.120655

Folger, J. P., Poole, M. S., & Stutman, R. K. (2021). Conflict Styles and Strategic Conflict Interaction. In *Working Through Conflict* (pp. 106–141). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003027232-5 Fujishin, R. (2024). Natural Bridges in Interpersonal Communication, Third Edition. In *Natural Bridges in Interpersonal Communication, Third Edition* (pp. 1–253). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003327172

Gascón, S., Fueyo-Díaz, R., Borao, L., Leiter, M. P., Fanlo-Zarazaga, Á., Oliván-Blázquez, B., & Aguilar-Latorre, A. (2021). Value conflict, lack of rewards, and sense of community as psychosocial risk factors of burnout in communication professionals (Press, radio, and television). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(2), 1–12. https://doi.org/10.3390/ijerph18020365

Goldring, D., & Azab, C. (2021). New rules of social media shopping: Personality differences of U.S. Gen Z versus Gen X market mavens. *Journal of Consumer Behaviour*, *20*(4), 884– 897. https://doi.org/10.1002/cb.1893

Hartley, P., Knapton, H., & Marriott, S. (2023). Effective interpersonal communication. In *Professional and Business Communication* (pp. 215–239). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003297550-14

Huschke, S., Seetohul, V. D., Lindt, I., & Böhmer, M. (2023). The Friend's Egg: A Prototype for Spatially Aware, Interpersonal, Audiovisual Remote Communication to Maintain Friendship over Distance. In *Proceedings of the 22nd International Conference on Mobile and Ubiquitous Multimedia* (pp. 523–525). ACM. https://doi.org/10.1145/3626705.3631795

Jiang, L. C. (2022). Adaptive communication and perceptions in long-distance dating: Evidence from self-reported and behavioral data. In *Journal of Social and Personal Relationships* (Vol. 39, Number 9, pp. 2964–2987). SAGE Publications. https://doi.org/10.1177/02654075221092107

Kim, M.-S., & Kameo, Y. (2022). Multicultural Identity and Conflict Communication Competence in the 21st Century. In *Conflict Management and Intercultural Communication* (pp. 132–149). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003252955-10

Lin, X. Y., & Lachman, M. E. (2023). Diversity of network communication mode and interpersonal interactions: Relationship with social support and well-being. In *Journal of Social and Personal Relationships* (Vol. 40, Number 10, pp. 3367–3391). SAGE Publications. https://doi.org/10.1177/02654075231173928

Long, Y., Chen, C., Wu, K., Zhou, S., Zhou, F., Zheng, L., Zhao, H., Zhai, Y., & Lu, C. (2022). Interpersonal conflict increases interpersonal neural synchronization in romantic couples. *Cerebral Cortex*, *32*(15), 3254–3268. https://doi.org/10.1093/cercor/bhab413

long-distance, v. (2023). In *Oxford English Dictionary*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oed/5080352606

Manap, S., & Michelle, K. O. (2023). Nonverbal Communication as a Symbol of Love in Long Distance Relationship (LDR). In *Proceeding of International Conference on Business, Economics, Social Sciences, and Humanities* (Vol. 6, pp. 575–583). Universitas Komputer Indonesia. https://doi.org/10.34010/icobest.v4i.431

Martin, A., Weller, I., Amsalem, D., Duvivier, R., Jaarsma, D., & De Carvalho Filho, M. A. (2021). Co-constructive Patient Simulation: A Learner-Centered Method to Enhance Communication and Reflection Skills. *Simulation in Healthcare*, *16*(6), E129–E135. https://doi.org/10.1097/SIH.0000000000000528

Martin, C. (2021). Humans are interpersonal beings – why isn't science communication interpersonal? In *Proœedings of the Nova Scotian Institute of Sciencæ (NSIS)* (Vol. 51, Number 1, p. 185). Dalhousie Libraries. https://doi.org/10.15273/pnsis.v51i1.10739

Munsch, A. (2021). Millennial and generation Z digital marketing communication and advertising effectiveness: A qualitative exploration. *Journal of Global Scholars of Marketing Science: Bridging Asia and the World*, *31*(1), 10–29. https://doi.org/10.1080/21639159.2020.1808812

Nieves, D. (2025). Coaching communication: A conceptual framework for more emotionally intelligent intrapersonal and interpersonal communication. In *Coaching in Communication Research* (pp. 51–74). IGI Global. https://doi.org/10.4018/979-8- 3693-7959-2.ch004

Ningsih, T. W. R., & Adani, F. N. (2022). INTERPERSONAL COMMUNICATION PATTERNS AND COMMUNICATION BARIERS TO ROLEPLAY COUPLES ON SOCIAL MEDIA. In

Journal of

Digital Media Communication (Vol. 1, Number 1, pp. 40–49). Gunadarma University. https://doi.org/10.35760/dimedcom.2022.v1i1.6539

Permatasari, D., Khumayah, S., & Nurfalah, F. (2026). Interpersonal Communication and Long-Distance Relationships: A Narrative Study of Romantic Relationships Among Students Participating in Community Service Program in the Village of Ciledug Kulon. *Eduwest-Journal of Universal Studies*, *6*.

