

Komunikasi Generasi Z Dalam Relasi Interpersonal Aplikasi Whatsapp Demi Menjaga Kesehatan Mental Melalui Praktik Self-Detachment

Muhammad Istigfar Noor Map'ind¹, Nurliah²

^{1,2} Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

e-mail: istigfarnoor@gmail.com¹, nurliah.simollah@fisip.unmul.ac.id²

Abstrak

Teknologi komunikasi digital telah berkembang dan telah mengubah cara komunikasi Generasi dalam dunia digital. Generasi Z menggunakan komunikasi digital untuk membangun dan memelihara sebuah hubungan interpersonal. Segudang kemudahan yang ditawarkan oleh perkembangan teknologi digital, khususnya pada aplikasi WhatsApp, namun dibalik kemudahan yang ada, pasti ada kekurangan yang ditimbulkan, contohnya seperti tekanan psikologis, kelelahan dalam bermedia digital atau kelelahan dalam berkomunikasi dalam media digital, fenomena seen zone, serta dituntut untuk memberikan respons terhadap lawan bicara. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisa bagaimana komunikasi generasi Z dalam relasi interpersonal pada aplikasi WhatsApp demi menjaga kesehatan mental melalui praktik self-detachment dengan. Metode kualitatif digunakan untuk membedah fenomena ini, mengumpulkan data menggunakan Teknik purposive sampling, setelah terkumpul beberapa informan, peneliti menggunakan Teknik wawancara mendalam terhadap enam informan yang merupakan Generasi Z dan aktif menggunakan aplikasi WhatsApp sebagai media komunikasi mereka sehari-hari. Setelah data wawancara terkumpul dari 6 informan, analisis data dilakukan menggunakan model dari Miles and Huberman meliputi reduksi data, penyajian data, lalu verifikasi dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima indikator komunikasi interpersonal tetap diterapkan oleh informan, namun pelaksanaannya berlangsung secara selektif dan fleksibel sesuai dengan kondisi emosional, tingkat kedekatan hubungan, serta kebutuhan menjaga kesehatan mental. Self-detachment muncul sebagai praktik dalam upaya Generasi Z menjaga Kesehatan mental mereka. Temuan ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika komunikasi digital pada Generasi Z sekaligus menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan antara keterhubungan digital dan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Generasi Z, Whatsapp, Self-Detachment, Kesehatan Mental

Abstract

The rapid advancement of digital communication technology has reshaped how Generation Z develops and maintains interpersonal relationships. These conditions encourage the practice of self-detachment as an adaptive strategy for maintaining mental well-being rather than as a form of communication avoidance or failure. This study aims to examine how Generation Z applies interpersonal communication through WhatsApp to maintain mental health through the practice of self-detachment, using DeVito's five indicators of interpersonal communication: openness, empathy, supportiveness, positiveness, and equality. A descriptive qualitative approach was employed. Data were collected through in-depth interviews with six Generation Z participants who actively use WhatsApp and were selected using purposive sampling until

data saturation was reached. The data were analyzed using the interactive model of Miles and Huberman, consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing and verification. These findings provide a broader understanding of Generation Z's digital communication practices and highlight the importance of balancing digital connectedness with psychological well-being in everyday life.

Keywords: Generation Z, Interpersonal Communication, Whatsapp, Self-Detachment, Mental Health

LATAR BELAKANG

Teknologi komunikasi digital telah berkembang menjadi hal yang sulit terpisahkan dari kehidupan manusia, khususnya Generasi Z. Generasi Z menggunakan banyak platform digital untuk berkomunikasi dengan teman, keluarga, pasangan dan mengembangkan hubungan interpersonal mereka. Di antara berbagai aplikasi yang tersedia, WhatsApp menempati posisi penting karena memungkinkan komunikasi berlangsung secara cepat, praktis, dan tanpa batasan ruang maupun waktu. Kemudahan tersebut menjadikan interaksi digital semakin intens sekaligus memperluas peluang individu untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Kondisi ini membuat keterhubungan digital tidak lagi sekadar menjadi fasilitas komunikasi, tetapi juga dapat berkembang menjadi sumber tekanan psikologis ketika individu merasa harus terus hadir dalam setiap percakapan. Sejalan dengan temuan Hall et al. (2021), keterhubungan digital yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis karena adanya dorongan untuk senantiasa tersedia dan memberikan respons kepada orang lain.

