

SKRIPSI

**ANALISIS DISONANSI KOGNITIF PASANGAN GEN Z LDR (*LONG
DISTANCE RELATIONSHIP*) MELALUI FITUR WHATSAPP**



Disusun Oleh:

**Amelia Rosma Hernawan
1231913020**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS BAKRIE
JAKARTA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Amelia Rosma Hernawan

NIM : 1231913020

Tanda Tangan : 

Tanggal : 6 Agustus 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Amelia Rosma Hernawan
NIM : 1231913020
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Analisis Disonansi Kognitif Pasangan Gen Z
LDR (Long Distance Relationship) Melalui
Fitur WhatsApp

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial, Universitas Bakrie.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr. Fitri Argarini, B.Arts ()

Pembahas 1 : Dianingtyas Murtanti Putri, M.Si ()

Pembahas 2 : Ari Kurnia, S.Ikom, M.Ikom ()

Ditetapkan di Jakarta

Rabu, 20 Agustus 2025

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat melakukan dan menyelesaikan penulisan Tugas Akhir yang berjudul “Disonansi Kognitif dalam Penggunaan Fitur WhatsApp: Centang Biru, Last Seen, dan Status Online pada Pasangan LDR Generasi Z” hingga akhirnya dapat menyelesaikannya dengan baik dan dapat menjadi syarat kelulusan mencapai gelar Sarjana Komunikasi di Universitas Bakrie.

Penulis benar-benar menyadari bahwa tanpa dukungan, bantuan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak yang berperan aktif dalam kelancaran penulisan Tugas karya akhir ini. Pada kesempatan kali ini, penulis ingin berterima kasih dan mengapresiasi segala bentuk dukungan yang diberikan kepada penulis, pihak-pihak yang terkait adalah sebagai berikut:

1. Orang tua dan keluarga besar peneliti yang memberikan dukungan serta doa dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Ibu Dr. Fitri Argarini B.Arts selaku dosen pembimbing peneliti dalam melakukan penelitian
3. Informan penelitian yang telah membantu penulis Menyusun penelitian ini
4. Teman-teman dan kerabat dekat peneliti yang telah membantu dari sisi psikologis dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Teman-teman peneliti di Vokasi UI yaitu Aaliyah Ananda, Azzahra Benita, Anastasya, Putri Indah Rahmasari, Megan Arvina, Gabrielle Deandhra Anetta, Kayla Rivalia, Arneta Marsya, dan Febrina Aurelia.
6. Teman, Sahabat, musuh, dan orang terkasih penulis, NR yang selalu memberikan dukungan dengan tulus untuk menyelesaikan tugas akhir hingga tuntas.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Sebagai civitas akademik Universitas Bakrie, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amelia Rosma Hernawan
NIM : 1231913020
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ekonomi dan Ilmu Sosial
Jenis Tugas Akhir : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Bakrie **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**ANALISIS DISONANSI KOGNITIF PASANGAN GEN Z
LDR (*LONG DISTANCE RELATIONSHIP*) MELALUI FITUR WHATSAPP**

Beserta perangkat yang ada jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Universitas Bakrie menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta untuk kepentingan akademis. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 26 Agustus 2025

Yang menyatakan,



Amelia Rosma H.

ABSTRAK

Generasi Z yang hidup di era digital cenderung bergantung pada WhatsApp untuk membangun dan mempertahankan hubungan, termasuk LDR. Fitur seperti centang biru, *last seen*, dan status *online* sering memicu disonansi kognitif ketidaknyamanan psikologis akibat perbedaan ekspektasi dan realitas komunikasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan wawancara mendalam pada informan berusia 18–27 tahun yang pernah menjalani LDR, dianalisis melalui *thematic analysis* dan teori disonansi kognitif Festinger. Hasil menunjukkan fitur WhatsApp dapat memicu kecemasan, rasa curiga, dan overthinking, namun dapat dikelola melalui komunikasi terbuka, afirmasi emosional, dan media audiovisual. Temuan ini menekankan pentingnya literasi emosional digital dan pengelolaan ekspektasi dalam menjaga hubungan di era virtual.

Kata Kunci: *Disonansi kognitif, generasi Z, komunikasi digital, hubungan jarak jauh; WhatsApp*

ABSTRACT

Generation Z, living in the digital era, tends to rely on WhatsApp to build and maintain relationships, including long-distance relationships (LDRs). Features such as blue ticks, last seen, and online status often trigger cognitive dissonance psychological discomfort resulting from differences between expectations and communication realities. This study used a descriptive qualitative approach with in-depth interviews with informants aged 18–27 who had experienced long-distance relationships, analyzed through thematic analysis and Festinger's cognitive dissonance theory. The results show that WhatsApp features can trigger anxiety, suspicion, and overthinking, but these can be managed through open communication, emotional affirmations, and audio visual media. These findings emphasize the importance of digital emotional literacy and expectation management in maintaining relationships in the virtual era.

Keywords: *Cognitive dissonance, generation Z, digital communication, long distance relationships; WhatsApp*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep yang Relevan	10
2.1.1 Teori Disonansi Kognitif	10
2.1.1.1 Turunan Disonansi Kognitif	11
2.1.1.2 Strategi Mengelola Disonansi Kognitif dalam Hubungan LDR	12
2.1.2 Komunikasi Digital dalam Hubungan LDR (<i>Long-Distance Relationship</i>)	14
2.1.3 Fitur WhatsApp dan Dampaknya dalam Hubungan	15
2.1.4 Generasi Z dan Karakteristik Komunikasi Digital dalam LDR	17
2.2 Penelitian Sebelumnya dan Pernyataan Kebaruan	20
2.3 Kerangka Pemikiran	24
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Desain dan Pendekatan	30
3.2 Objek dan Subjek Penelitian	30
3.2.1 Objek Penelitian	30
3.2.2 Subjek Penelitian	31
3.3 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data	31
3.3.1 Sumber Data	31
3.3.1.1 Data Primer	32
3.3.1.2 Data Sekunder	32
3.3.2 Teknik Pengumpulan Data	32
3.4 Analisis Data	33
3.5 Triangulasi Data	34
3.6 Operasionalisasi Konsep	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Gambaran Konteks Penelitian	36
4.1.1 Karakteristik Generasi Z dalam Konteks LDR Digital	36
4.1.2 Subjek Penelitian	37

4.1.3	Profil Informan	38
4.2	Penyajian Data.....	41
4.2.1	Pengalaman dan Persepsi Pasangan LDR terhadap Fitur WhatsApp: Centang Biru, <i>Last Seen</i> , dan Status <i>Online</i>	41
4.2.2	Faktor-Faktor Pemicu Disonansi dalam Komunikasi Pasangan LDR	44
4.2.3	Dampak dan Upaya Pengelolaan Disonansi dalam Hubungan Jarak Jauh.....	47
4.3	Pembahasan dan Diskusi	53
4.3.1	Pemahaman Disonansi Kognitif dalam Konteks Komunikasi Digital	53
4.3.2	Fitur WhatsApp dan Potensi Pemicu Disonansi	58
4.3.3	Strategi Pengelolaan terhadap Disonansi Kognitif	63
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	67
5.1	Kesimpulan	67
5.2	Kendala dan Keterbatasan	68
5.2.1	Kendala.....	68
5.2.2	Keterbatasan	69
5.3	Saran dan Implikasi	69
5.3.1	Saran Teoritis	69
5.3.2	Saran Praktis.....	70
	DAFTAR PUSTAKA	72
	LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	22
Tabel 3.1 Operasional Konsep	35
Tabel 4.1 Biodata Informan	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data Pengguna Internet di Indonesia Tahun 2023	1
Gambar 1.2 Data Gen Z Pengguna WhatsApp di Indonesia Tahun 2024	2
Gambar 1.3 Data Durasi Gambar Pengguna Internet Tahun 2022	5
Gambar 1.4 <i>Biological Impact on Health</i>	6
Gambar 2.1 Model Kerangka Pemikiran.....	29
Gambar 4.1 Informan 1	39
Gambar 4.2 Informan 2	39
Gambar 4.3 Informan 3	40
Gambar 4.4 Informan 4	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Transkrip Wawancara Responden.....	75
Lampiran 2. Transkrip Wawancara Tringulator.....	79