

Dinamika Interaksi Pasangan Suami Istri pada Era Digital

Ilkham Aiman^{*}, Agus Budiman

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

ilkhamaiman@gmail.com, agusbudiman1105@yahoo.com

Abstract. Spousal interaction is vital for fostering healthy and harmonious relationships. However, the rise of information and communication technology in the digital era has significantly altered how couples interact. Gadgets and social media can enhance communication but also disrupt direct interaction, potentially reducing relationship quality. This study explores how couples manage communication, resolve conflicts, and maintain harmony amid rapid technological advancements. Using a qualitative method with a phenomenological approach, the research involved two couples (four individuals) selected through purposive sampling. The criteria included being married for at least seven years (indicating relationship experience and maturity), holding stable jobs, and residing in Bandung. Data were collected through interviews and analyzed using Descriptive Phenomenological Analysis. The results reveal four key themes: the impact of gadget usage, interaction balance, emotional connectedness, and gadgets' influence on communication. Effective gadget management emerged as crucial for maintaining communication and harmony. One couple succeeded in setting boundaries to create quality time together, enhancing their connection. In contrast, the other faced challenges from excessive gadget use, leading to reduced intimacy. This study highlights the importance of balancing technology use with nurturing emotional bonds to sustain spousal harmony in the digital age.

Keywords: *Spousal Interaction, Husband and Wife, Digital Era.*

Abstrak. Interaksi pasangan suami istri sangat penting untuk membangun hubungan yang sehat dan harmonis. Namun, kemajuan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah mengubah cara pasangan berinteraksi. Gadget dan media sosial dapat meningkatkan komunikasi, namun juga dapat mengganggu interaksi langsung, yang berpotensi mengurangi kualitas hubungan. Penelitian ini mengkaji bagaimana pasangan mengelola komunikasi, menyelesaikan konflik, dan menjaga keharmonisan di tengah pesatnya perkembangan teknologi. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, penelitian ini melibatkan dua pasangan (empat individu) yang dipilih melalui purposive sampling. Kriteria pemilihan meliputi pasangan yang telah menikah selama minimal tujuh tahun (menunjukkan pengalaman dan kedewasaan hubungan), memiliki pekerjaan yang stabil, dan tinggal di Bandung. Data dikumpulkan melalui wawancara dan dianalisis dengan Descriptive Phenomenological Analysis. Hasil penelitian mengungkapkan empat tema utama: dampak penggunaan gadget, keseimbangan interaksi, keterikatan emosional, dan pengaruh gadget terhadap komunikasi. Manajemen gadget yang efektif muncul sebagai kunci untuk mempertahankan komunikasi dan keharmonisan. Salah satu pasangan berhasil menetapkan batasan untuk menciptakan waktu berkualitas bersama, yang meningkatkan hubungan mereka. Sebaliknya, pasangan lainnya menghadapi tantangan akibat penggunaan gadget yang berlebihan, yang menyebabkan berkurangnya keintiman. Penelitian ini menyoroti pentingnya menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan memelihara ikatan emosional untuk menjaga keharmonisan pasangan di era digital.

Kata Kunci: *Interaksi Pasangan Suami Istri, Pasangan, Era Digital.*

A. Pendahuluan

Keluarga, sebagai unit terkecil dalam masyarakat, terbentuk melalui perkawinan yang sah dan terdiri dari suami istri, suami istri beserta anak, atau keluarga sedarah hingga derajat ketiga (UU No. 52 Tahun 2009). Interaksi dalam keluarga, terutama antara pasangan suami istri, merupakan proses komunikasi yang mencakup pertukaran emosional, perilaku, dan informasi. Dimensi interaksi ini meliputi komunikasi, peran pasangan, dinamika konflik, dukungan sosial, dan pengaruh eksternal, yang bersama-sama memengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial pasangan (Bowen, 1978). Namun, era digital telah membawa tantangan baru dalam pola interaksi pasangan, di mana teknologi seperti smartphone dan media sosial sering kali mengurangi intensitas komunikasi langsung (Pratiwi et al., 2023)(Dzar Nurul Halimah & Nawangsih, 2021)

