



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol.4 No.4 (2025) pp: 1237-1242

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Eksplorasi Pola Komunikasi Interpersonal Generasi Z dalam Fenomena *Love Bombing* di Denpasar

Made Sandhya Alyandi¹, Ni Made Prasiwi Bestari²

^{1,2}Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar, Bali

sandhyaalva01@gmail.com, prasiwibestari@undiknas.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pola komunikasi interpersonal dalam fenomena *love bombing* di kalangan Generasi Z di Denpasar serta menelusuri dinamika emosional dan bentuk manipulasi yang menyertainya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pelaku *love bombing* cenderung mempercepat proses pengungkapan diri (*self-disclosure*) dan menampilkan afeksi secara berlebihan, intens, dan terus-menerus. Pola komunikasi yang dibangun pada tahap awal hubungan ini sengaja dirancang untuk menciptakan kesan kedekatan emosional yang cepat, meskipun sifatnya semu dan tidak mencerminkan keterikatan yang sehat. Intensitas perhatian, pujian, dan janji-janji masa depan yang diberikan pelaku menjadi alat untuk membangun ketergantungan emosional pada diri korban. Setelah kedekatan semu tersebut terbentuk, pola komunikasi berubah menjadi bentuk kontrol halus maupun eksplisit. Pelaku mulai membatasi ruang pribadi korban, mengatur perilaku, serta memunculkan tekanan emosional melalui penarikan afeksi tiba-tiba atau sikap tidak konsisten. Perubahan dinamika ini menimbulkan kebingungan dan ketidakstabilan emosional bagi korban. Para informan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka sering meragukan keaslian perhatian yang diterima, merasa terjebak dalam dinamika hubungan yang tidak seimbang, dan mengalami kesulitan membedakan antara cinta yang tulus dan manipulasi. Dengan demikian, fenomena *love bombing* tidak hanya mempercepat tahapan hubungan secara tidak wajar, tetapi juga mendistorsi fondasi komunikasi interpersonal yang seharusnya berkembang secara alami, jujur, dan saling menghormati. Penelitian ini menegaskan bahwa *love bombing* merupakan strategi komunikasi manipulatif yang berdampak signifikan terhadap kesehatan emosional dan persepsi diri korban.

Kata kunci: *Love Bombing, Komunikasi Interpersonal, Generasi Z, Manipulasi Emosional*

1. Latar Belakang

Fenomena *love bombing* menjadi salah satu dinamika baru dalam hubungan interpersonal yang semakin sering terjadi di kalangan Generasi Z. Istilah ini merujuk pada pola perilaku seseorang yang menunjukkan perhatian, kasih sayang, dan pujian secara berlebihan pada tahap awal hubungan, sehingga menciptakan ilusi kedekatan emosional yang intens dalam waktu singkat (Rachmawati et al., 2025). Pada permukaan, *love bombing* sering kali tampak sebagai bentuk cinta yang hangat dan romantis. Namun, di balik intensitas afeksi yang ditampilkan, terdapat pola komunikasi yang manipulatif, dimana satu pihak berupaya mengontrol emosi dan respons pasangannya melalui strategi komunikasi yang terencana. Fenomena ini memperlihatkan bagaimana komunikasi interpersonal tidak hanya menjadi sarana menjalin kedekatan, tetapi juga dapat digunakan sebagai alat dominasi dan pembentukan ketergantungan emosional (Adinata et al., 2024).

Meningkatnya fenomena *love bombing* tidak dapat dilepaskan dari perubahan cara manusia berinteraksi di era digital. Generasi Z, yang tumbuh dalam lingkungan media sosial dan komunikasi digital, mengonstruksi hubungan personal mereka melalui layar dan algoritma. Platform seperti Instagram, TikTok, maupun aplikasi kencan menghadirkan ruang interaksi yang cepat, ekspresif, namun dangkal (Azzahra, 2025). Pola komunikasi berbasis *instant gratification* ini memungkinkan seseorang untuk menampilkan persona ideal, memberi validasi secara terus-menerus, dan membangun koneksi emosional tanpa perlu melalui proses tatap muka yang mendalam (Munthe et al., 2025). Dalam hal ini, *love bombing* menjadi lebih mudah dilakukan dan diterima karena ekspresi perhatian intens dalam ruang digital kerap dipersepsikan sebagai bentuk cinta yang tulus, bukan sebagai potensi manipulasi (Ongkisutanti, 2024). Menurut buku R.D Asti dalam Adinata et al., (2024) yang berjudul *The Art of Manipulation* terdapat beberapa tahapan dalam *love bombing*, tahap pertama yaitu idealisasi. Pada tahapan ini, pelaku cenderung akan menyanjung, memuji, dan menggoda seseorang untuk mendapatkan hati pujaannya.