Kondisi ini selaras dengan penelitian Slametno (2025), yang menyebutkan kondisi tersebut adalah paradoks koneksi, yaitu situasi individu tetap mengalami kelelahan, kecemasan atau tekanan psikologis walaupun terhubung dengan media digital. Hal ini telah menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas komunikasi, tidak selalu selaras dengan kualitas hubungan interpersonal atau kesejahteraan kondisi psikologis yang baik. Hal ini juga menandakan bahwa kemampuan menggunakan teknologi tidak juga membuat individu mampu mengendalikan kondisi psikologisnya dengan baik khususnya dalam interaksi digital, khususnya pada aplikasi WhatsApp

Sering kali memunculkan overthinking terhadap isi pesan yang diterima maupun pesan yang akan dikirimkan. Individu menjadi lebih berhati-hati dalam memilih kata-kata karena khawatir menimbulkan kesalahpahaman atau konflik dengan lawan bicara.

Dalam hubungan interpersonal, kualitas komunikasi tidak hanya ditentukan oleh frekuensi interaksi, tetapi juga oleh kemampuan individu membangun rasa percaya, empati, keterbukaan, serta dukungan emosional. Oleh karena itu, tingginya intensitas penggunaan WhatsApp belum tentu mencerminkan kualitas komunikasi interpersonal yang baik.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media komunikasi digital bersifat paradoks. Di satu sisi mampu mendekatkan individu yang berjauhan secara geografis, tetapi di sisi lain dapat menciptakan jarak emosional apabila komunikasi hanya berfokus pada pertukaran informasi tanpa adanya kedalaman hubungan interpersonal.

Fenomena komunikasi digital yang semakin intens juga memengaruhi keseimbangan antara kehidupan pribadi dan kehidupan sosial. Individu sering kali mengalami kesulitan memisahkan waktu untuk beristirahat karena komunikasi melalui WhatsApp dapat berlangsung selama dua puluh empat jam tanpa mengenal batas waktu.

Dalam konteks akademik, Generasi Z menggunakan WhatsApp sebagai media koordinasi tugas, diskusi kelompok, komunikasi dengan dosen, maupun penyebaran informasi akademik. Hal tersebut menyebabkan aplikasi ini memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan mahasiswa sehingga intensitas penggunaannya menjadi semakin tinggi.

Selain kepentingan akademik, WhatsApp juga menjadi media utama dalam mempertahankan hubungan pertemanan, hubungan keluarga, maupun hubungan romantis.

Berbagai bentuk komunikasi tersebut berlangsung secara bersamaan sehingga individu menerima banyak pesan dari berbagai kelompok sosial dalam waktu yang sama.

Banyaknya arus komunikasi yang diterima setiap hari dapat menimbulkan communication overload atau kelebihan beban komunikasi. Kondisi ini ditandai dengan munculnya rasa lelah, sulit berkonsentrasi, serta menurunnya kualitas interaksi akibat banyaknya informasi yang harus diproses secara bersamaan.

Communication overload berpotensi memengaruhi kualitas komunikasi interpersonal karena individu cenderung memberikan respons secara singkat, kurang memperhatikan isi pesan, atau bahkan menunda komunikasi. Dalam jangka panjang kondisi tersebut dapat mengurangi kedalaman hubungan interpersonal yang dibangun melalui media digital.

Berdasarkan perspektif komunikasi interpersonal DeVito (2016), hubungan yang sehat dibangun melalui keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Kelima indikator tersebut menjadi penting untuk dikaji dalam konteks komunikasi digital karena masing-masing memiliki tantangan yang berbeda ketika komunikasi berlangsung melalui media berbasis teks.