Teknologi digital menawarkan kemudahan akses informasi dan komunikasi, tetapi penggunaannya yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, seperti berkurangnya kualitas interaksi tatap muka, meningkatnya kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta gangguan emosional akibat ketergantungan pada perangkat digital (Nizar et al., 2023). Hal ini sering memicu isolasi emosional dan konflik dalam hubungan. Teori Bowen (1978) menjelaskan bahwa keseimbangan dalam keluarga dipengaruhi oleh interaksi antara pasangan, yang jika terganggu oleh ketergantungan pada teknologi, dapat mengurangi keharmonisan hubungan (Zamila & Nugrahawati, 2023)

Meskipun teknologi memiliki manfaat, seperti mempermudah komunikasi jarak jauh, kehadirannya juga dapat menurunkan kualitas komunikasi langsung yang penting dalam hubungan suami istri. Keterlibatan gadget dalam kehidupan sehari-hari sering kali mengalihkan perhatian dari pasangan, mengurangi keintiman, dan memicu kesalahpahaman (Kildare, 2017). Studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat menciptakan kecemburuan, ketidakpercayaan, dan konflik privasi, sementara kurangnya responsivitas emosional karena perhatian yang teralihkan sering kali menimbulkan rasa diabaikan (Ulanova, 2020)(Salsabila Auliannisa & Muhammad Ilmi Hatta, 2022)

Namun, jika digunakan secara bijak, teknologi juga dapat memperkuat hubungan, seperti memfasilitasi komunikasi saat pasangan terpisah jarak. Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan interaksi tatap muka yang sehat. Melalui komunikasi yang efektif, pasangan dapat menyelesaikan konflik, membangun keintiman, dan menjaga keharmonisan hubungan. Peningkatan kesadaran dan keterampilan komunikasi menjadi penting dalam menghadapi tantangan era digital, sehingga teknologi dapat mendukung hubungan yang sehat dan harmonis (Bowen, 1978; Rakhmawati, 2015).

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dinamika interaksi pasangan suami istri di era digital. Penelitian ini berfokus pada bagaimana pasangan mengelola komunikasi, menyelesaikan konflik, menjaga keterlibatan emosional, serta mempertahankan keharmonisan hubungan di tengah pesatnya perkembangan teknologi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh teknologi digital terhadap hubungan pasangan, sekaligus menawarkan solusi untuk memanfaatkan teknologi secara bijak guna mendukung hubungan yang sehat dan harmonis.

B. Metode

Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan memahami Dinamika Interaksi Pasangan Suami istri pada era digital. Desain penelitian yang digunakan yaitu fenomenologi untuk menjelaskan Dinamika Interaksi Pasangan Suami istri pada era digital, desain fenomenologis mengungkapkan makna dari pengalaman subjektif individu pengalaman hidup individu terkait dengan fenomena (Kahija, 2017).

Partisipan dalam penelitian ini dipilih untuk mencerminkan dinamika pasangan suami istri di era digital yang berdomisili di Kota Bandung. Kondisi ini relevan karena pasangan dalam situasi tersebut menghadapi tantangan unik, seperti tekanan pekerjaan, tanggung jawab pengasuhan, dan pengaruh teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Teknologi sering memengaruhi pola interaksi pasangan, baik secara positif maupun negatif, sementara Kriteria ini penting untuk memahami bagaimana pasangan mengelola dinamika interaksi pasangan, termasuk dampak psikologis seperti stres, emosi, konflik, atau menurunnya kualitas hubungan akibat penggunaan teknologi yang tidak terkontrol.

Metode penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu pasangan suami istri yang telah menikah minimal 7 tahun (yang mencerminkan adanya pengalaman dan kedewasaan dalam menjalani hubungan jangka panjang), dan tinggal di Kota Bandung.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penggunaan gadget menjadi bagian penting dalam kehidupan modern, mendukung komunikasi, pendidikan, dan pekerjaan. Namun, penggunaannya yang berlebihan dapat mengganggu kualitas interaksi langsung dalam keluarga, menimbulkan jarak emosional, dan potensi konflik. Oleh karena itu, pasangan suami istri perlu mengelola penggunaan gadget secara bijak untuk menjaga keharmonisan hubungan keluarga.

