

Meneropong Semangat Hidup Gen Z dalam Menjalankan Hubungan Tanpa Status

Ahmad Wildan Idrokun Naja¹, Destiani Ayuk Suryani², Raulysijabat³

Program Studi S1 Manajemen Fakultas Ekonomi Dan Bisnis
Universitas PGRI Semarang^{1,2,3}

*Email najaputra79@gmail.com; ayuksuryanidestiani@gmail.com; raulysijabat@upgris.ac.id

Sejarah Artikel:

Diterima 24-12-2025
Disetujui 04-01-2026
Diterbitkan 06-01-2026

ABSTRACT

The phenomenon of relationship without status (situationship) has become increasingly common among Generation Z along with the rapid development of digital technology and shifts in social values regarding romantic commitment. This type of relationship is characterized by emotional closeness similar to dating, yet without clear formal status. This study aims to explore Generation Z's perspectives on situationships, identify the motivations behind engaging in such relationships, and analyze the forms of life spirit maintained amid relational uncertainty. This research employs a qualitative approach using in-depth interviews with five students from Universitas PGRI Semarang who have experienced or are currently involved in a situationship. Data analysis was conducted using the interactive model proposed by Miles and Huberman, consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings reveal that Generation Z perceives situationships as flexible and non-binding relationships, although they may lead to emotional uncertainty. The main motivations include the desire for freedom, focus on self-development, and the influence of digital culture. Despite relational ambiguity, Generation Z demonstrates a strong life spirit through resilience, effective emotional regulation, and a clear orientation toward long-term life goals.

Keywords: Generation Z, relationship without status, situationship, life spirit, emotional resilience

ABSTRAK

Fenomena hubungan tanpa status (situationship) semakin marak di kalangan Generasi Z seiring dengan perkembangan teknologi digital dan perubahan nilai sosial dalam memaknai komitmen romantis. Hubungan ini ditandai oleh kedekatan emosional layaknya pasangan, namun tanpa kejelasan status resmi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pandangan Generasi Z terhadap hubungan tanpa status, mengidentifikasi motivasi yang melatarbelakanginya, serta menganalisis bentuk semangat hidup Generasi Z dalam menghadapi dinamika hubungan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap lima mahasiswa Universitas PGRI Semarang yang pernah atau sedang menjalani hubungan tanpa status. Teknik analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memandang hubungan tanpa status sebagai bentuk relasi yang fleksibel dan tidak mengikat, meskipun berpotensi menimbulkan ketidakpastian emosional. Motivasi utama meliputi keinginan akan kebebasan, fokus pada pengembangan diri, serta pengaruh budaya digital. Meskipun berada dalam hubungan yang tidak pasti, Generasi Z tetap mampu mempertahankan semangat hidup melalui sikap resilien, pengelolaan emosi yang baik, serta orientasi pada tujuan hidup jangka panjang.

Kata kunci: Generasi Z, hubungan tanpa status, situationship, semangat hidup, resiliensi emosional

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Naja, A. W. I., Suryani, D. A., & Sijabat, R. (2026). Meneropong Semangat Hidup Gen Z dalam Menjalankan Hubungan Tanpa Status. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(1), 1479-1485. <https://doi.org/10.63822/fsjk5t81>

PENDAHULUAN

Generasi Z atau yang sering disebut Gen Z merupakan generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Generasi ini tumbuh dalam era digital yang sangat cepat, di mana media sosial, teknologi, dan konektivitas menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Pola pikir, gaya hidup, dan cara Gen Z menjalin hubungan sosial, termasuk hubungan romantis, sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan budaya modern (Twenge, 2017). Salah satu fenomena yang cukup menonjol di kalangan Gen Z adalah hubungan tanpa status atau yang sering disebut *situationship*. Dalam hubungan ini, dua individu menjalani

interaksi layaknya pasangan, namun tanpa adanya kejelasan status resmi sebagai —pacar—. Fenomena ini muncul akibat perubahan nilai-nilai sosial, meningkatnya individualisme, serta pergeseran makna komitmen dalam hubungan asmara (Putri & Pratiwi, 2022).

Meskipun terlihat bebas dan modern, hubungan tanpa status sering kali menimbulkan dilema emosional bagi sebagian individu. Ketidakjelasan status dapat memunculkan rasa cemas, kecewa, bahkan kehilangan arah dalam menjalin hubungan. Namun, di sisi lain, banyak Gen Z yang tetap mampu mempertahankan semangat hidup dan produktivitas meskipun berada dalam hubungan yang tidak pasti. Fenomena ini menarik untuk dikaji lebih dalam, karena memperlihatkan bagaimana semangat hidup (*life spirit*) dan daya resiliensi emosional Gen Z bekerja dalam konteks sosial yang kompleks.

METODE PELAKSANAAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam (*in-depth interview*) sebagai teknik utama dalam mengeksplorasi pengalaman dan pandangan informan. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara komprehensif fenomena hubungan tanpa status (*situationship*) dari perspektif mahasiswa Generasi Z.