Penelitian mengenai komunikasi interpersonal pada media digital telah banyak dilakukan, namun sebagian besar masih berfokus pada intensitas penggunaan media sosial atau kecanduan internet. Sementara itu, penelitian yang secara khusus menghubungkan komunikasi interpersonal berdasarkan indikator DeVito dengan tekanan komunikasi digital pada penggunaan WhatsApp di kalangan Generasi Z masih relatif terbatas.

Selain aspek teknis komunikasi, penggunaan WhatsApp juga dipengaruhi oleh norma sosial yang berkembang di lingkungan pengguna. Generasi Z cenderung membangun aturan-aturan tidak tertulis dalam berkomunikasi, seperti kewajiban membalas pesan dalam waktu tertentu, menjaga kesinambungan percakapan, hingga mempertahankan intensitas interaksi dengan orang-orang terdekat. Norma tersebut secara tidak langsung membentuk ekspektasi sosial yang memengaruhi perilaku komunikasi sehari-hari.

Perbedaan karakteristik komunikasi antara komunikasi tatap muka dan komunikasi berbasis teks juga menjadi tantangan tersendiri. Dalam komunikasi digital, individu tidak dapat secara langsung mengamati ekspresi wajah, gerak tubuh, maupun intonasi suara sehingga makna pesan sering kali ditafsirkan berdasarkan persepsi masing-masing. Kondisi ini meningkatkan kemungkinan munculnya ambiguitas yang dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal.

Kemampuan individu dalam mengelola komunikasi digital menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kualitas hubungan interpersonal. Individu yang mampu mengatur waktu penggunaan media digital, menetapkan batasan komunikasi, serta mengelola ekspektasi terhadap respons pesan cenderung memiliki keseimbangan yang lebih baik antara aktivitas digital dan kehidupan sosial secara langsung.

Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan komunikasi digital berpotensi mengalami kelelahan komunikasi (*communication fatigue*). Kondisi tersebut ditandai dengan menurunnya motivasi untuk berinteraksi, munculnya rasa jenuh terhadap percakapan digital, hingga kecenderungan menghindari komunikasi meskipun tetap aktif menggunakan aplikasi pesan instan.

Dalam konteks hubungan interpersonal, kelelahan komunikasi dapat berdampak pada berkurangnya kualitas keterbukaan antarindividu. Seseorang yang merasa lelah secara psikologis cenderung memberikan respons yang lebih singkat, mengurangi intensitas berbagi pengalaman, atau memilih menyembunyikan kondisi emosionalnya. Akibatnya, hubungan yang terjalin menjadi kurang mendalam meskipun frekuensi komunikasi tetap tinggi.

Empati sebagai salah satu indikator komunikasi interpersonal juga menghadapi tantangan dalam komunikasi digital. Penyampaian dukungan emosional melalui pesan teks sering kali tidak mampu menggantikan kehangatan komunikasi secara langsung. Kesalahan dalam memahami konteks maupun emosi lawan bicara dapat mengurangi efektivitas komunikasi serta memengaruhi kualitas hubungan yang telah terbangun.

Selain itu, sikap positif dalam komunikasi digital juga dipengaruhi oleh cara individu menggunakan berbagai fitur yang tersedia pada WhatsApp. Penggunaan emoji, stiker, pesan suara, maupun panggilan video dapat membantu memperjelas maksud komunikasi dan mengurangi potensi kesalahpahaman. Namun demikian, efektivitas penggunaan fitur tersebut tetap bergantung pada kemampuan komunikasi masing-masing individu.

Aspek kesetaraan dalam komunikasi interpersonal juga menjadi penting untuk diperhatikan. Komunikasi yang sehat tidak hanya ditentukan oleh adanya pertukaran pesan, tetapi juga oleh kesempatan yang seimbang bagi setiap individu untuk menyampaikan pendapat, didengarkan, dan dihargai. Dalam komunikasi digital, kesetaraan tersebut dapat terganggu apabila salah satu pihak mendominasi percakapan atau memberikan tekanan agar lawan bicara selalu tersedia setiap saat.

Berbagai fenomena tersebut menunjukkan bahwa komunikasi melalui WhatsApp tidak hanya dipengaruhi oleh kecanggihan teknologi, tetapi juga oleh faktor psikologis, sosial, dan perilaku pengguna. Oleh karena itu, kajian mengenai komunikasi interpersonal pada Generasi Z perlu dilakukan secara lebih komprehensif agar mampu menjelaskan bagaimana teknologi membentuk pola interaksi sekaligus memengaruhi kualitas hubungan antarindividu.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berupaya mendeskripsikan kondisi komunikasi interpersonal Generasi Z dalam penggunaan WhatsApp, tetapi juga menganalisis bagaimana lima indikator komunikasi interpersonal menurut DeVito, yaitu keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan, diwujudkan dalam situasi komunikasi digital yang penuh dengan tuntutan konektivitas. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu komunikasi, khususnya mengenai dinamika hubungan interpersonal pada era digital, serta menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengangkat tema serupa.

Untuk mengkaji dinamika komunikasi interpersonal Generasi Z di tengah tekanan komunikasi digital, penelitian ini menggunakan lima indikator komunikasi interpersonal yang dikemukakan oleh DeVito (2016), yaitu keterbukaan (openness), empati (empathy), dukungan (supportiveness), sikap positif (positiveness), dan kesetaraan (equality).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam pengalaman dan makna yang dibangun oleh Generasi Z dalam menjalani komunikasi interpersonal melalui WhatsApp, khususnya dalam praktik self-detachment sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif, cara pandang, serta pemaknaan informan terhadap fenomena yang diteliti, yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui data kuantitatif (Sugiyono, 2022).

Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam (in-depth interview) dengan pedoman wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan lima indikator komunikasi interpersonal DeVito (2016). Kriteria informan meliputi mahasiswa aktif Generasi Z yang menggunakan WhatsApp sebagai media komunikasi interpersonal dan memiliki pengalaman melakukan praktik self-detachment.

Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman (1984, dalam Sugiyono, 2022) yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Data hasil wawancara terlebih dahulu direduksi untuk mengidentifikasi tema-tema yang relevan berdasarkan lima indikator komunikasi interpersonal DeVito, kemudian disajikan dalam bentuk naratif sehingga memudahkan peneliti memahami pola hubungan antartemuan. Tahap akhir dilakukan melalui penarikan dan verifikasi kesimpulan untuk memastikan bahwa interpretasi yang dihasilkan tetap konsisten dengan data empiris.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Indikator keterbukaan (openness) menunjukkan informan bersikap selektif dalam mengungkapkan informasi pribadi. Keterbukaan dilakukan informan terkhusus kepada individu

yang dapat mereka percaya untuk berkomunikasi. Hasil penelitian menunjukkan keterbukaan dimaknai sebagai kemampuan untuk membatasi komunikasi, mengelola komunikasi agar individu dapat merasakan kondisi psikologis yang baik.

Pada indikator empati (empathy), sebagian besar informan menunjukkan kemampuan memahami perasaan orang lain ketika pesan yang mereka kirim hanya dibaca tanpa memperoleh balasan (seen zone). Kesadaran bahwa kondisi tersebut dapat memicu kesalahpahaman mendorong informan untuk memberikan penjelasan setelah kondisi emosional mereka kembali stabil. Dengan cara tersebut, kebutuhan mengambil jeda melalui praktik self-detachment tidak menghilangkan rasa empati terhadap lawan bicara. Sebaliknya, penyampaian empati dilakukan pada waktu yang dianggap lebih tepat sehingga komunikasi tetap berlangsung secara jujur tanpa mengurangi kualitas hubungan interpersonal yang telah terjalin.

Informan menunjukkan Tindakan penundaan respons sebuah pesan apabila kondisi mental atau psikologis mereka berada dalam kondisi yang tidak stabil, hal ini muncul di indikator dukungan (supportiveness) karena hal tersebut dimaknai sebagai praktik self-detachment, yaitu menarik diri dari suatu hal untuk menciptakan suasana yang positif bagi mental mereka.