Dampak dan Pengendalian Penggunaan Gadget dalam Komunikasi

Secara keseluruhan, keempat informan mengakui manfaat penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk pendidikan, komunikasi, maupun pekerjaan. Namun, mereka juga menyadari risiko dan tantangan yang muncul akibat penggunaan yang berlebihan, seperti berkurangnya komunikasi langsung dan fokus dalam interaksi keluarga.

Pasangan 1 mengakui manfaat penggunaan gadget dalam mendukung pembelajaran dan komunikasi. Informan 1 merasa bahwa gadget sangat membantu, terutama untuk mendukung pembelajaran anak-anak dan komunikasi keluarga, meskipun ia menyadari kecenderungan penggunaan ponsel yang melampaui batas. Ia menekankan pentingnya menyimpan gadget saat melakukan aktivitas agar komunikasi tetap terjaga. Informan 2 juga merasa gadget penting, terutama untuk mendukung kegiatan mengajar dan pengabdian masyarakat, namun ia menekankan perlunya waktu tanpa gadget untuk memastikan komunikasi langsung dan fokus pada kegiatan keluarga.

"... sangat membantu karena kita termasuk istri dan anak kami selalu menggunakan gadget atau hp itu digunakan pada saat yang eeu penting, penting yaa jadi bukan untuk sekedar main game dan sebagainya gitu jadi digunakan misalkan dia dalam belajar anak anak bila ada kata kata yang saya sebagai orang tua gabisa menjawab coba cari di google gitukan kata kata yang masih kita belum paham, terus istri saya sangat berguna sekali kebetulan sedang melanjutkan pendidikan jadi untuk mencari data dan komunikasi ..." (Pcy, 1/16).

"... iya paling kalau saya eeu karena mencari untuk bahan bahan pekerjaan yaa mengajar paling searching di google penggunaannya kemudian itu aja sih paling youtube, untuk penggunaan belajar membuat laporan, kita perlu juga mengakses apa yang kita lakukan seperti saya harus pengabdian ke masyarakat, otomatis saya harus publish di youtube jadi memang menggunakan gadget ..." (Dbl, 12/17).

Pasangan 2 menggambarkan ketergantungan yang tinggi terhadap gadget, baik dalam berinteraksi dengan pasangan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Informan 3 merasa terpaksa menggunakan ponsel untuk berinteraksi dengan istrinya karena jarak, meskipun ingin bertemu langsung, namun keduanya sering terfokus pada gadget ketika berada di rumah. Informan 4 menunjukkan ketergantungan yang serupa, dengan menggunakan gadget hingga 5-6 kali sehari, termasuk sebelum tidur, menunjukkan betapa besar peran teknologi dalam kehidupannya.

"... sekarang setiap ketemu dirumah hp masing masing malah karena saya ada pasien konsultasi ketika istri saya lagi sama saya megang hp, hampir gabisa lepas dari hp ..." (Vrn, 9/15).

"... eeuu kalua untuk sehari hari terutama baik hp, ipad, atau laptop bisa setiap 2 jam tapi bisa penggunaan 5 sampe 6 kali termasuk malam ketika sebelum tidur saya buka lagi gadget ..." (Wwn, 1/13).

Keseimbangan antara Penggunaan Gadget dan Interaksi Emosional dalam Keluarga

Secara keseluruhan, keempat informan mengakui bahwa penggunaan gadget memiliki manfaat dan tantangan dalam interaksi keluarga. Meskipun gadget dapat memfasilitasi komunikasi dan hiburan, mereka juga menyadari pentingnya membatasi penggunaannya untuk menjaga kualitas waktu bersama. Semua informan sepakat bahwa perhatian dan interaksi langsung sangat penting dalam memperkuat hubungan keluarga, dan mereka berupaya untuk menemukan keseimbangan antara penggunaan gadget dan waktu berkualitas bersama.

Pasangan 1 mengakui pentingnya gadget dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk komunikasi

maupun mencari informasi. Informan 1 menyadari manfaat gadget, tetapi juga dampak negatifnya, seperti gangguan waktu istirahat akibat penggunaan ponsel sebelum tidur. Informan 2, sementara itu, merasa perlunya aturan dalam penggunaan ponsel saat berkumpul dengan keluarga untuk menjaga fokus dan memberikan perhatian kepada anak-anak, yang memerlukan perhatian ekstra untuk mendukung perkembangan mereka.