Pendekatan kualitatif berfokus pada makna, pengalaman subjektif, serta konteks sosial informan, sehingga metode wawancara mendalam sangat tepat digunakan untuk menggali cerita, perasaan, dan interpretasi informan secara lebih mendalam dan natural.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lingkungan mahasiswa Universitas PGRI Semarang, karena mayoritas mahasiswa termasuk dalam kategori Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial dan berpotensi mengalami fenomena hubungan tanpa status.

Wawancara dilakukan di tempat yang nyaman dan disepakati bersama, seperti ruang diskusi kampus, perpustakaan, atau secara daring melalui aplikasi pesan suara/video apabila informan tidak dapat hadir langsung. Waktu pelaksanaan penelitian meliputi:

1. Persiapan instrumen wawancara
2. Pengumpulan data melalui wawancara
3. Transkripsi dan analisis data

Penelitian dilaksanakan pada bulan November hingga Desember 2025

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah lima mahasiswa Generasi Z yang sedang atau pernah menjalani hubungan tanpa status (*situationship*). Pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu agar data yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian.

Adapun kriteria subjek penelitian yaitu:

1. Berusia 18–24 tahun.
2. Merupakan mahasiswa aktif Universitas PGRI Semarang.
3. Pernah atau sedang menjalani hubungan tanpa status.
4. Bersedia berpartisipasi dalam wawancara secara jujur, terbuka, dan sukarela.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik utama pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (indepth interview). Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, sehingga peneliti memiliki pedoman pertanyaan tetapi tetap memberi ruang bagi informan untuk menceritakan pengalaman mereka secara bebas. Alat bantu pengumpulan data meliputi:

1. panduan wawancara,
2. alat perekam suara (dengan izin informan),
3. catatan lapangan.

Contoh pokok pertanyaan wawancara:

1. Apa yang Anda pahami tentang hubungan tanpa status?
2. Apa alasan Anda memilih menjalani hubungan tanpa status?
3. Bagaimana perasaan Anda selama menjalani hubungan tersebut?
4. Apakah hubungan tanpa status memengaruhi semangat hidup atau aktivitas sehari-hari Anda?
5. Bagaimana cara Anda menjaga semangat hidup di tengah ketidakpastian hubungan?

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman (1994) yang terdiri dari tiga tahapan:

1. Reduksi Data
Menyeleksi, mengelompokkan, dan menyederhanakan data wawancara untuk memfokuskan perhatian pada aspek-aspek yang relevan dengan tema penelitian.
2. Penyajian Data (Data Display)
Menyajikan temuan dalam bentuk narasi atau kutipan hasil wawancara untuk mempermudah peneliti dalam memahami pola dan menarik makna dari data.
3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi
Menyimpulkan temuan berdasarkan data yang telah dianalisis serta melakukan verifikasi dengan membandingkan data lapangan agar kesimpulan yang diperoleh tetap valid.

Uji Keabsahan Data

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan dua teknik:

1. Triangulasi Sumber
Membandingkan informasi dari beberapa informan yang memiliki ciri atau latar belakang berbeda guna melihat konsistensi data.
2. Member Check
Peneliti mengonfirmasi kembali hasil wawancara kepada informan untuk memastikan bahwa interpretasi dan penarikan makna sesuai dengan apa yang dimaksud oleh informan.

Etika Penelitian

Dalam proses penelitian, peneliti menjaga kerahasiaan identitas informan dan memastikan bahwa seluruh partisipasi dilakukan secara sukarela. Sebelum wawancara dimulai, informan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta persetujuan terkait perekaman suara. Seluruh data yang diperoleh digunakan hanya untuk kepentingan akademik dan tidak akan disebarluaskan di luar konteks penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Informan Penelitian

Penelitian ini melibatkan beberapa informan yang termasuk dalam kategori Generasi Z, yaitu individu yang lahir antara tahun 1997–2012. Para informan merupakan mahasiswa dan pemuda usia produktif yang pernah atau sedang menjalani hubungan tanpa status. Pemilihan informan dilakukan secara purposive, dengan mempertimbangkan pengalaman langsung mereka dalam menjalani hubungan tanpa kejelasan status serta kemampuan untuk menyampaikan pandangan dan pengalaman secara terbuka.

Secara umum, informan berasal dari latar belakang sosial dan lingkungan yang berbeda, namun memiliki kesamaan dalam penggunaan media sosial dan keterlibatan aktif dalam budaya digital. Hal ini memengaruhi cara pandang mereka terhadap hubungan romantis, komitmen, dan semangat hidup.

Pandangan Gen Z terhadap Hubungan Tanpa Status

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar informan memandang hubungan tanpa status sebagai bentuk relasi yang fleksibel dan tidak mengikat. Hubungan ini dianggap memberikan kebebasan tanpa tekanan komitmen formal seperti pacaran. Bagi beberapa informan, hubungan tanpa status menjadi pilihan karena adanya rasa takut terhadap komitmen, trauma hubungan masa lalu, atau keinginan untuk fokus pada pengembangan diri.