Tahap idealisasi ini kerap membuat korban *love bombing* merasa bahwa hubungannya terjadi dan

berkembang begitu cepat. Tahap kedua yaitu devaluasi, pelaku *love bombing* akan menunjukkan sikap yang baik dan kasar secara bergantian. Misalnya, ia cenderung bersikap romantis dan baik kepada pasangannya saat berada di depan umum, namun berubah menjadi kasar jika hanya sedang berdua dengan pasangannya. Kemudian tahap terakhir yaitu, meninggalkan pasangan. Tahap ini dapat terjadi jika pelaku merasa bahwa pasangannya sudah tidak menarik lagi dan tidak bisa memenuhi keinginan serta kebutuhannya. Dengan memahami tahapan-tahapan tersebut, dapat dilihat bahwa hubungan *love bombing* adalah bentuk hubungan yang sangat berbeda dari hubungan romantis yang sehat. Meskipun *love bombing* dapat menciptakan kedekatan emosional yang intens, hubungan ini lebih menekankan pada manipulasi, ketergantungan, dan pengendalian tanpa adanya kejujuran dan saling menghormati.

Kecenderungan Generasi Z untuk mengandalkan komunikasi digital dalam menjalin hubungan juga memengaruhi cara mereka memahami konsep keintiman dan kepercayaan (Siringoringo et al., 2025). Untuk memahami fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan teori penetrasi sosial oleh Altman dan Taylor sebagai landasan konseptual. Teori ini menjelaskan bahwa hubungan interpersonal berkembang melalui proses pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang mendalam dan berlangsung secara bertahap. Dalam teori tersebut, Altman dan Taylor menjelaskan bahwa perkembangan hubungan interpersonal berlangsung melalui empat tahap utama, yaitu Tahap Orientasi, Tahap Penjelajahan Afektif, Tahap Pertukaran Afektif, dan Tahap Pertukaran Stabil. Keempat tahap ini menunjukkan bagaimana kedekatan interpersonal biasanya tumbuh secara perlahan melalui proses keterbukaan diri yang seimbang antara dua individu. Pada hubungan yang sehat, setiap tahap dilalui secara bertahap dan konsisten, mengikuti meningkatnya kepercayaan dan pemahaman satu sama lain. Namun, dalam *fenomena love bombing*, perkembangan tahapan ini tidak terjadi secara wajar karena pelaku mendorong percepatan pengungkapan diri serta intensitas afeksi yang berlebihan sejak awal sehingga hubungan tampak berkembang jauh lebih cepat daripada yang seharusnya (Cangara et al., 2025).

Teori penetrasi sosial memberikan pemahaman yang mendalam tentang fenomena *love bombing* melalui konsep percepatan pengungkapan diri yang tidak wajar. Percepatan pengungkapan diri yang berlebihan dapat membuat individu sulit membedakan antara kasih sayang yang tulus dan manipulasi emosional. Dalam hal ini, kedekatan emosional antara dua individu idealnya tumbuh seiring dengan meningkatnya tingkat kepercayaan dan keterbukaan yang dibangun secara alami. Namun, pola yang terjadi pada fenomena *love bombing* menunjukkan adanya penyimpangan dari proses tersebut. Alih-alih membangun keintiman secara perlahan, pelaku *love bombing* justru mempercepat proses pengungkapan diri melalui intensitas komunikasi dan ekspresi afeksi yang berlebihan (Rachmawati et al., 2025). Strategi ini menciptakan kesan kedekatan emosional yang mendalam dalam waktu singkat, sehingga hubungan tampak berkembang lebih cepat dari biasanya. Dengan demikian, teori ini menjadi landasan konseptual penting untuk menelusuri bagaimana pola keterbukaan diri, kedekatan, dan komunikasi afektif terbentuk di kalangan Generasi Z dalam fenomena *love bombing*.