"... gadget ini digunakan untuk komunikasi dengan siapapun terus untuk eeuu mencari informasi yaa terus diantaranya itula..." (Pcy, 10/16).

"... iyaa karena kalau misalkan tidak membuat aturan itu kita akan keablasan ..." (Dbl, 15/17).

Pasangan 2 menunjukkan tantangan dalam menjaga kualitas interaksi keluarga akibat penggunaan gadget. Informan 3 merasa kesal ketika melihat istrinya menonton drama Korea (drakor) saat seharusnya mereka menghabiskan waktu bersama, karena penggunaan gadget di luar konteks pekerjaan dapat mengganggu interaksi yang berkualitas. Informan 4, meskipun memiliki niat untuk membatasi penggunaan gadget saat berkumpul dengan keluarga, sering kali terhalang oleh tuntutan pekerjaan. Ia mencoba menciptakan suasana interaktif, namun sulit menerapkan aturan tanpa gadget, terutama ketika pekerjaan mengharuskannya untuk tetap menggunakan gadget.

"... kesal juga termasuk saya juga yaa kaya istri nonton drakor kadang" (Vrn, 14/15).

"... sebetulnya tidak membatasi tp memang untuk kita sendiri pengennya sih gadget itu disimpan tapi ketika kumpul itu pengennya disimpan, idealnya disimpan tapi sampe saat ini pekerjaan saya yang menuntut akhirnya kita melanggar sendiri yang membuat aturan, anak sendiri juga kadang prtas katanya gaboleh main hp tp mama papa main hp itu kendala pekerjaan, pengennya sih ikutin aturan dari maghrib sampe isya gaboleh main hp tapi ternyata itu masih sulit untuk kitaterutama saya dengan suami ..." (Wwn, 2/13).

Dampak Penggunaan Gadget terhadap Keterhubungan Emosional dan Komunikasi Pasangan dalam Keluarga

Secara keseluruhan, keempat informan menyadari dampak penggunaan gadget terhadap interaksi keluarga dan berusaha untuk menemukan keseimbangan. Meskipun mereka mengakui manfaat teknologi dalam kehidupan sehari-hari, mereka juga menyadari pentingnya membatasi penggunaannya untuk menjaga hubungan yang sehat dan interaksi yang berkualitas. Setiap informan menunjukkan upaya untuk menciptakan suasana komunikasi yang lebih baik di rumah, meskipun tantangan dari penggunaan gadget tetap ada.

Pasangan 1 menunjukkan usaha untuk mengatur penggunaan gadget dalam kehidupan rumah tangga demi menjaga kualitas interaksi keluarga. Informan 1 berusaha membatasi penggunaan gadget menjadi satu hingga dua jam sehari dan menjaga transparansi dengan istrinya mengenai penggunaan ponsel, menciptakan suasana terbuka di rumah. Ia juga tidak ragu menegur jika penggunaan gadget sudah berlebihan. Sementara itu, Informan 2 merasa penting untuk membentuk jadwal komunikasi dalam keluarga agar keharmonisan tetap terjaga. Ia menghindari penggunaan ponsel di rumah untuk memberikan waktu berkualitas bagi keluarga dan mengajarkan anak-anak untuk fokus saat makan, meskipun ia merasa frustrasi ketika suaminya terlalu sering menggunakan ponsel.

"... Maksimal dalam sehari paling 1 jam 2 jam iyaa, tapi gaterus terusan yaa paling kita main bentar liat informasi 10 menit sampe 15 menit ..." (Pcy, 7/16).

"... itu dia kalau sedang baik baik saja eeum kalau kita bentuk jadwal kalau berumah tangga itu ada bentuk jadwal yang misalkan lepas dari segala galanya keyiks jadwal itu tidak terbentuk saya juga kadang bete dan sebel, suami asik dengan hp apakah liat youtube tiktok terkadang suatu sisi kalau sedang tidak ada momen nerkonunikasi langsung dengan keluarga menjenuhkan membetekan karena asik masing masing, kembali lagi ke kitanya, bagaimana kita mencoba membagi waktu, kapan saya harus berkomunikasi dengan suami, supaya menjalin keharmonisan keluarga, dengan anak anak sama, jadi keluarga membentuk suatu aturan sederhana jadi tidak menjudgmen untuk sebagi hukuman sangat ada perubahan kalau untuk diri saya sendiri hampir semua orang mungkin yaa sambil iseng iseng buka buka youtube dan sebagainya itu cuma yaa itu sangat keablasan ..." (Dbl, 5/17).

