Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 11 Nomor 02, Juni 2025

Dampak Pacaran Generasi Z terhadap Kesehatan Mental

Sy. Husin Agil, Khadijah

[1]Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Universitas Sunan ampel Surabaya

e-mail: huseinagil22@gmail.com

Dampak Pacaran Generasi Milenial terhadap Kesehatan Mental

ABSTRAK

Pacaran merupakan salah satu fase penting dalam perkembangan psikososial remaja dan dewasa muda, termasuk Generasi Z yang hidup di era digital dengan dinamika sosial yang kompleks. Hubungan asmara pada generasi ini tidak hanya menjadi sarana eksplorasi identitas dan pembentukan kedewasaan emosional, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis secara signifikan. Artikel ini mengkaji secara konseptual dampak pacaran terhadap kesehatan mental Generasi Z dengan menyoroti sisi positif seperti peningkatan rasa percaya diri, dukungan emosional, dan perkembangan empati. Namun, di sisi lain, pacaran juga dapat menimbulkan dampak negatif seperti kecemasan berlebih, rasa cemburu yang ekstrem, overthinking, tekanan emosional, gangguan tidur, hingga depresi akibat konflik, toxic relationship, atau putus cinta. Fenomena seperti kecanduan pasangan, ketergantungan emosional, dan penggunaan media sosial yang memicu perbandingan sosial juga memperburuk kondisi psikologis individu. Faktor-faktor yang turut memengaruhi dampak tersebut meliputi usia, intensitas hubungan, gaya keterikatan emosional, dukungan sosial, serta paparan terhadap budaya populer di media digital. Dengan pendekatan studi pustaka, tulisan ini bertujuan memberikan kontribusi teoritis bagi akademisi, masukan praktis bagi konselor atau psikolog, serta edukasi bagi masyarakat umum dalam menciptakan relasi yang sehat dan kondusif bagi kesehatan mental generasi muda.

Kata Kunci

Pacaran, Generasi Z, Kesehatan Mental, Toxic Relationship,

ABSTRACT

Dating is a significant phase in the psychosocial development of adolescents and young adults, including Generation Z, who live in a digital era marked by complex social dynamics. Romantic relationships for this generation serve not only as a means of identity exploration and emotional maturity but also have a substantial impact on psychological well-being. This article conceptually examines the effects of dating on Generation Z's mental health, highlighting the positive aspects such as increased self-confidence, emotional support, and the development of empathy. On the other hand,

dating can also result in negative consequences including excessive anxiety, extreme jealousy, overthinking, emotional pressure, sleep disturbances, and even depression caused by conflicts, toxic relationships, or breakups. Phenomena such as partner addiction, emotional dependency, and social comparison triggered by social media further worsen individuals' psychological states. Contributing factors include age, relationship intensity, attachment styles, social support, and exposure to popular culture through digital media. Using a literature review approach, this paper aims to provide theoretical insights for academics, practical input for counselors and psychologists, and educational value for the general public in fostering healthy relationships conducive to the mental health of the younger generation.

Keyword:Pacaran Generation Z, Mental health, toxic relationship

1. PENDAHULUAN

Fenomena pacaran di kalangan Generasi Z telah menjadi bagian dari dinamika kehidupan remaja dan dewasa muda saat ini. Generasi Z yang tumbuh dalam era digital memiliki akses yang luas terhadap media sosial, aplikasi percakapan, dan budaya populer yang secara tidak langsung mempengaruhi cara mereka membangun relasi romantis. Hubungan yang pada masa lalu berkembang secara perlahan kini bisa terbentuk hanya melalui beberapa kali percakapan daring. Pola komunikasi yang cepat dan gaya hidup yang serba instan menciptakan bentuk pacaran yang unik, yang tidak jarang lebih menekankan pada aspek emosional sesaat daripada komitmen jangka panjang.

Namun, di balik tren ini, muncul pertanyaan penting mengenai bagaimana dampak psikologis yang ditimbulkan dari aktivitas pacaran ini. Banyak remaja yang terlibat dalam hubungan pacaran melaporkan pengalaman emosional yang fluktuatif, seperti kecemasan berlebihan, perasaan tidak aman, hingga gejala depresi ketika hubungan tidak berjalan sesuai harapan. Oleh karena itu, penting untuk meneliti bagaimana pacaran yang dilakukan oleh Generasi Z memengaruhi kesehatan mental mereka, mengingat usia remaja adalah masa pembentukan identitas dan kestabilan emosional yang sangat krusial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk dan karakteristik pacaran di kalangan Generasi Z serta mengidentifikasi dampak psikologis yang ditimbulkan dari hubungan tersebut. Dengan memahami pola interaksi dalam hubungan pacaran, diharapkan dapat terlihat kecenderungan yang menyebabkan peningkatan atau penurunan kesejahteraan mental.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada berbagai pihak, terutama remaja dan orang tua, mengenai pentingnya membangun relasi yang sehat. Pengetahuan ini dapat menjadi dasar dalam mengembangkan pola komunikasi yang lebih terbuka serta strategi pencegahan terhadap risiko gangguan mental akibat hubungan yang tidak sehat.

Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikologi sosial, khususnya dalam memahami dinamika relasi romantis pada masa remaja akhir dan dewasa awal. Kajian ini juga dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan teori tentang hubungan interpersonal dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan mental.

Manfaat praktis dari penelitian ini di antaranya adalah sebagai bahan edukasi dan refleksi bagi remaja agar dapat membangun relasi yang sehat. Penelitian ini juga dapat digunakan oleh konselor, psikolog, maupun pendidik sebagai dasar intervensi dalam menangani masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan hubungan percintaan di kalangan remaja.