Pemahaman terhadap fenomena *love bombing* juga erat kaitannya dengan latar sosial dan budaya yang membentuk cara individu berinteraksi. Kota Denpasar dipilih sebagai lokasi penelitian karena mencerminkan kehidupan urban yang dinamis, multikultural, serta terbuka terhadap perkembangan teknologi dan media sosial. Sebagai pusat aktivitas sosial dan budaya di Bali, Denpasar menjadi ruang pertemuan antara nilai-nilai tradisional dan gaya hidup modern yang memengaruhi cara generasi mudanya menjalin relasi (Basudewa et al., 2021). Karakter masyarakatnya yang terbuka, komunikatif, dan adaptif terhadap perubahan menjadikan Denpasar menarik untuk dikaji, terutama dalam memahami bagaimana Generasi Z mengekspresikan keintiman, keterbukaan diri, dan afeksi dalam hubungan interpersonal. Penelitian-penelitian terdahulu mengenai *love bombing* umumnya berfokus pada dimensi psikologis atau perilaku hubungan, sementara kajian yang menyoroti proses komunikasi interpersonal di balik fenomena ini masih terbatas. Dalam hal ini, dibutuhkan penelusuran yang lebih mendalam mengenai bagaimana proses komunikasi, ekspresi afeksi, dan pola keterbukaan diri terbentuk serta berperan dalam memperkuat hubungan yang tampak intens di permukaan.

Kajian ini penting dilakukan karena selama ini pembahasan mengenai *love bombing* lebih banyak menyoroti dampaknya terhadap kesehatan mental atau perilaku relasional korban, sedangkan fenomena ini juga sangat berkaitan dengan pola komunikasi interpersonal yang terbentuk antara pelaku dan pasangan komunikasinya. Melalui teori penetrasi sosial, penelitian ini berupaya memahami bagaimana proses keterbukaan diri dan pembentukan keintiman dapat bergeser menjadi pola komunikasi yang manipulatif. Gaya berinteraksi Generasi Z di Denpasar yang terbuka, ekspresif, dan mudah terhubung secara emosional menunjukkan adanya dinamika komunikasi yang menarik untuk dikaji lebih dalam, terutama ketika intensitas afeksi digunakan bukan hanya untuk mendekatkan diri, tetapi juga untuk mempertahankan kendali emosional dalam hubungan. Melalui eksplorasi ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai cara Generasi Z membangun dan memaknai hubungan interpersonal di tengah perubahan pola komunikasi masa kini.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bertujuan untuk menganalisa dan memahami mengenai apa saja yang terjadi pada subjek penelitian berdasarkan motivasi, persepsi, dan tindakan pada konteks tertentu dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif Generasi Z dalam fenomena *love bombing* (Sugiyono, 2023). Pendekatan fenomenologi mencoba memahami peristiwa-peristiwa kehidupan manusia dalam kerangka pemikiran dan perilaku masyarakat sebagaimana yang dipahami atau dipikirkan oleh individu itu sendiri (Nasir et al., 2023). Fenomena dalam penelitian ini adalah pengalaman subjektif individu saat menerima perhatian intens dan pujian berlebihan pada tahap awal hubungan, percepatan pengungkapan diri oleh korban, munculnya kontrol emosional oleh pelaku, serta dampak emosional yang muncul pasca interaksi. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menelusuri makna, perasaan, serta interpretasi individu terhadap pengalaman komunikasi interpersonal yang mereka alami dalam hubungan yang mengandung unsur manipulasi emosional. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, dengan tujuan menggambarkan pola komunikasi interpersonal yang muncul serta menelusuri dinamika emosional yang melatarbelakanginya. Untuk memperoleh data yang komprehensif, proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap Generasi Z di Kota Denpasar yang sedang atau pernah mengalami *love bombing*, wawancara tambahan juga dilakukan dengan seorang psikolog sebagai informan ahli guna memperkaya pemahaman mengenai aspek komunikasi dan emosional yang terlibat.

