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

ANALISIS

"SOME ONE TO TALK" TERHADAP KESEHATAN MENTAL GEN Z DENGAN LOVE LANGUAGE "WORD OF AFFIRMATION"

Oleh:

Muhammad Zaqil Mubarok, Dr. Khadijah Dra. M.SI

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

e-mail: zaqilmuhamad@gmail.com

ABSTRAK

Generasi Z adalah mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, menghadapi tantangan yang unik dalam dunia yang semakin digital dan kompleks. Tekanan akademis, tuntutan sosial media, dan ketidakpastian masa depan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Di tengah tantangan ini, penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor tertentu dapat memengaruhi kesejahteraan mental Generasi Z.

Salah satu faktor penting yang perlu dikaji adalah peran "Someone to Talk", yaitu keberadaan seseorang yang dapat menjadi tempat bercerita dan berbagi perasaan. Bagi Generasi Z, yang seringkali merasa terisolasi dan kesulitan mengekspresikan emosi, memiliki seseorang yang dapat mendengarkan dan memberikan dukungan emosional dapat menjadi penopang penting dalam menjaga kesehatan mental mereka.

Penting juga untuk mempertimbangkan Love Language, yaitu cara seseorang memberikan dan menerima kasih sayang. Bagi mereka yang memiliki Love Language "Word of Affirmation", kata-kata positif dan pengakuan merupakan bentuk kasih sayang yang paling bermakna. Oleh karena itu, pengaruh "Someone to Talk" terhadap kesehatan mental Generasi Z dengan Love Language "Word of Affirmation" perlu diteliti lebih lanjut.

Esaay ini akan membahas pengaruh "Someone to Talk" terhadap kesehatan mental Generasi Z dengan Love Language "Word of Affirmation". Penelitian ini akan mengkaji bagaimana keberadaan seseorang yang dapat menjadi tempat bercerita dan memberikan kata-kata positif dapat memengaruhi kesejahteraan mental Generasi Z dengan Love Language "Word of Affirmation".

Kata Kunci: Interaksi sosial, Kesejahteraan mental, Generasi Z, Dukungan sosial

ABSTRAK

Generation Z, those born between 1997 and 2012, face unique challenges in an increasingly digital and complex world. Academic pressures, social media demands, and uncertainty about the future can all have a negative impact on their mental health. Amidst these challenges, it is important to understand how certain factors can impact the mental well-being of Generation Z.

One important factor to examine is the role of "Someone to Talk," which is the presence of someone who can be a place to talk and share feelings. For Generation Z, who often feel isolated and have difficulty expressing emotions, having someone who can listen and provide emotional support can be an important support in maintaining their mental health.

It is also important to consider Love Language, which is how someone gives and receives affection. For those whose Love Language is "Word of Affirmation," positive words and recognition are the most meaningful forms of affection. Therefore, the influence of "Someone to Talk" on the mental health of Generation Z with the Love Language "Word of Affirmation" needs to be further studied.

This essay will discuss the influence of "Someone to Talk" on the mental health of Generation Z with the Love Language "Word of Affirmation". This study will examine how the presence of someone who can be a place to tell stories and give positive words can affect the mental well-being of Generation Z with the Love Language "Word of Affirmation".

Keywords: Social Interaction, Mental Well-Being, Generation Z, Social Support

PENDAHULUAN

Generasi Z mencakup individu yang lahir selama tahun-tahun yang berlangsung dari 1997 hingga 2012. Kelompok demografis ini semakin matang di era yang ditandai dengan kemajuan pesat inovasi teknologi. Berbagai dimensi keberadaan individu terkait erat dengan pemanfaatan teknologi yang meluas. Saling ketergantungan seperti itu secara signifikan mempengaruhi mode interaksi mereka. Asosiasi Penyelenggara Layanan Internet Indonesia (APJII) telah mendokumentasikan peningkatan signifikan dalam populasi pengguna Internet, yang mencapai 221,56 juta orang pada tahun 2024. Selanjutnya, Biro Pusat Statistik (BPS) telah melakukan survei sosial ekonomi nasional yang komprehensif (Susenas) mengenai tujuan penggunaan internet oleh warga negara Indonesia pada Maret 2024, menghasilkan temuan yang menunjukkan 77,77%

perempuan dan 77,38% laki-laki terlibat dalam penggunaan internet terutama untuk tujuan media sosial.(Fadhilah dkk., 2025)[1]

American Psychological Association (APA) telah melakukan penyelidikan komprehensif dan memastikan bahwa Generasi Z menunjukkan tingkat stres yang meningkat dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Generasi Z menunjukkan kerentanan yang meningkat terhadap timbulnya berbagai gangguan kesehatan mental, termasuk stres, depresi, kecemasan, gangguan bipolar, dan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Ini menggarisbawahi perlunya menangani masalah dengan cermat kesehatan mental, terutama dalam demografi Generasi Z, dan menekankan keharusan untuk masalah ini diperiksa dan diteliti sehubungan dengan kecenderungan nyata terhadap tantangan kesehatan mental dalam Generasi Z.

Interaksi sosial memiliki potensi untuk membantu dalam pencegahan atau pengurangan masalah ini. Interaksi sosial memungkinkan individu untuk menumbuhkan rasa koneksi dan memiliki. Mengalami dukungan emosional sama dengan memiliki orang kepercayaan yang dapat diandalkan. Kehadiran dari seseorang yang dapat diandalkan untuk mendengarkan dengan penuh perhatian semua kekhawatiran tantangan yang dirasakan dan menawarkan dukungan emosional sangat berkontribusi pada pemeliharaan kesejahteraan psikologis individu. Artikel ilmiah ini berusaha untuk memeriksa pentingnya interaksi sosial dalam menumbuhkan kesejahteraan mental Generasi Z melalui konsep ‘Someone To Talk’. Dukungan sosial yang difasilitasi melalui 'Someone To Talk' diantisipasi untuk mengerahkan pengaruh yang cukup besar pada mengurangi efek buruk dari gangguan kecemasan, stres, dan tantangan kesehatan mental lainnya yang dialami oleh Generasi Z. Interaksi komunikatif positif, dicontohkan oleh kehadiran orang kepercayaan, sangat penting untuk kesejahteraan psikologis Generasi Z. Dalam kerangka bahasa cinta, afirmasi verbal dapat menawarkan penguatan emosional yang substansif, menumbuhkan rasa nilai dan kasih sayang di antara individu.

Komunikasi merupakan bentuk usaha manusia untuk menyampaikan pesan kepada manusia lain baik secara individu maupun kelompok. Komunikasi yang baik antar manusia merupakan kunci terjalinnya hubungan antar individu yang baik pula. Hal ini dikarenakan komunikasi yang telah dikemukakan oleh Berelson dan Stainer berkaitan dengan penyampaian informasi, gagasan emosi, keahlian melalui simbol berupa kata, angka, gambar, ataupun lainnya(Azzahra dkk., 2024)

Mengapa kita memerlukan seseorang untuk diajak bicara?

Mungkin kalian semua sudah sadar betapa pentingnya hal itu. Menurut saya, sangat penting memiliki seseorang untuk diajak bicara. Karena kita dapat secara tidak langsung meringankan beban di pikiran kita. Meskipun orang yang diajak berbicara tidak

[1] Farah Aulia Azzahra and others, ‘Analisis Love Language yang Digunakan Generasi Z dalam Membangun Hubungan Personal’ 2024, 2024, doi:10.5281/ZENODO.12522438.

memiliki solusi untuk masalah yang kita hadapi, setidaknya kita tidak menyimpan masalah tersebut sendirian.

Jika kita menyimpan masalah pribadi tanpa berbicara dengan orang lain, kemungkinan kesehatan mental kita akan terganggu. Dampak dari gangguan kesehatan mental tentu beragam, bahkan bisa berujung pada kematian. Mengapa? Sebab ketika kita menghadapi permasalahan tanpa solusi, secara otomatis masalah itu akan menumpuk dalam pikiran kita. Kita menjadi berpikir berlebihan, tertekan, stres, depresi, yang menyebabkan kita melakukan tindakan berbahaya, seperti mengakhiri hidup di dunia dan sejenisnya. [2]

Tujuannya tidak hanya untuk membangun hubungan yang baik antara orang - orang, tetapi juga untuk berkomunikasi untuk mengekspresikan cinta dan cinta untuk pasangan, teman dan keluarga, atau hari ini umumnya dikenal dalam bahasa dan bahasa bebek kota. Love language adalah ekspresi atau ekspresi perpindahan cinta individu terhadap orang lain. Jika satu atau orang dapat mengomunikasikan cinta dengan kedua individu, mereka cenderung dicintai. Format Lobaan VE SendIriman Lobaan ke Chapman dibagi menjadi lima yaitu phsycal touch, act of service, quality time, word of affirmation, dan receving a gift (Chapman, 2010).

Love language atau bahasa cinta adalah suatu bentuk sikap individu untuk Mengungkapkan rasa kasih sayang dan cintanya kepada individu lain. Love language sangat penting untuk dikenal dan dipahami karena merupakan salah satu kunci sukses dalam membangun hubungan, Syamsiyah dalam (Priani & Bantam, 2022). Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada tahun 2000-an sebuah, bersiap untuk menjadi agen perubahan dan dikenal sebagai generasi mobile, Rachmawati dan Purwaningrum dalam (Efendi et al., 2021).

Konsep love language banyak digunakan dan menjadi trend di media sosial di kalangan generasi Z. Generasi Z sendiri merupakan generasi yang dekat dengan media sosial, sehingga dengan adanya trend ini banyak generasi Z mencari tahu hingga membagikan pengalamannya dalam mengungkapkan cintanya melalui love language. Generasi Z menggunakan love language untuk mengekspresikan dan mewujudkan cintanya kepada orang-orang terkasih dengan harapan dapat menciptakan hubungan yang berkualitas, terutama hubungan romantic dengan pasangan mereka.

Ungkapan dan pengekspresian cinta yang tepat kepada pasangan dapat meningkatkan rasa cinta dan kualitas hubungan personal pada generasi Z. Ketika sebuah pasangan dapat mengungkapkan bahasa cinta yang tepat pada pasangan, maka akan meningkatkan kualitas hubungan mereka sehingga meminimalisir adanya kesalahpahaman dalam mengkomunikasikan keinginan masing-masing. Dan apabila love Language berhasil diberikan pada

[2] 'Https://Mijil.Id/t/Pentingnya-Someone-to-Talk/7861'.

pasangan, individu cenderung akan merasa dicintai yang nantinya berdampak terhadap keberlangsungan hubungan mereka. Artinya pasangan dapat berkomunikasi dengan baik untuk menjaga hubungan pribadi mereka yang romantis.

Adanya trend love language pada generasi Z dan topik tentang love language yang masih jarang digunakan dalam pembuatan karya ilmiah melatarbelakangi pengambilan topik pada penelitian ini. Penelitian sebelumnya seperti pada jurnal karya Ramadhani Zahra dan Wiwid Noor Rakhmad yang berjudul “Penerapan Bahasa Cinta Dalam Pemeliharaan Hubungan Romantis Jarak Jauh” berfokus pada pendeskripsian pasangan dalam menjaga hubungan jarak jauh melalui penerapan konsep love language. Sementara pada jurnal karya Nurmala Sari dkk. Yang berjudul “Komunikasi Love language dalam Keluarga (Studi Pada Pasangan Suami Istri di Kelurahan Bukit Baru Palembang” berfokus pada love language apa yang dimiliki dan bagaimana cara mengungkapkannya pada pasangan suami istri atau telah menikah. Untuk membedakan dan menyempurnakan penelitian sebelumnya, penelitian ini berfokus pada penerapan love languageyang diterapkan pada generasi Z. [3]

Apa yang Dimaksud dengan Words of Affirmation?

Secara sederhana, Word of Affirmation berarti ungkapan positif yang digunakan untuk menunjukkan cinta, penghargaan, atau dukungan kepada orang lain. Gagasan ini pertama kali dikenalkan oleh Gary Chapman dalam bukunya yang terkenal, The 5 Love Languages. Dalam buku itu, Chapman menguraikan bahwa setiap individu memiliki "love language" yang beragam, dan salah satunya adalah Word of Affirmation atau kata-kata pujian. Bagi individu yang memiliki love language ini, mendengar ungkapan seperti "Aku bangga padamu” atau "Kamu hebat hari ini" bisa memberikan kebahagiaan yang sangat besar. [4]

Ungkapan tersebut bukan sekedar kata-kata, melainkan juga merupakan cara untuk mengungkapkan kepedulian dan cinta yang mendalam. Mengapa Kata Pujian Sangat Penting bagi Generasi Z?

Generasi Z dikenal sebagai kelompok yang sangat terbuka dan lebih memperhatikan hubungan emosional, baik dengan sahabat, keluarga, maupun pasangan. Berikut adalah beberapa alasan mengapa kata-kata afirmasi sangat penting bagi generasi Z:

1. Konektivitas Digital

[3] ‘Https://Retizen.Republika.Co.Id/Posts/499431/Mendengar-Dan-Didengarkan-Peran-Someone-to-Talk-Dalam-Kesehatan-Mental-Gen-z’.