Pratiwi, N. I., Maharani, D. P., Arniti, N. K., Anggreswari, N. P. Y., Suparna, P., & Haes, P. E. (2025). Interpersonal Communication In The Dynamics Of "Friends With Benefits" Among Generation

Z. In *JURNAL KOMUNIKATIO* (Vol. 11, Number 1, pp. 1–14). Universitas Djuanda. https://doi.org/10.30997/jk.v11i1.16394

Rahayu, S., Darwis, M. F., Bilah, A. S., & Khikmawanto, K. (2023). Interpersonal Communication Builds Effective Relationships In Social Context. In *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora* (Vol. 3, Number 2). Indonesian Journal Publisher. https://doi.org/10.53697/iso.v3i2.1400

Reza, A. (2024). The Impact of Social MEDIA on Interpersonal Relationships in the Digital Era. In *Journal Social Civilecial* (Vol. 2, Number 2, pp. 64–77). ScieClouds Publishing. https://doi.org/10.71435/610494

Sathyamurthy, M., Nair, V. V., Mohamed, I. S., TS, D., & P, S. (2024). Interpersonal Communication, Emotional Intelligence, Conflict Resolution, Relational Satisfaction Among Intimate Partners. In *Public Administration and Law Review* (Number 4(20), pp. 65–72). Scientific Center of Innovative Researches. https://doi.org/10.36690/2674- 5216-2024-4-65-72

Shabbir, T. (2023). The Influence of Digital Media FOMO in terms of Interpersonal Communication. In *Journal of Intelligent Communication* (Vol. 3, Number 1). UK Scientific Publishing Limited. https://doi.org/10.54963/jic.v3i1.87

Shrout, M. R., Renna, M. E., Madison, A. A., Malarkey, W. B., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2023). Marital negativity's festering wounds: The emotional, immunological, and relational toll of couples' negative communication patterns. *Psychoneuroendocrinology*, *149*.

https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105989

Simon, S., Yulianto, A. T., Pararem, E. R., & Tanhidy, J. (2024). Faith Over Distance: The Christian Ethical Response to Phone Sex in Marital Long-Distance Relationships. In *Religious: Jurnal Studi Agama-Agama dan Lintas Budaya* (Vol. 7, Number 3, pp. 251– 262). Sunan Gunung Djati State Islamic University of Bandung. https://doi.org/10.15575/rjsalb.v7i3.21424

Siregar, R. Y., Mia, R., Lumbantoruan, L., Hadian, A., & Hamzah, P. (2025). Gen Z and Interpersonal

Conflict Management (A Phenomenological Study of Communication Science Students at Dharmawangsa University). *Journal of Communication Studies*, *03*(01), 1–010. https://doi.org/10.32734/cjcs.v3i0

Solomon, D., & Theiss, J. (2022). Interpersonal Conflict. In *Interpersonal Communication* (pp. 414–447). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781351174381-17

Solomon, D., & Theiss, J. (2025). What Is Interpersonal Communication? In *Interpersonal Communication* (pp. 4–40). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003496083-2

Sood, S., & Riley, A. H. (2023). Interpersonal-Level Health Communication Strategies. In *Health Communication Fundamentals*. Springer Publishing Company. https://doi.org/10.1891/9780826173027.0007

Stiles, D. L., & Clark, E. M. (2022). Long-Distance Relationship Maintenance. In *Long-Distance Relationship Maintenance*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780367198459-reprw35-1

Subiantoro, A. (2025). Attachment Styles and Emotional Connectivity in Indonesian Long Distance Relationships: A Cultural Phenomenological Study. In *Psychosocia : Journal of Applied Psychology and Social Psychology* (Vol. 3, Number 4, pp. 202–212). PT. Penerbit Ilmiah Indonesia. https://doi.org/10.61978/psychosocia.v3i4.803

Toshpulat-ug'li, X. I. (2026). CONSTRUCTIVE CONFLICT MANAGEMENT THROUGH I-STATEMENTS: A COLLABORATIVE COMMUNICATION MODEL FOR SUSTAINABLE INTERPERSONAL RESOLUTION. In *Advances in Science and Humanities* (Vol. 2, Number 5, pp. 111–113). Kokand State Pedagogical Institute. https://doi.org/10.70728/human.v02.i05.023

Turavinina, D., & Amornkitvikai, Y. (2025). *A Longitudinal Examination of Long-Distance Versus Proximate Relationships: Quality, Conflict, Commitment, Infidelity and Open Relationships*. Elsevier BV. https://doi.org/10.2139/ssrn.5754562

Upadhyay, S. (2021). Sugaring: Understanding the World of Sugar Daddies and Sugar Babies. *Journal of Sex Research*, *58*(6), 775–784. https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1867700

Vitezić, V., & Perić, M. (2021). Artificial intelligence acceptance in services: connecting with Generation Z. *Service Industries Journal*, *41*(13–14), 926–946. https://doi.org/10.1080/02642069.2021.1974406 Waterman, E. A., Wesche, R., Leavitt, C. E., Jones, D. E., & Lefkowitz, E. S. (2017). Long- Distance Dating Relationships, Relationship Dissolution, and College Adjustment. *Emerging Adulthood*, *5*(4), 268–279. https://doi.org/10.1177/2167696817704118

Watson, N. A. (2025). Understanding and applying communication and interpersonal skills. In *Effective Communication for Nursing Practice*. SAGE | Learning Matters. https://doi.org/10.4135/9781036232917.n2

Zenawi, M. (2024). Role of Emotional Intelligence in Managing Interpersonal Conflicts in Ethiopia. In *Journal of Conflict Management* (Vol. 4, Number 3, pp. 53–64). IPR Journals and Books (International Peer Reviewed Journals and Books). https://doi.org/10.47604/jcm.2866