Selain itu, studi dokumentasi digunakan sebagai pelengkap untuk menelusuri sumber literatur dan data sekunder yang relevan, sehingga hasil penelitian memiliki dasar teoritis yang kuat. Pemilihan informan dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan mempertimbangkan individu dari kalangan Generasi Z yang memiliki pengalaman langsung terkait fenomena *love bombing*. Secara keseluruhan, terdapat delapan informan yang terdiri atas tujuh partisipan utama dari Generasi Z dan satu informan ahli. Teknik analisa data dalam penelitian ini mengacu pada teori tahapan analisis Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2023) yakni menggunakan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk memastikan keabsahan temuan, peneliti menerapkan triangulasi sumber dan teknik dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, serta dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Denpasar, Bali, yang dipilih karena karakteristik sosial dan budaya komunikasinya dianggap representatif terhadap perilaku komunikasi interpersonal Generasi Z di wilayah urban masa kini. Setelah semua data terkumpul, peneliti melakukan analisa yang mendalam agar mendapatkan hasil yang valid dan objektif.

3. Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tujuh informan Generasi Z yang pernah mengalami fenomena *love bombing* serta seorang informan ahli, penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh informan melewati empat tahapan sebagaimana dijelaskan dalam Teori Penetrasi Sosial, yaitu Tahap Orientasi, Tahap Penjelajahan Afektif, Tahap Pertukaran Afektif, dan Tahap Pertukaran Stabil. Namun, perkembangan tiap tahap tidak berlangsung secara alami sebagaimana hubungan interpersonal yang sehat. Pelaku *love bombing* justru mempercepat proses pengungkapan diri, menampilkan afeksi secara intens, serta memodifikasi dinamika komunikasi agar tercipta kedekatan semu yang digunakan untuk membangun ketergantungan emosional. Dengan demikian, keempat tahapan ini tetap dialami seluruh informan, tetapi dalam bentuk yang terdistorsi dan sarat manipulasi.

1. Tahap Orientasi (*Orientation Stage*)

Tahap orientasi pada seluruh informan dimulai melalui interaksi di media sosial seperti Instagram, Tinder, dan Bumble. Pada awalnya, percakapan berlangsung ringan dan sopan, misalnya melalui balasan Instastory, komentar singkat, atau sapaan yang menunjukkan ketertarikan awal. Secara teori, tahap orientasi memang merupakan fase paling awal dalam hubungan interpersonal yang ditandai oleh komunikasi selektif, pertukaran informasi dangkal, dan batasan yang masih jelas. Meskipun demikian, pada fenomena *love bombing*, tahap orientasi dialami seluruh informan hanya dalam waktu sangat singkat. Informan mengungkapkan bahwa pelaku sangat cepat bertransisi dari komunikasi santai ke intensitas perhatian yang lebih besar. Pesan yang awalnya ringan berubah menjadi komunikasi sangat rutin dalam hitungan hari, termasuk ucapan selamat pagi dan selamat malam yang dikirim secara konsisten. Beberapa informan bahkan mengaku mendengar ungkapan kedekatan emosional dari pelaku di minggu pertama, seperti “aku ngerasa cocok sama kamu” atau “rasanya udah lama kenal kamu”. Jika dianalisis melalui teori penetrasi sosial (Altman & Taylor), fenomena ini memperlihatkan percepatan yang tidak wajar dalam proses pembentukan keintiman. Teori tersebut menjelaskan bahwa hubungan interpersonal idealnya berkembang secara bertahap melalui proses keterbukaan diri yang seimbang antara dua individu (Puspitasari et al., 2022).