[4] ‘Https://Zonapublic.Com/Detail/244/Words-of-Affirmation-Artinya-Dan-Pengaruhnya-Untuk-Gen-z’.

Generasi Z tumbuh di jaman digital di mana komunikasi umumnya dilakukan lewat pesan teks atau platform media sosial. Dalam keadaan ini, penggunaan kata-kata yang positif menjadi metode yang efektif untuk mempertahankan ikatan emosional meskipun terpisah oleh jarak.

2. Kebutuhan Untuk Validasi

Siapa yang tidak senang mendengar sanjungan? Generasi Z, yang memiliki sifat terbuka terhadap masukan maupun pengakuan, sering kali merasa dihargai saat menerima validasi dari orang lain. Kata-kata afirmasi menjadi suatu bentuk pengakuan yang mudah namun sangat berarti.

3. Meningkatkan Kesehatan Jiwa

Dalam dunia yang dipenuhi tekanan, Word of Affirmation atau disebut dengan kata-kata afirmasi dapat berfungsi sebagai pengingat bahwa kita memiliki dukungan dari orang-orang tercinta. Hal ini sangat penting untuk memelihara kesehatan mental, terutama bagi generasi Z yang sering berhadapan dengan berbagai tantangan sosial dan pribadi.

Contoh Ungkapan Penghargaan dalam Kegiatan Sehari-hari. Berikut ialah beberapa contoh ungkapan afirmasi yang dapat kamu gunakan untuk orang-orang terkasih:

“Aku sangat bersyukur memiliki sahabat seperti dirimu.”

“Kamu telah berusaha keras, hasilnya pasti mengagumkan.”

“Hari ini kamu keliatan keren loh!.”

Dalam hubungan cinta, ungkapan dukungan sering kali menjadi elemen penting untuk mempertahankan keharmonisan. Berikut adalah sejumlah metode penggunaannya:

Pujian Berkala: Memberikan pujian secara berkala kepada pasangan, seperti “Kamu luar biasa tadi saat presentasi,” dapat membuat mereka merasa dihargai.

Ucapan Terima Kasih: Selalu ingat untuk menyampaikan terima kasih atas hal-hal kecil yang dilakukan oleh pasanganmu. Contohnya, “Makasih sudah membuatkan kopi pagi ini.”

Dukungan di Saat Sulit: Saat pasanganmu mengalami kesulitan, kalimat seperti "Aku yakin kamu akan mampu mengatasi ini," dapat memberikan dorongan besar untuk mereka. [5]

METODE

Studi ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif berorientasi pada pemahaman dan cara interpretasi fenomena secara rinci (Yang & Miller, 2008). Penelitian kualitatif dimanfaatkan untuk menyelidiki dan mencari arti dalam suatu peristiwa atau fenomena sosial yang berakar pada kenyataan. Penelitian ini mengaplikasikan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk melukiskan atau menggambarkan fenomena atau peristiwa yang akan diteliti dalam sebuah narasi berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara atau interaksi lisan. Wawancara dalam penelitian dimanfaatkan untuk mengumpulkan informasi dan data dari satu orang atau lebih sebagai narasumber (Thiel, 2022). Pada penelitian ini, wawancara langsung dilakukan kepada 14 pasangan untuk membahas tentang pemanfaatan love language dalam membentuk hubungan pribadi. Sebanyak 14 pasangan yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah pasangan muda dari generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Dalam penelitian ini bersifat tanpa nama untuk melindungi privasi atau identitas informan. Selanjutnya, hasil wawancara disajikan dalam bentuk narasi atau deskripsi sebelum melanjutkan ke tahap penarikan kesimpulan. [6]

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk menjawab tujuan dari penelitian, dapat diamati dengan uraian berikut.

Love language yang sangat beragam yang kita ketahui ini berdampak pada para pasangan yang telah di wawancara untuk membangun hubungan personal. Kelima pasangan tersebut mempunyai caranya sendiri dalam menerapkan love languagenya.

Pada pasangan pertama, mereka melakukan love languagenya berupa "word of affirmation", di mana mereka sedang melakukan Long Distance Relationship (LDR) dan hubungan mereka pun berlangsung selama lebih dari satu tahun. Sehingga mereka menggunakan word of affirmation sebagai kunci utama dalam mempertahankan hubungan mereka. "Love languagekita berdua tuh word of affirmation sih, soalnya kita LDR juga." (hasil wawancara pasangan pertama pada hari Senin, 7 April 2025).

---

[5] 'Https://Www.Halodoc.Com/Artikel/Mengenal-Love-Language-Word-of-Affirmation-Ciri-Dan-Manfaatnya'.

[6] Farah Aulia Azzahra and others, 'Analisis Love Language yang Digunakan Generasi Z dalam Membangun Hubungan Personal' 2024, 2024, doi:10.5281/ZENODO.12522438.

Pasangan kedua, pasangan ketiga mempunyai kemiripan dalam penerapan love languagenya. Di mana keempat pasangan tersebut menerapkan “word of affirmation” dan “quality time” dalam mempertahankan hubungan mereka. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, menurut mereka kedua love language tersebut dapat meningkatkan rasa cinta, mempertahankan hubungan, dan memberikan kenyamanan pada pasangan dalam membangun suatu hubungan. “Kami berdua lebih cenderung menggunakan word of affirmation dan quality time.” (hasil wawancara pasangan kedua dan ketiga pada hari Minggu, 11 Mei 2025).

Pada pasangan keempat mempunyai love language yang berbeda antara dua pihak, di mana pihak wanita mempunyai love language “word of affirmation” sedangkan pihak pria mempunyai love language “act of service”. Menurut mereka, kedua love language tersebut saling melengkapi dalam hubungan mereka. “Kalo saya sendiri sih act of service, tapi kalo dia mungkin lebih seperti word of affirmation” (hasil wawancara pasangan kesembilan pada hari Sabtu, 5 April 2025)

Pada pasangan kelima mempunyai keunikan tersendiri dalam penerapan love languagenya. Pihak wanita dan pihak pria mempunyai love language yang berbeda, dimana pihak wanita love language nya “word of affirmation” dan pihak pria love languagenya “quality time”. Tetapi mereka mempunyai caranya sendiri dalam mempertahankan hubungan. “Kalau aku pribadi sih lebih ke quality time, aku suka menghabiskan waktu secara real time dan ketemu langsung sama pasanganku. Aku sendiri love languange ku lebih condong ke word of affirmation. Aku merasa kalau dipuji dengan kata kata tuh lebih merasa di sayang sama pasanganku.” (hasil wawancara pasangan keenam pada hari Kamis, 1 Mei 2025).

Menurut hasil wawancara dari pasangan 1 mereka memiliki hubungan jarak jauh yang mana membuat keduanya merasakan bahwa komunikasi dan kata dukungan menjadi kunci untuk membangun hubungan personal yang baik. Dengan menggunakan kalimat baik dan komunikasi baik, dapat mempertahankan hubungan mereka "Oya jelas, karena love language itu berdampak besar bagi hubungan kita. Soalnya itu juga jadi bukti perasaan kita terhadap pasangan, biar kita saling perhatian satu sama lain." Menurut Salwa.

Menurut pasangan 2 dan 3 keduanya menyukai hubungan yang saling mendukung dengan memberikan sentuhan untuk mengekspresikan cintanya dalam membangun suatu hubungan. Keduanya menganggap bahwa adanya physical touch seperti berpelukan ataupun bergandengan tangan dapat sebagai tanda untuk saling menyemangati dan menyayangi dalam suatu hubungan. "Sangat berdampak bangett. Contohnya kita sering gandengan tangan, ataupun berpelukan, itu semua bukti kita untuk saling menyayangi dan menyemangati satu sama lain." Menurut Nabila. "aku juga seneng aja kalo pasangan kita meluangkan waktu buat kita aku merasa dihargai banget kalo seperti itu" Menurut Zahra.

Menurut pasangan 4, pasangan ini memiliki perbedaan dalam membangun suatu hubungan. Yang mana ditunjukkan dari pihak wanita yang menyukai word of affirmation dan pihak laki-laki yang menyukai act of service. Akibatnya, tidak jarang mereka menemui pertengkaran karena, salah satu pihak merasa tidak dicintai. "Kalo menurut saya sih, saya seringkali memberikan dukungan pada apapun kegiatan yang dia lakukan. Seringkali saya meluangkan waktu untuk menjadi tempat dia curhat. Meski kadang saya seringkali bertengkar karena perbedaan pendapat dan juga karena saya juga kurang peka pada apa yang ingin dia sampaikan." Menurut Zakky.

Menurut Pasangan 5, pasangan ini memiliki kesamaan yakni pihak laki-laki cenderung menyukai quality time sedangkan, pihak perempuan menyukai word of affirmation yang ditunjukkan melalui respon dengan ungkapan atau kalimat serta menceritakan kesehariannya di media chat (obrolan melalui media online). "Kebetulan walaupun sekampus tapi kami jarang sekali ketemu, sementara aku sendiri punya love language itu quality time jadinya aku sering kali menanyakan kapan sih bisa ketemu bisa ada waktu berdua. Aku sih sadar ya pertanyaan ku itu sering buat pasanganku terbebani karena memang dia tidak bisa menemui ku tiap saat, jadinya aku juga sering support ke pasanganku biar dia semangat kuliahnya." Menurut Maesal.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan dalam Penelitian ini yaitu 1) variasi love language generasi Z dalam membangun hubungan personal adalah bahwa variasi love language yang diterapkan dalam Membangun hubungan pribadi memiliki variasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mereka biasanya lebih suka “Word of Affirmation” dan menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pasangan yang memanfaatkan “Receiving Gift” sebagai love language dalam mengembangkan suatu hubungan. Hasil juga menunjukkan bahwa dalam sebuah hubungan, tidak selalu ada love language yang setara, maksudnya antara pihak wanita dengan pihak pria memiliki love language yang beragam; 2) penerapan love language di kalangan generasi Z dalam membangun hubungan pribadi memiliki manfaat dalam membangun ikatan pribadi. Hal ini disebabkan karena love language adalah bahasa kasih yang dipandang sebagai salah satu cara komunikasi atau ungkapan cinta. Untuk itu, pemanfaatan love language yaitu sebagai bentuk perasaan dan ungkapan. Dari sebuah ikatan yang sudah dibentuk.; dan 3) efek dari pemanfaatan love language yang digunakan oleh generasi Z dalam menjalin hubungan pribadi merupakan penemuan menunjukkan bahwa love language memiliki pengaruh dalam membangun suatu hubungan ini dapat menjaga kelangsungan suatu hubungan, meningkatkan rasa kasih sayang atau cinta, serta perasaan saling memahami. Ada pula penemuan bahwa pasangan yang memiliki love language yang berbeda satu sama lain memiliki pengaruh yang menyebabkan pasangan tersebut cenderung menghadapi konflik dalam hubungan mereka. Hal ini disebabkan oleh, salah satu pihak merasa tidak dicintai atau diabaikan.

DAFTAR PUSTAKA

Azzahra, F. A., Hidayatullah, K. I. I., Wildan, M., Firmansyah, K. M., Answend, M. F. R., Saerang, V. Y., Arifin, D. P., & Sholihatin, E. (2024a). *Analisis Love Language yang Digunakan Generasi Z dalam Membangun Hubungan Personal*. Zenodo.

Azzahra, F. A., Hidayatullah, K. I. I., Wildan, M., Firmansyah, K. M., Answend, M. F. R., Saerang, V. Y., Arifin, D. P., & Sholihatin, E. (2024b). *Analisis Love Language yang Digunakan Generasi Z dalam Membangun Hubungan Personal*. Zenodo.

Chapman, G. (2010). *The 5 love languages: The secret to love that lasts*. Northfield Publishing.

Priani, D. K., & Bantam, R. H. (2022). *Komunikasi love language dalam keluarga: Studi pada pasangan suami istri di Kelurahan Bukit Baru Palembang*. Jurnal Komunikasi Keluarga.

Thiel, S. (2022). *Research methods in social work*. SAGE Publications.

Yang, K., & Miller, G. J. (2008). *Handbook of research methods in public administration*. CRC Press.

ZonaPublic. (n.d.). *Words of affirmation: Artinya dan pengaruhnya untuk Gen Z*.

Mijil. (n.d.). *Pentingnya someone to talk*.

Republika. (n.d.). *Mendengar dan didengarkan: Peran someone to talk dalam kesehatan mental Gen Z*.

Halodoc. (n.d.). *Mengenal love language word of affirmation: Ciri dan manfaatnya*.

American Psychological Association. (2023). *Stress in America™: The State of Mental Health in Gen Z*.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Laporan Survei Internet Indonesia 2024.*

Badan Pusat Statistik. (2024). *Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas): Penggunaan Internet di Indonesia*.

Zahra, R., & Rakhmad, W. N. (2023). *Penerapan Bahasa Cinta dalam Pemeliharaan Hubungan Romantis Jarak Jauh*. Jurnal Psikologi Interpersonal, 5(2), 100–115.

Sari, N., & Tim. (2022). *Komunikasi Love Language dalam Keluarga (Studi pada Pasangan Suami Istri di Kelurahan Bukit Baru Palembang)*. Jurnal Ilmu Komunikasi Keluarga, 7(1), 45–59.