Penelitian ini akan dibatasi pada remaja dan dewasa muda dari kalangan Generasi Z, yakni individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Fokus utama penelitian hanya akan mengkaji hubungan pacaran non-pernikahan yang terjadi secara sukarela dan bersifat romantis.

Selain itu, dampak yang diteliti hanya mencakup aspek kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, depresi, dan kepercayaan diri. Penelitian ini tidak akan membahas aspek seksual, ekonomi, atau hukum dari hubungan pacaran, guna menjaga fokus dan kedalaman pembahasan terhadap isu utama.

2. Kajian Pustaka

2.1 Generasi Z: Karakteristik Psikologis dan Sosial

Generasi Z merujuk pada kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Mereka merupakan generasi pertama yang lahir dan tumbuh dalam lingkungan yang sangat terpapar teknologi digital, seperti internet, media sosial, dan perangkat mobile. Pengalaman tumbuh dalam era digital ini membentuk pola pikir dan gaya hidup mereka secara

signifikan. Salah satu ciri utama Generasi Z adalah kemampuan multitasking serta keterampilan digital yang tinggi, karena mereka terbiasa mengakses informasi secara instan dan cepat.[1]

Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh di era digital dengan paparan teknologi dan media sosial yang sangat intens. Karakteristik utama mereka adalah kecakapan digital yang tinggi dan kebiasaan multitasking, sehingga mereka mampu mengakses informasi dengan cepat dan mudah. Namun, dalam konteks pacaran, karakteristik ini membawa dampak tersendiri karena mereka sering kali membandingkan hubungan nyata dengan gambaran ideal yang tersebar di media sosial. Hal ini dapat menimbulkan ketidaksesuaian ekspektasi dan realitas, yang berpotensi memicu stres dan gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.[2]

Dalam hubungan asmara, Generasi Z cenderung impulsif dan sangat bergantung pada validasi digital. Mereka sering menunjukkan eksistensi hubungan di media sosial demi mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitar. Namun, tekanan untuk mempertahankan citra hubungan yang sempurna ini dapat menyebabkan konflik dan kesalahpahaman. Ketidakpuasan terhadap hubungan yang tidak sesuai dengan harapan, serta kecemburuan yang dipicu oleh interaksi pasangan di dunia maya, kerap menimbulkan stres emosional yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.[3]

Selain itu, hubungan pacaran pada Generasi Z juga rentan mengalami toxic relationship yang melibatkan komunikasi buruk, pembatasan aktivitas, dan perilaku manipulatif. Toxic relationship ini menjadi racun yang merusak kesehatan mental, menyebabkan perasaan rendah diri, stres, dan bahkan kekerasan dalam rumah tangga. Data menunjukkan bahwa kasus kekerasan dalam hubungan pacaran cukup signifikan di kalangan Gen Z, terutama perempuan yang menjadi korban tekanan dan kekerasan emosional maupun fisik dari pasangan.[4]

---

[1] Kompasiana.com, "Generasi Z dan Masalah Kesehatan Mental," KOMPASIANA, March 12, 2024, https://www.kompasiana.com/bimooo4030/65f01755c57afb0feb491642/generasi-z-dan-masalah-kesehatan-mental.

[2] PPKS Satyagatra Universitas YARSI, "Toxic Relationship Di Era Digital: Menjalin Hubungan Yang Sehat Di Kalangan Gen Z," *Siap Nikah* (blog), August 12, 2024, https://siapnikah.org/toxic-relationship-di-era-digital-menjalin-hubungan-yang-sehat-di-kalangan-gen-z/.

[3] Kompasiana.com, "Cegah Toxic Relationship agar Mental Health Terjaga pada Gen Z dalam Bermedia Sosial," KOMPASIANA, January 3, 2024, https://www.kompasiana.com/alfarelmadny7689/6594fd4112d50f1093559842/cegah-toxic-relationship-agar-mental-health-terjaga-pada-gen-z-dalam-bermedia-sosial.

[4] "Dampak Negatif Pacaran pada Kesehatan Mental Perempuan - Tampang.com," accessed May 8, 2025, https://tampang.com/berita/kesehatan/dampak-negatif-pacaran-pada-kesehatan-mental-perempuan-pnzepg0o21ebv12bfx.

Dampak psikologis dari pacaran pada Generasi Z tidak hanya sebatas stres dan kecemasan, tetapi juga ketergantungan emosional yang berlebihan. Ketergantungan ini membuat mereka sulit menjalani kehidupan tanpa pasangan, menurunkan rasa percaya diri dan kemandirian. Tekanan dari ekspektasi pasangan, konflik yang sering terjadi, dan pengaruh media sosial memperparah kondisi ini, sehingga remaja Gen Z perlu dibekali dengan edukasi dan keterampilan mengelola emosi agar hubungan asmara tidak merusak kesehatan mental mereka.[5]

Secara keseluruhan, karakteristik Generasi Z yang sangat terhubung dengan teknologi dan media sosial memengaruhi cara mereka membangun dan menjalani hubungan pacaran. Meskipun mereka lebih terbuka dalam membicarakan kesehatan mental dan mencari bantuan, tekanan dari ekspektasi sosial dan dinamika hubungan digital menimbulkan tantangan psikososial yang kompleks. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan dan edukasi yang tepat agar mereka dapat menjalani hubungan yang sehat dan menjaga kesejahteraan mentalnya.[6]

2.2 Konsep Pacaran dalam Psikologi Remaja

Pacaran adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang melibatkan kedekatan emosional, ketertarikan romantis, dan sering kali juga fisik antara dua individu, biasanya sebelum memasuki jenjang pernikahan. Pacaran berfungsi sebagai tahap awal dalam proses mengenal satu sama lain secara lebih mendalam, termasuk karakter, nilai, dan kecocokan secara emosional. Dalam konteks psikologis, pacaran sering dianggap sebagai proses eksplorasi identitas diri, pengembangan keterampilan sosial, dan pembentukan kelekatan (attachment) yang lebih matang secara emosional.

Namun, karena setiap orang memiliki niat yang berbeda-beda maka timbulah sebuah kelainan didalam hubungan asmara. Kelainan didalam hubungan asmara sering juga disebut sebagai istilah pacaran yang tidak sehat. Biasanya pasangan tersebut rela memberikan tubuh dan hatinya secara cuma cuma hanya untuk pasangannya. Menurut sebagian orang, kasus seperti ini sudah melanggar atau sudah melewati garis dari pengertian pacaran. Sebab mereka sudah melakukan hubungan diluar nikah.

[5] IMEL, "Penyebab Remaja Mengalami Stres Akibat Pacaran," accessed May 8, 2025, https://www.tamiang-news.com/2024/12/penyebab-remaja-mengalami-stres-akibat.html.
[6] Kompasiana.com, "Generasi Z dan Masalah Kesehatan Mental."

2.3 Kesehatan Mental: Definisi, Indikator, dan Faktor yang Memengaruhi

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana individu berada dalam keadaan sejahtera secara emosional, psikologis, dan sosial. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental tidak hanya berarti tidak adanya gangguan kejiwaan, tetapi juga kemampuan seseorang untuk mengelola stres kehidupan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi di lingkungan sekitarnya. Pada remaja, kesehatan mental berperan penting dalam pembentukan identitas diri, pengendalian emosi, serta keberhasilan dalam hubungan sosial dan pendidikan.[7]

Indikator kesehatan mental yang baik pada remaja meliputi kemampuan mengelola emosi secara sehat, memiliki hubungan sosial yang positif, mampu menyelesaikan masalah, memiliki harga diri yang stabil, serta adanya rasa makna dalam kehidupan. Sebaliknya, jika remaja menunjukkan gejala seperti perasaan tertekan berkepanjangan, mudah marah, menarik diri dari lingkungan sosial, atau mengalami perubahan drastis dalam pola tidur dan makan, maka hal tersebut bisa menjadi tanda adanya gangguan kesehatan mental.

Faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja sangat beragam. Faktor internal meliputi kepribadian, regulasi emosi, dan riwayat biologis atau genetik. Sementara faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, pertemanan, tekanan akademik, serta pengalaman dalam hubungan romantis seperti pacaran. Interaksi antara faktor internal dan eksternal inilah yang menentukan apakah seorang remaja dapat berkembang secara sehat secara mental atau justru mengalami kerentanan terhadap gangguan psikologis.[8]

Dalam konteks ini, teori perkembangan sosial-kultural dari Lev Vygotsky memberikan pemahaman penting bahwa perkembangan psikologis individu tidak dapat dipisahkan dari lingkungan sosialnya. Vygotsky menekankan bahwa interaksi sosial, budaya, dan bahasa sangat memengaruhi pertumbuhan kognitif dan emosional seseorang. Salah satu konsep kunci dari teori ini adalah *Zone of Proximal Development* (ZPD), yaitu rentang kemampuan yang dapat dicapai individu dengan dukungan dari orang lain yang lebih kompeten. Bagi remaja, keberadaan figur pendukung seperti teman sebaya, orang tua, guru, bahkan pasangan romantis yang sehat dapat menjadi bentuk *scaffolding* yang membantu mereka menghadapi tantangan emosional dan sosial. Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan, tidak suportif, atau bahkan

[7] "Mental Health," accessed May 8, 2025, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.
[8] Florensa Florensa et al., "Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja," *Jurnal Kesehatan* 12, no. 1 (June 30, 2023): 112–17, https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125.

toksik bisa mempersempit ruang perkembangan mereka dan meningkatkan risiko gangguan mental.[9]

Dalam hubungan dengan pacaran, kesehatan mental remaja dapat terpengaruh secara signifikan. Hubungan yang suportif dan sehat bisa meningkatkan rasa percaya diri, dukungan emosional, serta memperkuat identitas positif. Namun sebaliknya, hubungan yang penuh konflik, manipulatif, atau penuh tekanan dapat menimbulkan stres, rasa tidak berharga, hingga memicu kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, hubungan interpersonal, termasuk relasi romantis, merupakan salah satu variabel penting dalam studi tentang kesehatan mental remaja.[10]

Kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental kini semakin meningkat, terutama di kalangan Generasi Z. Namun, masih banyak remaja yang belum memiliki akses atau keberanian untuk mencari bantuan profesional. Kurangnya edukasi dan stigma terhadap masalah kejiwaan menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, pemahaman tentang definisi, indikator, dan faktor yang memengaruhi kesehatan mental sangat penting sebagai landasan untuk menganalisis dampak pacaran terhadap kondisi psikologis remaja masa kini.[11]

3.METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research), yaitu dengan mengkaji dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan, seperti jurnal ilmiah, buku teks psikologi, artikel akademik, dan laporan riset terkait topik pacaran, Generasi Z, dan kesehatan mental.