Pada tahap awal, topik yang dibahas biasanya bersifat ringan, lalu perlahan meningkat ke tingkat yang lebih pribadi seiring meningkatnya rasa percaya. Namun, dalam fenomena *love bombing*, proses ini berlangsung secara instan karena pelaku mendorong korban untuk membuka diri terlalu cepat, sementara mereka sendiri menampilkan kesan empatik dan suportif untuk mempercepat kedekatan emosional. Beberapa informan menyadari bahwa komunikasi yang awalnya terasa menyenangkan lama-kelamaan berubah menjadi tekanan emosional. Pelaku mulai menuntut intensitas komunikasi yang sama, seperti harus selalu membalas pesan dengan cepat atau memberikan validasi atas perasaan mereka. Hal ini menandakan bahwa keterbukaan diri yang terbangun bukan hasil dari kedekatan alami, melainkan strategi untuk menciptakan ketergantungan emosional. Dengan demikian, tahap orientasi pada fenomena *love bombing* di kalangan Generasi Z Kota Denpasar tetap dialami informan, namun dinamika tahap tersebut telah dimodifikasi menjadi titik awal pembentukan ilusi keakraban yang menunjukkan pola komunikasi yang sangat intens namun tidak seimbang.

2. Tahap Penjelajahan Afektif (*Exploratory Affective Stage*)

Tahap penjelajahan afektif pada seluruh informan ditandai oleh intensitas perhatian dan ekspresi afeksi yang meningkat tajam. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ekspresi afeksi menjadi elemen utama dalam membangun kesan kedekatan pada tahap awal hubungan antara pelaku dan korban *love bombing*. Para informan menggambarkan bahwa bentuk perhatian yang diberikan pelaku terasa sangat intens, baik secara verbal maupun nonverbal, dan sering kali ditunjukkan melalui media sosial. Pelaku biasanya rutin mengirim pesan berisi pujian, kata-kata manis, bahkan kalimat cinta dalam waktu yang sangat singkat setelah berkenalan. Pelaku biasanya rutin mengirim pesan berisi pujian seperti “kamu beda dari yang lain”, “aku nyaman banget ngobrol sama kamu” atau “aku ngerasa udah lama kenal kamu” untuk menciptakan rasa spesial pada diri informan. Beberapa informan juga menuturkan bahwa pelaku sering menunjukkan perhatian secara konstan, seperti menanyakan kabar berkali-kali dalam sehari, memberikan pujian atas penampilan, atau menunjukkan kecemburuan halus sebagai tanda kepedulian. Di awal hubungan, bentuk komunikasi afektif ini diterima sebagai tanda ketulusan dan kasih sayang, membuat korban merasa diinginkannya dan berharga. Pola ini semakin menguat karena adanya interaksi dua arah yang tampak saling terbuka dan penuh keintiman, meskipun hubungan baru berjalan beberapa hari atau minggu. Namun, seiring berjalannya waktu, intensitas komunikasi yang semula dianggap romantis mulai menimbulkan tekanan emosional. Beberapa informan merasa seolah-olah mereka “berutang perhatian” karena pelaku menuntut respons yang cepat dan penuh emosi setiap kali berinteraksi. Jika respons tidak sesuai harapan, pelaku bisa berubah sikap menjadi dingin, pasif-agresif, atau bahkan memanipulasi dengan ucapan seperti “kamu udah berubah” atau “aku aja yang peduli, kamu enggak.” Hal ini menimbulkan rasa bersalah pada korban dan memperkuat ketergantungan emosional terhadap pelaku.

Jika dianalisis melalui teori penetrasi sosial, pola komunikasi seperti ini memperlihatkan ketidakseimbangan dalam proses keterbukaan diri dan pembentukan keintiman. Dalam hubungan yang sehat, keintiman interpersonal berkembang melalui lapisan-lapisan yang terbuka secara bertahap, dimulai dari topik ringan menuju hal yang lebih pribadi dengan dasar kepercayaan (Rahman et al., 2025). Namun, dalam fenomena *love bombing*, keterbukaan diri berlangsung secara instan dan tidak proporsional. Pelaku menciptakan suasana emosional yang intens agar korban merasa nyaman membuka diri lebih cepat dari seharusnya. Ketika informasi pribadi sudah terbuka, pelaku menggunakannya sebagai alat untuk mengatur emosi dan respons korban. Dengan demikian, pola komunikasi afektif dalam fenomena *love bombing* dapat dipahami sebagai strategi psikologis yang memanfaatkan mekanisme komunikasi interpersonal untuk menumbuhkan rasa keterikatan dan ketergantungan. Alih-alih menjadi sarana membangun hubungan yang sehat, komunikasi semacam ini justru menciptakan ketidakseimbangan dalam relasi interpersonal. Dengan demikian, tahap ini tetap dialami informan, tetapi menjadi titik ketika dinamika manipulatif mulai bekerja, ditandai oleh intensitas afeksi yang tidak seimbang dan tuntutan interaksi yang semakin meningkat.

3. Tahap Pertukaran Afektif (*Affective Exchange Stage*)

Pada tahap ini, seluruh informan mengungkapkan bahwa kedekatan emosional mereka sudah mencapai tingkatan yang jauh lebih dalam. Informan mulai menceritakan pengalaman pribadi yang sensitif, termasuk trauma masa lalu, hubungan keluarga, atau luka emosional yang jarang mereka bagi kepada orang lain. Namun, pada fase ini pula pelaku mulai menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan. Pelaku yang sebelumnya sangat responsif mendadak menjadi dingin, lambat membalas pesan, atau menunjukkan sikap tarik-ulur tanpa penjelasan jelas. Informan mulai merasakan munculnya pola kontrol emosional. Pelaku menunjukkan kecemburuan yang meningkat, mempertanyakan aktivitas informan secara detail, atau membuat komentar yang menimbulkan rasa bersalah, seperti “kamu udah beda” atau “aku aja yang selalu peduli, tapi kamu enggak”. Perubahan antara kehangatan dan penarikan diri ini menimbulkan kebingungan emosional dan membuat

informan berusaha lebih keras untuk mempertahankan hubungan. Jika dikaitkan dengan teori penetrasi sosial, pergeseran dinamika ini memperlihatkan bahwa proses keterbukaan diri yang awalnya dipercepat secara tidak wajar mencapai titik ketidakseimbangan. Pelaku yang pada awalnya mendorong keterbukaan emosional lalu mulai menarik diri atau mengubah pola komunikasinya ketika inti dari hubungan sudah terbentuk. Ketidakkonsistenan ini menunjukkan bahwa kedalaman hubungan yang dibangun bukanlah keintiman autentik, melainkan bentuk kedekatan yang dimanfaatkan untuk mengontrol respons emosional korban. Artinya, pembentukan hubungan tidak berjalan secara bertahap dan stabil, melainkan mengikuti pola manipulatif yang ditandai dengan menarik-ulurnya afeksi (Cangara et al., 2025). Pergeseran dinamika inilah yang kemudian menjadi titik awal munculnya kebingungan emosional dan rasa tidak aman dalam diri informan. Mereka mulai meragukan ketulusan perhatian pelaku, tetapi pada saat yang sama masih terikat oleh keintiman yang telah terbangun secara cepat. Pengungkapan diri yang diberikan informan tidak dibalas dengan keterbukaan serupa, melainkan digunakan sebagai alat kontrol. Pelaku mengetahui titik rentan korban dan memanfaatkannya untuk menciptakan ketergantungan emosional. Dengan demikian, tahap pertukaran afektif yang dialami informan bukan merupakan fase keintiman yang sehat, tetapi merupakan titik ketika manipulasi emosional pelaku mencapai intensitas tinggi.