Pasangan 2 mengungkapkan frustrasi terkait penggunaan gadget yang mengurangi interaksi langsung dan kedekatan dalam hubungan. Informan 3 merasa diabaikan ketika pasangannya terlalu fokus pada ponsel, terutama saat mereka seharusnya menghabiskan waktu bersama. Ia menginginkan

lebih banyak perhatian dan interaksi langsung, merasa terganggu saat pasangan menerima telepon. Informan 4 merasakan bahwa setelah menikah, pengaruh gadget semakin terasa, terutama penggunaan media sosial dan platform seperti YouTube, yang membuat komunikasi menjadi lebih terpisah dan mengurangi interaksi di antara pasangan.

"... hampir tidak lepas sih kadang kadang Cuma saya bilang saja hp simpen kecuali ada penting telfon,tapi kalau ada telfon yaa kadang ngerasa di cuekin sama pasangan ..." (Vrn, 15/15).

"... ketika sudah menikah sudah terstimulasi dengan gadget perbedaannya dulu gabissa youtube an paling sms sama telfon klau sekarang kadang gaada sms gaada telfon tetep nonton youtube, kaya hdup masing masing, kalau dulu kan facebook hanya bisa dibuka di laptop itu juga pc sekarang bisa dibawa bawa ..." (Wwn, 11/13).

Pengaruh Gadget terhadap Komunikasi Keluarga dan Pentingnya Keterbukaan dalam Hubungan di Era Digital

Secara keseluruhan, keempat informan menyadari tantangan yang ditimbulkan oleh penggunaan gadget dalam komunikasi dan interaksi keluarga. Meskipun mereka melihat manfaat dalam menggunakan teknologi untuk tetap terhubung, mereka juga mengakui perlunya membatasi penggunaannya untuk meningkatkan kualitas waktu bersama keluarga. Upaya untuk menciptakan komunikasi yang lebih terbuka dan interaksi langsung menjadi fokus utama dalam menjaga hubungan yang sehat, meskipun tantangan dari penggunaan gadget tetap ada.

Pasangan 1 menunjukkan tantangan dalam mengatur penggunaan gadget di rumah, baik dalam konteks pekerjaan maupun kehidupan keluarga. Informan 1 merasa terganggu dengan banyaknya pekerjaan online yang harus diselesaikan di luar jam kerja dan kebiasaan komunikasi jarak jauh yang menjadi berlebihan setelah pandemi. Ia percaya bahwa penggunaan gadget di rumah perlu dibatasi, meskipun ada anggota keluarga yang kesulitan melakukannya. Informan 2, di sisi lain, menganggap komunikasi penting, baik untuk pekerjaan maupun keluarga. Ia menggunakan ponsel untuk tetap terhubung dengan keluarga melalui video call dan menekankan pentingnya komunikasi terbuka untuk meminimalisir masalah serta menghargai orang lain saat berbicara tanpa gadget.

"... terus terang sekarang sangat terganggu jadi banyak acara acara yg sebetulnya bisa diselesaikan di kantor. Kenapa harus online diluar jam kerja, jadi setelah adanya covid aja yaa covid itukan ada komunikasi jarak jauh, meeting online dan lainnya, akhirnya sekarang kebablasan, banyak anak anak sekolah pjj padahal waktu ada tapi yaa pjj juga kurang efektif untuk kelas mahasiswa juga belum efektif...." (Pcy, 14/16).

"... bagi saya sih sangat penting yaa, sangat perlu sekali contoh untuk berkomunikasi antar teman kantor dan orang rumah dengan suami kitakan saya contohnya kerja dari pagi sampe sore perlu ada komunikasi dengan orang rumah juga gitu yaa, kemudian temen di kantor juga untuk interaksi kerjaan sangat perlu yaa contoh hp aja untuk komunikasi bagi saya ..." (Dbl, 1/17).

Pasangan 2 menyoroti pentingnya komunikasi terbuka dan usaha untuk menjaga kehangatan hubungan meskipun gadget sering kali mengganggu. Informan 3 mengakui pentingnya komunikasi terbuka dalam hubungan dan berusaha untuk tidak menggunakan gadget saat bersama istri. Ia juga menyadari rasa cemburu yang muncul karena penggunaan gadget, namun mereka belajar untuk saling memahami. Informan 4, meskipun merasa sulit membatasi penggunaan gadget, mencoba untuk fokus pada keluarga. Ia menyadari dampak negatif dari penggunaan gadget, namun pekerjaan yang menuntut membuatnya tetap menggunakan gadget, yang mengurangi komunikasi langsung dengan pasangan.

"... eeum jadi memang kalau saya sudah biasa sih karakternya sudah kenal masing masing kalau lagi gamood yaa ngerasa beda sih kalau skrg ada yang nelfon ke pasangan cowo lain malem malem sih jadi mikir yaa begitu juga saya ada telfon pasien cewe nelfon, tapi yaa saling ngerti Namanya kerjaan professional aja meskipun awalnya cemburu kesininya memahami yaa engga udah biasa lagi awal awal ada rasa kesal kemungkinan curiga juga ada Cuma mereda aja kedewasaan kita sendiri pemikiran kita..." (Vrn, 12/15).

"... iyaa kalau lagi kumpul focus ke hp, jadi masing masing terutama sama suami memang kadang apalagi kaya lagi banyak pekerjaan yang sifatnya suami harus selalu standby dengan hpnya saya juga standby dengan hpnya akhirnya komunikasi saya dengan pasangan sedikit ..." (Wwn, 7/13).

Analisis dan Pembahasan

Dinamika hubungan pasangan suami istri mencerminkan interaksi kompleks antara dua individu yang saling berkomunikasi, bekerja sama, dan menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada era digital. Menurut teori Bowen (1978), dinamika ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk diferensiasi diri, pola komunikasi, pengaruh keluarga asal, dan stres eksternal. Dalam konteks hubungan modern, penggunaan teknologi, terutama gadget, dapat memengaruhi interaksi dan komunikasi pasangan, sering kali menjadi sumber konflik atau ketegangan emosional. Ketergantungan yang berlebihan pada gadget dapat memicu masalah psikologis seperti kecemasan, perasaan diabaikan, atau menurunnya kualitas hubungan, jika pasangan gagal mengelola batasan penggunaan teknologi secara sehat.

Salah satu aspek kunci dalam dinamika interaksi pasangan adalah diferensiasi diri, yang mengacu pada kemampuan individu untuk mempertahankan identitas pribadi dan otonomi emosional dalam hubungan (Bowen, 1978). Dalam konteks ini, penggunaan gadget memainkan peran penting dalam menguji diferensiasi diri pasangan suami istri. Informan 1 dan istrinya, misalnya, berusaha menciptakan transparansi dan keterbukaan dengan saling membiarkan akses ke ponsel mereka. Ini mencerminkan tingkat kepercayaan dan pengelolaan peran individu dalam hubungan, meskipun penggunaan gadget terkadang mengganggu waktu berkualitas bersama. Sementara itu, Informan 2 menunjukkan tingkat diferensiasi diri yang lebih tinggi dengan secara aktif mengelola waktu kerja dan keluarga, serta mengajarkan anak-anaknya untuk menghargai waktu bersama dengan mengurangi ketergantungan pada gadget. Hal ini sejalan dengan prinsip Bowen (1978) tentang pentingnya komunikasi terbuka untuk menjaga keharmonisan dalam hubungan keluarga, dengan cara berbicara langsung dan menetapkan aturan yang meminimalisir dampak negatif dari penggunaan gadget.

Sebaliknya, dalam hubungan Informan 3 dan Informan 4, pola interaksi mereka sering terganggu oleh gadget, yang mengurangi kualitas komunikasi dan menciptakan ketegangan emosional. Di sini, konsep Bowen tentang segitiga emosional dan proyeksi keluarga terlihat jelas, di mana penggunaan gadget menjadi pengalih perhatian yang memperburuk hubungan antara pasangan. Ketika satu pasangan lebih fokus pada gadget, hal ini menciptakan ketegangan yang memerlukan intervensi untuk mengembalikan keseimbangan dalam hubungan. Secara keseluruhan, diferensiasi diri menjadi aspek kunci yang mendasari cara pasangan mengelola penggunaan gadget dan menjaga komunikasi terbuka, sesuai dengan prinsip-prinsip dalam teori sistem keluarga Bowen (1978). Ketika pasangan dapat mengelola penggunaan gadget secara efektif, mereka dapat menciptakan lingkungan yang mendukung hubungan yang sehat dan harmonis, mengurangi ketegangan emosional, dan meningkatkan keterbukaan dalam berkomunikasi.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa keempat informan mengakui manfaat penggunaan gadget dalam komunikasi, namun juga menyadari adanya tantangan yang ditimbulkan, terutama dalam hal interaksi keluarga. Para informan sepakat bahwa meskipun teknologi memiliki peran penting, interaksi langsung tetap lebih bernilai dalam memperkuat hubungan keluarga. Mereka berupaya untuk menemukan keseimbangan antara penggunaan gadget dan waktu berkualitas bersama, dengan menekankan pentingnya pengurangan penggunaan gadget untuk meningkatkan komunikasi langsung. Keterbukaan dalam membahas penggunaan gadget menjadi faktor kunci untuk menjaga hubungan yang sehat, serta memastikan komunikasi terbuka tetap terjaga meskipun tantangan dalam era digital semakin kompleks. Keempat informan menunjukkan komitmen yang kuat untuk menjaga keseimbangan antara teknologi dan interaksi emosional langsung, guna menciptakan hubungan keluarga yang harmonis.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yaitu Dr. Agus Budiman, Drs. M.Si., Psikolog yang telah membantu peneliti dalam penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Adel, S. A. (2023). Pengaruh teknologi informasi dan komunikasi terhadap pendidikan Indonesia di era digital. Kompasiana.com. Jakarta. <https://www.kompasiana.com>
- Ahmad, N. A. (2023, January 27). 9 Masalah Akibat Kurang Komunikasi Dalam Rumah Tangga, Wajib Dipahami! | Orami. Origami.Co.Id. <https://www.arami.co.id/magazine/komunikasi-dalam-rumah-tangga>.
- Aksenta, A., Irmawati, I., Ridwan, A., Hayati, N., Sepriano, S., Herlinah, H., ... & Ginting, T. W. (2023). Literasi Digital: Pengetahuan & Transformasi Terkini Teknologi Digital Era Industri 4.0 Dan Society 5.0. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Alia, Tesa. (2018). Pendampingan Orang Tua Pada Anak Usia Dini Dalam Penggunaan Teknologi Digital. A Journal of Language, Literature, Culture, and Education POLYGLOT. 14(1).
- Ambarwati, D., Wibowo, U. B., Arsyadanti, H., & Susanti, S. (2021). Studi literatur: Peran inovasi pendidikan pada pembelajaran berbasis teknologi digital. Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan, 8(2), <https://doi.org/10.21831/jitp.v8i2.43560>
- Ames, M. G. (2013). Managing Mobile Multitasking: The Culture Of Iphones On Stanford Campus. Proceedings Of The ACM Conference On Computer Supported Cooperative Work, CSCW. <https://doi.org/10.1145/2441776.2441945>
- Bruckman, A., ACM Digital Library., & ACM Special Interest Group On Computer-Human Interaction. (2013). Proceedings Of The 2013 Conference On Computer Supported Cooperative Work. ACM.
- Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. New York: Jason Aronson.
- Creswell, J. W. (2013). Qualitative Inquiry And Research Design: Choosing Among Five Approaches. India: Sage Publications.
- Daniswara, R. A., & Risiko Faristiana, A. (2023). Transformasi Peran Dan Dinamika Keluarga Di Era Digital Menjaga Keluarga Dalam Revolusi Industri 4.0 Tantangan Dalam Perubahan Sosial. Jispendiora: Jurnal Ilmu Sosial, 2(2). <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v2i1>
- Danuri, M. (2019). Perkembangan dan transformasi teknologi digital. Jurnal Infokam, 15(2), <https://doi.org/10.53845/infokam.v15i2.178>
- Dzar Nurul Halimah, & Nawangsih, E. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.87>
- