

ABSTRAK

Penelitian ini membahas dinamika interaksi pasangan Generasi Z yang menjalani hubungan jarak jauh melalui media digital dalam menghadapi tantangan emosional seperti rasa cemas, curiga, dan potensi kesalahpahaman. Kajian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana pasangan mempertahankan hubungan melalui keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan dalam interaksi sehari-hari. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan konstruktivis dan humanistik melalui wawancara mendalam kepada pasangan, psikolog, dan informan pendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fitur komunikasi seperti voice note dan video call lebih efektif dalam menyampaikan perhatian emosional dibanding pesan teks. Selain itu, rasa percaya dibangun melalui kebiasaan berbagi aktivitas harian, komunikasi yang konsisten, serta tindakan nyata sebagai bentuk perhatian. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kedewasaan emosional dan pemanfaatan teknologi secara bijak menjadi faktor penting dalam menjaga hubungan tetap harmonis meskipun dipisahkan oleh jarak.

Kata Kunci: Interaksi Antarpribadi, Hubungan Jarak Jauh, Generasi Z, WhatsApp, Kepercayaan, Komitmen.