Namun, di sisi lain, terdapat informan yang mengakui bahwa hubungan tanpa status sering menimbulkan kebingungan emosional. Ketidakjelasan peran dan ekspektasi antara kedua pihak dapat memicu rasa cemas, overthinking, serta ketidakpastian arah hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun hubungan tanpa status terlihat sederhana, dampak psikologis yang ditimbulkan cukup kompleks.

Motivasi Gen Z Menjalankan Hubungan Tanpa Status

Motivasi utama Gen Z dalam menjalani hubungan tanpa status didasari oleh beberapa faktor. Pertama, adanya keinginan untuk tetap merasakan kedekatan emosional tanpa harus terikat secara formal. Kedua, pengaruh lingkungan sosial dan media digital yang menormalisasi hubungan non-tradisional. Ketiga, fokus terhadap pendidikan, karier, dan pengembangan diri sehingga hubungan tanpa status dianggap lebih realistis.

Selain itu, beberapa informan menyatakan bahwa hubungan tanpa status menjadi bentuk “uji kecocokan” sebelum memasuki hubungan yang lebih serius. Meskipun demikian, motivasi ini sering kali tidak disampaikan secara terbuka kepada pasangan, sehingga berpotensi menimbulkan konflik emosional.

Semangat Hidup Gen Z dalam Menghadapi Hubungan Tanpa Status

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Gen Z memiliki semangat hidup yang cukup kuat meskipun berada dalam hubungan yang tidak pasti. Informan mengungkapkan bahwa mereka berusaha menjaga keseimbangan antara kehidupan emosional dan aktivitas sehari-hari, seperti kuliah, bekerja, berorganisasi, serta mengembangkan minat dan bakat.

Semangat hidup tersebut tercermin dari sikap menerima keadaan, kemampuan untuk bangkit dari kekecewaan, serta fokus pada tujuan jangka panjang. Banyak informan yang menyadari pentingnya

mencintai diri sendiri (self-love) dan tidak menggantungkan kebahagiaan sepenuhnya pada hubungan romantis. Hal ini menunjukkan adanya bentuk resiliensi emosional yang cukup baik pada Generasi Z.

Pembahasan

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Putri dan Pratiwi (2022) yang menyatakan bahwa hubungan tanpa status merupakan fenomena sosial yang muncul akibat pergeseran nilai komitmen di kalangan generasi muda. Gen Z cenderung mengutamakan kebebasan, kenyamanan emosional, dan pengembangan diri dibandingkan dengan hubungan formal.

Selain itu, semangat hidup yang dimiliki Gen Z dalam menghadapi hubungan tanpa status menunjukkan adanya kecenderungan psikologi positif, di mana individu mampu bertahan dan tetap produktif meskipun berada dalam situasi emosional yang tidak stabil. Hal ini membuktikan bahwa hubungan tanpa status tidak selalu berdampak negatif, selama individu memiliki kesadaran diri dan tujuan hidup yang jelas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

Generasi Z memandang hubungan tanpa status sebagai bentuk hubungan yang fleksibel dan modern, meskipun memiliki risiko ketidakpastian emosional.

Motivasi Gen Z dalam menjalankan hubungan tanpa status dipengaruhi oleh keinginan akan kebebasan, fokus pada pengembangan diri, serta pengaruh budaya digital.

Semangat hidup Gen Z tetap terjaga meskipun berada dalam hubungan tanpa status, yang ditunjukkan melalui sikap resilien, fokus pada tujuan hidup, serta kemampuan mengelola emosi secara mandiri.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Generasi Z, diharapkan lebih memahami kebutuhan emosional diri sendiri serta pentingnya komunikasi yang jelas dalam menjalin hubungan agar terhindar dari konflik psikologis.
2. Bagi orang tua dan pendidik, diharapkan dapat memberikan pendampingan dan pemahaman mengenai dinamika hubungan modern yang dihadapi generasi muda.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji fenomena hubungan tanpa status dengan pendekatan kuantitatif atau studi longitudinal guna memperoleh hasil yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Nasution, R. H. (2021). Pengaruh Media Sosial terhadap Pola Hubungan Romantis Generasi Z. *Jurnal Komunikasi Modern*, 5(1), 33–42.
- Pranoto, D., & Lestari, M. (2021). Karakteristik dan Tantangan Generasi Z di Era Digital. *Jurnal Sosial Humaniora*, 9(2), 87–96.
- Putri, A. N., & Pratiwi, D. S. (2022). Fenomena Hubungan Tanpa Status di Kalangan Generasi Z. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan Sosial*, 10(2), 45–56.
- Rahmawati, N. (2023). Makna Komitmen dalam Hubungan Romantis Generasi Z di Media Sosial. *Jurnal Psikologi Relasional*, 4(1), 20–29.

-
- Santoso, F., & Wulandari, P. (2020). Fenomena Situationship di Era Digital: Studi Kasus pada Mahasiswa. *Jurnal Sosiologi Kontemporer*, 8(3), 101–112.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.