Indikator sikap positif (positiveness) menunjukkan bahwa informan menganggap praktik self-detachment adalah praktik yang positif untuk kesehatan mental mereka. Hal ini bukan tanpa sebab, melainkan praktik self-detachment dilakukan informan untuk menjaga ketenangan batin atau innerpeace mereka, salah satu contohnya adalah dengan mengurangi durasi penggunaan gawai mereka.

Indikator kesetaraan (equality) menunjukkan bahwa setiap individu memiliki hak dan kewajiban yang sama dan setara. Mereka menganggap praktik self-detachment merupakan praktik yang lumrah dilakukan masing-masing individu untuk menjaga kesehatan mental mereka, prinsip itulah yang dinamakan kesetaraan bagi informan.

Tabel Keterkaitan Indikator Komunikasi Interpersonal DeVito dengan Praktik Self-Detachment

Indikator DeVito	Wujud Penerapan dalam Komunikasi	Kaitan dengan Self-Detachment
Keterbukaan (Openness)	Berbagi hal pribadi secara terbatas, hanya kepada pihak dengan kedekatan emosional tinggi	Menjadi lebih tertutup sementara sebagai bentuk perlindungan diri saat kondisi emosional belum stabil
Empati (Empathy)	Memahami dampak seen zone bagi lawan bicara dan memberikan klarifikasi setelahnya	Empati ditunda penyampaiannya, bukan dihilangkan, hingga individu siap berkomunikasi utuh
Dukungan (Supportiveness)	Menahan diri dari respons reaktif saat suasana hati tidak stabil	Menunda memberikan respons untuk menjaga kondisi psikologis
Sikap Positif (Positiveness)	Memandang jeda komunikasi sebagai tindakan bermanfaat bagi kesehatan psikologis dan fisik	Self-detachment dimaknai sebagai kebutuhan sehat, bukan sikap negatif
Kesetaraan (Equality)	Mengakui hak setiap individu menentukan waktu dan bentuk keterlibatan komunikasinya	Batasan self-detachment dihormati sebagai bagian dari hak individu dalam relasi yang setara

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa paradoks koneksi pada Generasi Z tidak hanya ditandai oleh tingginya intensitas keterhubungan digital, tetapi juga oleh meningkatnya kebutuhan untuk mengambil jeda dari komunikasi sebagai bagian dari upaya menjaga kesejahteraan psikologis. Dalam konteks tersebut, penerapan lima indikator komunikasi interpersonal DeVito berlangsung secara selektif dan menyesuaikan dengan kondisi emosional, situasi, serta karakteristik hubungan yang sedang dijalani. Pola tersebut tidak mencerminkan penurunan kualitas komunikasi interpersonal, melainkan kemampuan Generasi Z dalam menyeimbangkan kebutuhan untuk mempertahankan hubungan sosial dengan kebutuhan menjaga kesehatan mental.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik self-detachment yang dilakukan oleh keenam informan yang tergolong generasi Z dan aktif menggunakan WhatsApp, sesuai dengan apa yang disebutkan oleh Devito (2016) bahwa mereka menerapkan 5 indikator tersebut dalam komunikasi interpersonal mereka dalam berkomunikasi digital khususnya pada Aplikasi WhatsApp untuk menjaga kesehatan mental mereka. Self detachment dimaknai sebagai cara mereka untuk menjaga kesehatan mental, bukan sebagai bentuk pengabaian atau acuh terhadap sebuah hubungan social dalam dunia digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman, serta seluruh informan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Dukungan dan kesediaan mereka dalam berbagi pengalaman memberikan kontribusi yang sangat berarti bagi terselesainya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, E., Sari, S., & Dianthi, M. H. (2024). Self Disclosure Pada Komunikasi Generasi Z. Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik, 11(1), 417–426. <https://doi.org/10.37676/Professional.V11i1.6386>
- Arganata, Z., & Hamka, M. Y. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Generasi Z Dalam Interaksi Sosial. <https://doi.org/10.60145/Jdss.V2i1.114>
- Asista, D. E., Agustina, R., Fadel, M. A., & Razzaq, A. (2026). Pola Komunikasi Generasi Z Dalam Menggunakan Media Sosial Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang.
- Charlie Health Editorial Team. (2025). How To Detach From Someone. Charlie Health. <https://www.charliehealth.com/post/how-to-detach-from-someone>
- Devito, J. A. (2016). The Interpersonal Communication Book (14th Ed.). Pearson.
- Fakhrurroji, M. (2019). Texting Culture Dan Perilaku Empati Di Era Media Baru: Memahami Ekspresi Belasungkawa Di Whatsapp. Jurnal Sositologi, 18(2), 197–208. <https://doi.org/10.5614/Sostek.Itbj.2019.18.2.10>
- Hall, J. A., Xing, C., & Ross, E. M. (2021). Experimentally Manipulating Social Media Use Causes Changes In Subjective Well-Being. Journal Of Computer-Mediated Communication, 26(4), 204–221. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmab001>
- Halodoc. (2026, 30 Maret). Kesehatan Mental Menurut WHO: Bukan Sekadar Tak Sakit. <https://www.halodoc.com/artikel/kesehatan-mental-menurut-who-bukan-sekadar-tak-sakit>
- Hidayatullah, M. S., Rusnawati, R., Belarozza, G., Nabiyyina, B. A. C., & Laksana, A. (2024). Peran Digital Dalam Membentuk Pola Interaksi Komunikasi Interpersonal Generasi Z. <https://doi.org/10.59841/Saber.V3i1.1987>
- Ibrizah, Z., Burhan, R., Mubarak, A. R., Hidayah, A., Nurrohman, R., Sanjaya, M. N., & Palungan, R. S. (2026). Emotional Detachment And Cyberbullying Among Generation

- Z In Samarinda City. SEIKAT: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Hukum, 5(2), 156–168. <https://doi.org/10.55681/Seikat.V5i2.2025>
- Ibrizah. (2025). Self-Compassion Melalui Detachment Communication. Times Indonesia. <https://timesindonesia.co.id/Kopi-Times/540502/Selfcompassion-Melalui-Detachment-Communication>
- Lutfiah, Q. A., Rahmadiani, D., & Febrianto, A. S. (2023). Peran Perilaku Komunikasi Interpersonal Generasi Z Dalam Pemanfaatan Media Digital. <https://doi.org/10.17509/Manajerial.V23i1.65797>
- Pratama, M. W., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi Regulasi Emosi Pada Generasi Z Di Mojokerto. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 11(1), 256–263. <https://doi.org/10.26740/Cjpp.V11i1.61279>
- Purnama, K. A., & Farhannaya, N. A. (2024). Komunikasi Gen Z Dan Mental Health (Pola Komunikasi Interpersonal Gen Z Dalam Membentuk Positive Mental Health). ARUNIKA: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi, 1(2). <https://doi.org/10.36782/Arunika.V1i02.326>
- Putri, Y. R., & Syafi'i, M. (2020). Penggunaan Whatsapp Sebagai Media Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Perantauan Di Kota Batam.
- Raidah, N. (2019). To Seenzzone Or Un-Seenzzone. The Daily Star. <https://www.thedailystar.net/Shout/Life/News/Seenzzone-Or-Un-Seenzzone-1721140>
- Rianto. (2020). Modul Metode Penelitian Kualitatif.
- Riyandini, A., Shovmayanti, N. A., & Kurniawan, D. (2026). Makna Intensitas Komunikasi Melalui Whatsapp Dalam Membangun Kedekatan Emosional Mahasiswa Di Era Digital. <https://doi.org/10.47942/Komunitas.V12i1.2200>
- Slametno. (2025). Dinamika Komunikasi Interpersonal Generasi Z Melalui Platform Digital: Studi Etnografi Virtual. <https://doi.org/10.65369/Ssqhwk03>
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kualitatif.