4. Tahap Pertukaran Stabil (*Stable Exchange Stage*)

Berdasarkan hasil wawancara, pada tahap ini seluruh informan menggambarkan adanya periode ketika hubungan terasa sangat mendalam dan seolah olah telah memasuki fase kedekatan yang matang. Pada fase ini, pelaku memperlihatkan perhatian yang konsisten, menunjukkan sikap seolah olah memahami informan secara menyeluruh, dan bahkan berbicara mengenai rencana-rencana jangka panjang yang membuat informan yakin bahwa hubungan tersebut telah mencapai tingkat keintiman yang serius. Seluruh informan mengaku bahwa pada titik ini mereka merasa hubungan yang dijalani memiliki arah dan kejelasan, sehingga terbentuk keyakinan bahwa kedekatan emosional tersebut merupakan hasil dari proses yang berjalan secara alami. Mereka merasa telah memasuki tahap yang dalam teori penetrasi sosial disebut sebagai tahap pertukaran stabil, yaitu fase ketika hubungan ditandai oleh kepercayaan tinggi, komunikasi terbuka, dan kedalaman interaksi emosional (Shanaz, 2021). Namun, setelah hubungan berada dalam kondisi kedekatan intens tersebut, para informan mulai merasakan perubahan perilaku yang signifikan dari pihak pelaku. Pelaku yang sebelumnya sangat konsisten dalam menunjukkan perhatian tiba-tiba mulai menarik diri, mengurangi intensitas komunikasi, bahkan menunjukkan ketidakkonsistenan tanpa penjelasan yang jelas. Perubahan mendadak ini menimbulkan kebingungan emosional bagi informan karena terjadi pada tahap ketika mereka sudah merasa sangat terikat dan percaya. Beberapa informan mengungkapkan bahwa mereka merasa seperti kehilangan pijakan karena perubahan pelaku sangat berbeda dari perilaku yang ditampilkan sebelumnya. Situasi ini membuat mereka mempertanyakan diri sendiri, muncul perasaan bersalah, serta mendorong mereka untuk berusaha lebih keras mempertahankan hubungan yang mereka yakini telah dibangun dengan kedalaman emosional yang kuat.

Pandangan psikolog klinis yang diwawancarai memberikan pemahaman lebih dalam terkait perubahan dinamika yang terjadi pada tahap ini. Menurut informan ahli, pola komunikasi dalam *love bombing* sering menyerupai fase awal hubungan yang romantis, tetapi tanpa melalui proses-proses penting yang biasanya muncul setelahnya, seperti masa adaptasi dan penyesuaian ritme komunikasi. Pelaku cenderung membangun kedekatan emosional secara cepat agar korban merasa hubungan sudah berkembang jauh, padahal proses pembentukan keintiman sebenarnya belum terjadi secara bertahap. Ketika korban sudah memasuki fase kedekatan yang mendalam dan telah membuka diri secara penuh, pelaku mulai melakukan penarikan diri atau perubahan sikap. Ia menjelaskan bahwa perubahan ini bukanlah dinamika alami hubungan, tetapi merupakan pola yang sering muncul pada hubungan manipulatif, dimana pelaku menggunakan informasi pribadi yang telah dibagikan korban sebagai alat untuk mengendalikan emosi dan perilaku mereka. Psikolog juga menegaskan bahwa reaksi kebingungan, kehilangan arah, dan dorongan untuk mempertahankan hubungan yang dirasakan korban merupakan konsekuensi dari ritme hubungan yang tidak seimbang sejak awal. Intensitas yang diberikan pelaku di awal membuat korban merasa hubungan telah mencapai titik aman, sehingga ketika perubahan terjadi, dampaknya menjadi lebih berat secara emosional.

Hal ini sejalan dengan pengalaman seluruh informan yang merasa terikat secara emosional, tetapi tidak lagi memahami pola komunikasi pelaku pada tahap ini. Dalam kerangka teori penetrasi sosial, tahap pertukaran stabil seharusnya menunjukkan hubungan yang berkembang dalam ritme yang konsisten dan penuh kepercayaan. Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pada fenomena *love bombing*, tahap tersebut justru ditandai oleh ketidakkonsistenan, penarikan diri mendadak, dan penggunaan keterbukaan emosional korban sebagai alat kontrol. Walaupun informan merasa telah masuk ke tahap pertukaran stabil, perkembangan tersebut tidak mencerminkan kedalaman hubungan yang sehat, melainkan bentuk kedekatan yang terbentuk akibat intensitas