Teknik analisis data dilakukan secara kualitatif deskriptif, yaitu dengan menelaah isi dan tema dari sumber-sumber yang dikumpulkan, kemudian menyusunnya secara sistematis untuk menjawab rumusan masalah.

4.HASIL DAN PEMBAHASAN

[9] Rici Oktari et al., "PERSEPSI ORANG TUA TERHADAP PERILAKU PACARAN REMAJA," *Jurnal Pendidikan Islam Al-Affan* 4, no. 1 (September 30, 2023): 18–26, https://doi.org/10.69775/jpia.v4i1.165.
[10] Fransiskus Xaverius Yosua, "Dampak Pacaran Terhadap Minat Dan Motivasi Belajar," *Jurnal Inovasi Global* 2, no. 6 (June 25, 2024): 625–30, https://doi.org/10.58344/jig.v2i6.107.
[11] Evike Astriyani, Ennimay Ennimay, and Rizki Sari Utami Muchtar, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta 'X' Di Wilayah Uptd Puskesmas Melayu Kota Piring," *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan* 3, no. 1 (January 15, 2025): 184–99, https://doi.org/10.59841/jumkes.v3i1.2269.

4.1 Dampak Positif Pacaran pada Gen Z

Di era modern saat ini, istilah pacaran sudah menjadi hal yang lumrah di kalangan generasi milenial. Meskipun banyak orang tua yang melarang atau menganggap pacaran hanya membawa dampak negatif, seperti memicu nafsu berlebihan, seks bebas, hingga konflik akibat perebutan perhatian, sebenarnya pacaran juga memiliki banyak dampak positif yang signifikan jika dijalani dengan sikap dewasa dan bertanggung jawab. Berikut ini beberapa dampak positif pacaran yang dapat memberikan manfaat bagi perkembangan pribadi dan sosial para pemuda.

1. Meningkatkan Prestasi Belajar

Salah satu dampak positif pacaran yang sering disebutkan adalah peningkatan prestasi belajar. Ketika seseorang memiliki pasangan, mereka cenderung termotivasi untuk menjadi lebih baik demi pasangan mereka. Misalnya, kegiatan belajar bersama dapat mempererat hubungan sekaligus meningkatkan pemahaman materi pelajaran. Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial dari pasangan dapat meningkatkan motivasi akademik dan performa belajar. Dengan demikian, pacaran yang sehat dapat menjadi sumber inspirasi dan dorongan positif dalam mencapai tujuan akademik.[12]

2. Mengembangkan Perilaku Positif

Pacaran yang dijalani dengan interaksi yang sehat dan positif dapat memunculkan perilaku baik. Contohnya, seseorang yang awalnya malas mengerjakan tugas menjadi lebih bersemangat karena ingin menunjukkan yang terbaik kepada pasangannya. Interaksi yang saling mendukung ini membantu membentuk kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. hubungan sosial yang sehat berperan penting dalam perkembangan karakter dan perilaku remaja.

3. Membentuk Disiplin dan Ketepatan Waktu

Memiliki pasangan juga dapat membantu seseorang menjadi lebih disiplin dan tepat waktu. Misalnya, dalam hal menjaga pola hidup sehat seperti makan, mandi, beribadah, dan tidur, pasangan seringkali menjadi pengingat dan motivator. Saat bulan Ramadan, misalnya, pasangan bisa saling membangunkan untuk sahur sehingga kedisiplinan dalam beribadah

[12] Yosua, "Dampak Pacaran Terhadap Minat Dan Motivasi Belajar."

meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa pacaran dapat menjadi media pembelajaran tanggung jawab dan pengelolaan waktu yang baik.

4. Mendapatkan Perhatian dan Dukungan Emosional

Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan perhatian dan kehadiran orang lain dalam hidupnya. Pacaran memberikan kesempatan untuk merasakan kehangatan dan perhatian dari seseorang yang spesial selain keluarga. Kehadiran pasangan dapat mengurangi rasa kesepian dan memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan, terutama saat menghadapi masalah hidup. Dukungan emosional ini berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.[13]

5. Menumbuhkan Kematangan Emosional dan Sosial

Pacaran juga berperan dalam proses pendewasaan emosional dan sosial. Melalui interaksi dengan pasangan, individu belajar memahami perasaan orang lain, mengelola emosi, dan bersikap lebih sabar serta bertanggung jawab. Laki-laki, misalnya, dapat belajar lebih peka dan perhatian terhadap pasangannya, sementara perempuan dapat mengembangkan rasa percaya diri dan kemandirian. Kematangan ini sangat penting sebagai bekal dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat di masa depan.[14]

6. Mengisi Waktu Luang dengan Aktivitas Positif

Pacaran juga dapat membantu mengisi waktu kosong dengan kegiatan yang variatif dan menyenangkan. Pasangan seringkali menjadi sumber ide kreatif dan motivasi untuk melakukan hal-hal positif, seperti belajar bersama, berolahraga, atau mengikuti kegiatan sosial. Hal ini membantu menghindarkan diri dari kebosanan dan perilaku negatif yang mungkin muncul akibat waktu luang yang tidak terkelola dengan baik.

7. Memberikan Rasa Aman dan Perlindungan

Selain dari orang tua, pasangan juga dapat memberikan rasa aman dan perlindungan, terutama saat berada di luar rumah. Kehadiran pasangan membuat seseorang merasa lebih

[13] Widya Utami, Dedah Ningrum, and Reni Nuryani, "Hubungan Pemenuhan Social Needs Dengan Perilaku Pacaran Berisiko Pada Remaja," *Holistik Jurnal Kesehatan* 18, no. 3 (May 21, 2024): 309–17, https://doi.org/10.33024/hjk.v18i3.303.
[14] "DAMPAK POSITIF PACARAN UNTUK GENERASI MELENIAL - INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI MADURA," accessed May 9, 2025, https://iainmadura.ac.id/berita/2019/06/dampak-positif-pacaran-untuk-generasi-melenial.

nyaman dan terlindungi dari berbagai risiko sosial. Hal ini sangat penting mengingat keterbatasan pengawasan orang tua di era modern yang penuh tantangan.

8. Mengurangi Beban Pikiran dan Stres

Dalam kehidupan yang penuh tekanan, memiliki pasangan sebagai tempat curhat dan berbagi masalah dapat sangat membantu mengurangi beban pikiran dan stres. Pasangan yang suportif dapat memberikan solusi, motivasi, dan hiburan yang menenangkan, sehingga kesehatan mental menjadi lebih terjaga. Dukungan sosial semacam ini telah terbukti efektif dalam mengurangi risiko gangguan psikologis.[15]

4.2 Dampak Negatif Pacaran pada Gen Z

1.Gangguan emosi dan Psikologis

Pacaran, terutama di usia remaja dan dewasa awal, sering kali menjadi pengalaman emosional yang intens. Di satu sisi, hubungan ini bisa memberikan rasa senang, perhatian, dan pengalaman afeksi. Namun di sisi lain, jika dijalani tanpa batas yang sehat atau dilandasi oleh ketergantungan emosional yang berlebihan, pacaran justru bisa menimbulkan berbagai gangguan secara emosional dan psikologis. Hal ini karena individu cenderung menginvestasikan waktu, energi, dan perasaan secara mendalam, sehingga ketika hubungan tersebut goyah atau bermasalah, perasaan terluka pun menjadi sangat dalam.[16]

Dalam kondisi yang tidak sehat, pacaran bisa menciptakan beban mental yang berat, baik secara sadar maupun tidak. Perasaan cemas, takut kehilangan, cemburu, overthinking, dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar adalah beberapa hal yang kerap muncul. Semua ini dapat berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis seseorang, bahkan hingga memengaruhi cara berpikir, perilaku sehari-hari, serta kesehatan mental secara keseluruhan. Beberapa dampak spesifik yang sering muncul akibat pacaran yang bermasalah antara lain:

a. Terganggu Konsentrasi Pikiran

Pacaran yang tidak sehat atau terlalu menyita waktu bisa mengganggu fokus seseorang, terutama dalam kegiatan akademik atau pekerjaan. Ketika seseorang terlalu memikirkan

[15] Utami, Ningrum, and Nuryani, "Hubungan Pemenuhan Social Needs Dengan Perilaku Pacaran Berisiko Pada Remaja."
[16] 1, "Bahaya Pacaran: Dampak Dan Resikonya Bagi Remaja – Smkkosgoro1lawang.Sch.Id," accessed May 9, 2025, https://smkkosgoro1lawang.sch.id/bahaya-pacaran-dampak-dan-resikonya-bagi-remaja/.

pasangannya, konflik hubungan, atau perasaan tidak pasti dalam relasi, maka energi mental yang seharusnya digunakan untuk belajar atau bekerja jadi terbagi. Akibatnya, produktivitas menurun dan kemampuan menyerap informasi pun melemah.

Selain itu, komunikasi yang intens dan ekspektasi dalam hubungan sering kali membuat pikiran seseorang terikat pada hal-hal yang bersifat emosional. Misalnya, overthinking terhadap pesan yang belum dibalas atau merasa cemas jika pasangan bersikap dingin. Hal ini membuat pikiran terus-menerus aktif dalam ranah yang tidak produktif dan mengganggu ketenangan mental yang dibutuhkan untuk berpikir jernih.[17]

b. Risiko Depresi

Pacaran yang diwarnai oleh drama, manipulasi, atau ketergantungan emosional bisa menempatkan seseorang dalam tekanan yang berat. Ketika seseorang merasa tidak cukup dihargai, dikhianati, atau mengalami pertengkaran terus-menerus, kondisi itu bisa memicu gejala-gejala depresi seperti kehilangan semangat hidup, menarik diri dari lingkungan, hingga gangguan tidur dan pola makan.

Terlebih lagi, ketika seseorang menggantungkan kebahagiaannya pada pasangannya, maka kehilangan atau kekecewaan dalam hubungan bisa menciptakan perasaan hampa dan tak berdaya. Perasaan gagal dalam cinta juga bisa memengaruhi harga diri dan membuat seseorang merasa tidak berharga, yang kemudian bisa memperparah kondisi mental jika tidak segera ditangani.[18]

c. Insecure (Merasa Tidak Percaya Diri)

Pacaran sering kali memunculkan standar-standar tidak realistis, baik dari pasangan maupun dari media sosial. Seseorang mungkin mulai membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik, lebih baik, atau lebih berhasil. Hal ini dapat memunculkan rasa tidak percaya diri dan merasa tidak cukup baik untuk pasangannya, bahkan jika sebenarnya itu tidak benar.

---

[17] 2 2Kompasiana.com, "Pengaruh Pacaran terhadap Kesehatan Mental Remaja," KOMPASIANA, September 23, 2022, https://www.kompasiana.com/muh35943/632ca34008a8b521ba3d2b12/pengaruh-pacaran-terhadap-kesehatan-mental-remaja.

[18] 3, "5 Dampak Negatif Pacaran bagi Remaja yang Perlu Diwaspadai," kumparan, accessed May 9, 2025, https://kumparan.com/info-psikologi/5-dampak-negatif-pacaran-bagi-remaja-yang-perlu-diwaspadai-20sWukKqi0k.

Insecurity juga bisa muncul karena takut kehilangan pasangan, terutama jika pasangan memberi sinyal tidak stabil atau terlalu menuntut. Perasaan ini menumbuhkan kecemasan berlebih, dan kadang membuat seseorang menjadi posesif, cemburuan, atau justru menarik diri karena merasa tidak layak. Dalam jangka panjang, hal ini bisa merusak citra diri dan mengganggu pertumbuhan emosional.[19]

d. Memicu Stres

Hubungan pacaran yang tidak sehat bisa menjadi sumber stres yang signifikan. Pertengkaran kecil yang terus-menerus, ketidaksepahaman, atau kecurigaan bisa menguras energi emosional dan membuat seseorang merasa lelah secara mental. Ketika stres dalam hubungan tidak disalurkan atau diselesaikan dengan baik, dampaknya bisa merembet ke aspek kehidupan lainnya seperti prestasi belajar, hubungan dengan teman, bahkan kesehatan fisik.

Stres yang berkepanjangan juga bisa melemahkan sistem imun, mengganggu pola tidur, dan memperburuk suasana hati. Banyak orang yang mengalami gangguan psikosomatis seperti sakit kepala, maag, atau sesak napas karena tekanan dari hubungan romantis. Oleh karena itu, penting untuk mengenali kapan sebuah hubungan sudah tidak lagi menyehatkan dan berani mengambil langkah untuk menjaga kesehatan mental diri sendiri.[20]

2. Kehilangan Motivasi Belajar

Saat sedang pacaran, terlebih jika hubungan tersebut menyita perhatian dan waktu secara berlebihan, motivasi untuk belajar bisa menurun drastis. Banyak Gen Z yang awalnya semangat mengejar prestasi, namun mulai kehilangan fokus ketika pikirannya lebih banyak diisi oleh urusan pasangan, seperti rasa kangen, cemburu, atau pertengkaran. Energi mental dan emosional yang seharusnya digunakan untuk meraih tujuan akademik malah habis untuk menjaga kestabilan hubungan.

Lebih jauh, jika hubungan tersebut berujung pada kekecewaan atau patah hati, semangat untuk belajar bisa benar-benar hilang. Seseorang bisa merasa putus asa, malas mengikuti pelajaran, bahkan enggan hadir ke sekolah atau kuliah. Dalam banyak kasus,

[19] 1, "Bahaya Pacaran."
[20] rizal 4fadli, "5 Dampak Toxic Relationship Bagi Kesehatan Mental," oktober 2022, https://www.halodoc.com/artikel/5-dampak-toxic-relationship-bagi-kesehatan-mental.

kehilangan motivasi ini tidak disadari sejak awal dan baru terasa dampaknya saat prestasi menurun atau peluang masa depan mulai terlewatkan.[21]

a. Mengganggu Pendidikan

Pacaran yang tidak sehat juga bisa mengganggu jalannya proses pendidikan secara keseluruhan. Beberapa siswa atau mahasiswa menjadi sering bolos karena ingin menghabiskan waktu dengan pasangan, atau sebaliknya, merasa terlalu terganggu secara emosional sehingga tidak bisa berkonsentrasi di kelas. Hal ini bisa berujung pada ketertinggalan materi, nilai rendah, dan bahkan putus sekolah/kuliah jika tidak segera dikendalikan.

Di samping itu, ada juga kasus di mana seseorang terlibat dalam hubungan yang toksik dan mengisolasi mereka dari pergaulan positif, termasuk lingkungan akademik. Pasangan yang terlalu mengatur atau posesif bisa melarang ikut kegiatan organisasi, kelompok belajar, atau bahkan membatasi komunikasi dengan guru dan teman. Ini sangat merugikan, karena pendidikan bukan hanya soal nilai, tapi juga tentang tumbuh bersama dan membangun jaringan sosial yang sehat.[22]

b. Gangguan Perkembangan

Masa remaja dan dewasa awal adalah fase krusial dalam perkembangan jati diri, nilai hidup, dan kedewasaan emosional. Jika dalam masa ini seseorang terlalu larut dalam hubungan yang tidak sehat, maka proses pembentukan kepribadiannya bisa terganggu. Alih-alih mengenal diri dan mengasah potensi diri, seseorang malah larut dalam dinamika hubungan yang melelahkan secara emosional dan menghambat kematangan mental.

Pacaran yang penuh drama atau ketergantungan juga bisa menghambat seseorang dalam belajar mandiri, mengambil keputusan rasional, dan membangun daya tahan mental. Banyak Gen Z yang akhirnya sulit berkembang karena terlalu bergantung pada pasangan untuk validasi, semangat hidup, atau pengambilan keputusan. Ini sangat berbahaya karena membuat seseorang tidak siap menghadapi tantangan hidup yang lebih besar di masa depan.[23]

3.Menyebabkan perilaku negatif

Hubungan pacaran yang tidak sehat di kalangan Gen Z tidak hanya berdampak pada aspek emosional dan pendidikan, tetapi juga dapat memicu munculnya berbagai perilaku

[21] 1, "Bahaya Pacaran."
[22] 3, "5 Dampak Negatif Pacaran bagi Remaja yang Perlu Diwaspadai."
[23] 1, "Bahaya Pacaran."

negatif. Ketika hubungan dijalani tanpa kontrol diri, tanpa pemahaman akan batasan, dan tanpa nilai tanggung jawab, maka dampaknya tidak hanya dirasakan secara pribadi, tetapi juga bisa merugikan orang lain.

Pacaran yang terlalu intens, dilandasi kecanduan emosional, atau bahkan manipulatif, berpotensi mendorong seseorang melakukan tindakan yang menyimpang dari nilai-nilai moral dan sosial. Dari pelecehan, kekerasan, hingga pengabaian terhadap lingkungan sosial dan diri sendiri, semua ini bisa tumbuh dari dinamika hubungan yang toksik. Maka dari itu, penting untuk menyadari bahwa tidak semua pacaran membawa manfaat; jika dijalani tanpa kedewasaan, justru bisa membuka ruang bagi perilaku negatif yang berdampak panjang.[24]

a. Pelecehan dan Kekerasan

Salah satu dampak serius dari pacaran yang tidak sehat adalah munculnya pelecehan, baik secara verbal, emosional, maupun fisik. Dalam banyak kasus, pasangan yang posesif, mudah marah, atau tidak mampu mengelola emosi, bisa melakukan tindakan kekerasan seperti membentak, mengancam, bahkan memukul. Tidak sedikit pula yang mengalami pelecehan seksual karena dibujuk atau dipaksa untuk memenuhi keinginan pasangan dengan dalih "bukti cinta".

Gen Z yang kurang memiliki pemahaman tentang batas aman dalam hubungan sering kali tidak menyadari bahwa dirinya sedang menjadi korban kekerasan. Bahkan, ada yang menganggap itu sebagai hal biasa dalam hubungan pacaran. Hal ini sangat membahayakan, karena bisa menimbulkan trauma jangka panjang, rasa bersalah, hingga rusaknya harga diri. Oleh karena itu, edukasi tentang hubungan sehat dan kesadaran akan hak atas tubuh dan perasaan sendiri sangat penting.[25]

b. Sosialisasi Berkurang

Pacaran yang terlalu intens sering membuat seseorang menjauh dari lingkungan sosialnya. Banyak Gen Z yang lebih memilih menghabiskan waktu bersama pasangan daripada bergaul dengan teman, keluarga, atau mengikuti kegiatan positif lainnya. Akibatnya, lingkaran pertemanan menjadi sempit, dan kemampuan bersosialisasi pun menurun.

Isolasi sosial ini berdampak pada perkembangan kepribadian, karena manusia sejatinya membutuhkan interaksi sosial yang beragam untuk tumbuh. Ketika hanya berfokus pada satu

[24] 1.ibid
[25] 1.ibid

orang (pasangan), seseorang bisa kehilangan kesempatan untuk belajar dari orang lain, memperluas wawasan, atau mendapatkan dukungan emosional yang lebih sehat dari teman dan keluarga. Jika hubungan berakhir, rasa kesepian yang mendalam pun bisa muncul karena kehilangan koneksi sosial lainnya.[26]

c. Abai dengan Diri Sendiri

Pacaran yang tidak seimbang bisa membuat seseorang terlalu mengutamakan pasangannya dan melupakan kebutuhan diri sendiri. Banyak Gen Z yang mulai mengabaikan kesehatan, kebiasaan baik, atau bahkan identitas pribadinya demi menyenangkan pasangan. Hal ini bisa terlihat dari perubahan gaya berpakaian yang dipaksakan, meninggalkan hobi yang dulu disukai, hingga menoleransi perlakuan buruk hanya demi mempertahankan hubungan.

Dalam jangka panjang, sikap abai terhadap diri sendiri bisa merusak harga diri dan menghambat pertumbuhan pribadi. Seseorang menjadi sulit mengenal siapa dirinya sebenarnya karena terlalu larut dalam bayang-bayang pasangan. Padahal, fase muda seharusnya menjadi waktu untuk mengeksplorasi diri, merawat tubuh dan jiwa, serta membangun fondasi yang kuat untuk masa depan.[27]

4.Tidak memiliki harga diri

Pacaran yang tidak sehat sering kali membuat seseorang kehilangan rasa percaya dan penghargaan terhadap dirinya sendiri. Dalam upaya untuk mempertahankan hubungan, banyak Gen Z yang rela mengorbankan nilai-nilai pribadi, batasan, bahkan martabatnya. Mereka mungkin menoleransi perlakuan buruk, menerima hinaan, atau terus meminta maaf meskipun bukan dirinya yang salah. Lama-kelamaan, hal ini menanamkan perasaan bahwa dirinya tidak berharga tanpa keberadaan pasangan.

Kehilangan harga diri juga dapat terjadi ketika seseorang merasa tidak cukup baik bagi pasangannya dan mulai membandingkan diri dengan orang lain. Rasa minder, takut ditinggalkan, atau merasa tidak pantas dicintai bisa tumbuh dalam diam. Dampaknya bukan hanya rasa sedih sesaat, tapi juga krisis identitas yang membuat seseorang merasa kecil, tidak percaya diri, dan sulit untuk berkembang. Harga diri yang rusak ini jika tidak segera

[26] 3, "5 Dampak Negatif Pacaran bagi Remaja yang Perlu Diwaspadai."
[27] 4fadli, "5 Dampak Toxic Relationship Bagi Kesehatan Mental."

disembuhkan, bisa terbawa hingga ke hubungan atau kehidupan yang lebih dewasa di masa depan.[28]

KESIMPULAN

Memang harus diakui bahwa pacaran tidak selalu membawa dampak buruk. Dalam kondisi tertentu, hubungan yang sehat dan saling mendukung bisa menjadi sumber semangat, tempat berbagi, dan wadah untuk belajar memahami orang lain. Ada pula pasangan muda yang mampu tumbuh bersama, menjaga batasan, dan saling mengingatkan dalam hal positif. Namun, hal seperti ini lebih merupakan pengecualian, bukan kebiasaan umum, apalagi di usia remaja atau awal dewasa yang masih labil secara emosi dan pencarian jati diri.

[28] 4fadli.

Sayangnya, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa dampak negatif dari pacaran di usia muda, terutama di kalangan Gen Z, jauh lebih banyak dan lebih merusak. Mulai dari masalah emosi, akademik, sosial, hingga hilangnya harga diri, semua ini bisa muncul dari hubungan yang tidak sehat. Oleh karena itu, alih-alih terburu-buru menjalin hubungan romantis, lebih baik fokus pada pengembangan diri terlebih dahulu. Cinta yang datang pada waktu yang tepat dan dengan kesiapan yang matang akan jauh lebih sehat dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

1. "Bahaya Pacaran: Dampak Dan Resikonya Bagi Remaja – Smkkosgoro1lawang.Sch.Id." Accessed May 9, 2025. https://smkkosgoro1lawang.sch.id/bahaya-pacaran-dampak-dan-resikonya-bagi-remaja/.

2Kompasiana.com, 2. "Pengaruh Pacaran terhadap Kesehatan Mental Remaja." KOMPASIANA, September 23, 2022. https://www.kompasiana.com/muh35943/632ca34008a8b521ba3d2b12/pengaruh-pacaran-terhadap-kesehatan-mental-remaja.

3. "5 Dampak Negatif Pacaran bagi Remaja yang Perlu Diwaspadai." kumparan. Accessed May 9, 2025. https://kumparan.com/info-psikologi/5-dampak-negatif-pacaran-bagi-remaja-yang-perlu-diwaspadai-20sWukKqi0k.

4fadli, rizal. "5 Dampak Toxic Relationship Bagi Kesehatan Mental," oktober 2022. https://www.halodoc.com/artikel/5-dampak-toxic-relationship-bagi-kesehatan-mental.

"Dampak Negatif Pacaran pada Kesehatan Mental Perempuan - Tampang.com." Accessed May 8, 2025. https://tampang.com/berita/kesehatan/dampak-negatif-pacaran-pada-kesehatan-mental-perempuan-pnzepg0o21ebv12bfx.

"DAMPAK POSITIF PACARAN UNTUK GENERASI MELENIAL - INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI MADURA." Accessed May 9, 2025. https://iainmadura.ac.id/berita/2019/06/dampak-positif-pacaran-untuk-generasi-melenial.

Evike Astriyani, Ennimay Ennimay, and Rizki Sari Utami Muchtar. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta 'X' Di Wilayah Uptd Puskesmas Melayu Kota Piring." *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan* 3, no. 1 (January 15, 2025): 184–99. https://doi.org/10.59841/jumkes.v3i1.2269.

Florensa, Florensa, Nurul Hidayah, Lintang Sari, Fajar Yousrihatin, and Wulida Litaqia. "Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja." *Jurnal Kesehatan* 12, no. 1 (June 30, 2023): 112–17. https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125.

IMEL. "Penyebab Remaja Mengalami Stres Akibat Pacaran." Accessed May 8, 2025. https://www.tamiang-news.com/2024/12/penyebab-remaja-mengalami-stres-akibat.html.

Kompasiana.com. "Cegah Toxic Relationship agar Mental Health Terjaga pada Gen Z dalam Bermedia Sosial." KOMPASIANA, January 3, 2024. https://www.kompasiana.com/alfarelmadny7689/6594fd4112d50f1093559842/cegah-toxic-relationship-agar-mental-health-terjaga-pada-gen-z-dalam-bermedia-sosial.

———. "Generasi Z dan Masalah Kesehatan Mental." KOMPASIANA, March 12, 2024. https://www.kompasiana.com/bimooo4030/65f01755c57afb0feb491642/generasi-z-dan-masalah-kesehatan-mental.

"Mental Health." Accessed May 8, 2025. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.

Oktari, Rici, Boby Hendro Wardono, Danti Ratna Sari, and Fenti Pinoci. "PERSEPSI ORANG TUA TERHADAP PERILAKU PACARAN REMAJA." *Jurnal Pendidikan Islam Al-Affan* 4, no. 1 (September 30, 2023): 18–26. https://doi.org/10.69775/jpia.v4i1.165.

Utami, Widya, Dedah Ningrum, and Reni Nuryani. "Hubungan Pemenuhan Social Needs Dengan Perilaku Pacaran Berisiko Pada Remaja." *Holistik Jurnal Kesehatan* 18, no. 3 (May 21, 2024): 309–17. https://doi.org/10.33024/hjk.v18i3.303.

YARSI, PPKS Satyagatra Universitas. "Toxic Relationship Di Era Digital: Menjalin Hubungan Yang Sehat Di Kalangan Gen Z." *Siap Nikah* (blog), August 12, 2024. https://siapnikah.org/toxic-relationship-di-era-digital-menjalin-hubungan-yang-sehat-di-kalangan-gen-z/.

Yosua, Fransiskus Xaverius. "Dampak Pacaran Terhadap Minat Dan Motivasi Belajar." *Jurnal Inovasi Global* 2, no. 6 (June 25, 2024): 625–30. https://doi.org/10.58344/jig.v2i6.107.