dan percepatan pada tahap-tahap sebelumnya. Selain itu, dampaknya pada para informan mengalami ketidakstabilan emosional, keraguan terhadap diri sendiri, serta kesulitan dalam menilai apakah dinamika yang terjadi merupakan bentuk cinta atau manipulasi. Dengan demikian, tahap pertukaran stabil pada fenomena *love bombing* tetap dialami seluruh informan, tetapi bukan sebagai hasil perkembangan yang alami. Tahap ini menjadi titik ketika manipulasi emosional mulai terlihat dengan jelas melalui perubahan perilaku pelaku, pemanfaatan informasi pribadi korban, dan ketidakkonsistenan komunikasi yang menciptakan tekanan emosional mendalam bagi para informan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan secara mendalam terhadap pola komunikasi interpersonal dalam fenomena *love bombing* di kalangan Generasi Z di Denpasar, ditemukan bahwa seluruh informan mengalami proses yang distorsi dan sarat manipulasi, meskipun melalui tahapan yang secara teori menunjukkan kedekatan yang sehat. Pelaku *love bombing* mempercepat proses pengungkapan diri dan menampilkan afeksi secara intensif, sehingga hubungan tampak berkembang secara cepat dan tidak alami. Tahapan seperti orientasi, penjelajahan afektif, pertukaran afektif, dan stabil justru mengalami penyimpangan, dimana proses keintiman yang terbentuk lebih bersifat semu dan manipulatif. Pelaku menggunakan strategi tersebut untuk memperkuat kontrol emosional dan menciptakan ketergantungan, bukan membangun keintiman yang alami. Dampaknya, para informan mengalami ketidakstabilan emosional, keraguan terhadap tulusnya perhatian dan kasih sayang yang diterima, serta kesulitan dalam menilai apakah hubungan tersebut benar-benar mencerminkan cinta atau merupakan bentuk manipulasi. Keadaan ini menunjukkan bahwa, meskipun secara formal mereka melewati tahapan yang sama, proses tersebut berlangsung secara tidak sehat, memberi gambaran bahwa *love bombing* adalah bentuk hubungan yang mengandung unsur manipulatif dan tidak melalui perkembangan hubungan yang positif dan stabil.

Referensi

- Adinata, V. A. S. (2024). *Perilaku Komunikasi Pelaku Love Bombing Dalam Memanipulasi Korbannya*. 1–11.
- Astuti, H. (2025). *Aplikasi Teori Penetrasi Sosial dalam Pemulihan Gangguan Mental Pecandu Judi Online*. 22(9).
- Azzahra, A. A. (2025). *Analisis Komunikasi Interpersonal Dalam Konteks Pola Manipulasi Emosional Sebagai Kekerasan Berbasis Gender*. *Interpersonal Communication Analysis in the Context of Emotional Manipulation Patterns as Gender-Based Violence*. 4, 268–279.
- Basudewa, D. G. Y. (n.d.). *Denpasar Heritage: Edisi Pesisir Denpasar*.
- Cangara, H., Bahfiarti, T., & Komunikasi, D. I. (2025). *Dinamika Pengungkapan Diri dalam Persahabatan Mahasiswa di Indekos: Analisis Berdasarkan Teori Penetrasi Sosial*. 6(2), 487–498.
- Munthe, R. N. (2025). *Dampak Fenomena Standar Tiktok Terhadap Gaya Hidup Doom Spending Gen Z Kota Medan*. 9(2).
- Nasir, A., Nurjana, Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APendekatan>
- Ongkisutanti, S. (2024). *Komunikasi Interpersonal Korban Love Bombing (Studi Fenomenologi pada Emerging Adulthood di Jabodetabek)*. 1–9.
- Puspitasari, I., & Aprilia, M. P. (2022). *Penetrasi Sosial dalam Mencari Pasangan Pada Aplikasi Kencan Online Bumble*. 1(3), 196–211. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v1i3.986>
- Rachmawati, S. (2025). *The hidden meaning of manipulative language in love bombing : a study of illocutionary acts in narcissistic relationships*. 9(2), 369–386.
- Rahman, S., & Firmansyah, M. H. (2025). *Dinamika Komunikasi Interpersonal Remaja Dalam Interaksi Virtual Di Instagram*. 6(3), 481–491.
- Shanaz, N. V. (2021). *HOMOSEKSUAL KEPADA KELUARGANYA SOCIAL PENETRATION THEORY IN SELF DISCLOSURE OF HOMOSEXUALS TO THEIR FAMILIES*. 188–203.
- Siringoringo, R., Rohma, S., Laksana, A., Ji, A., Serang, R., & Jaya, K. C. (2025). *Tantangan Komunikasi Generasi Z dalam Perkembangan Digital di Universitas Bina Bangsa , Indonesia canggih namun hanya sebatas mengakses hal-hal tertentu yang ia ketahui . Para gen z dalam*.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-gene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI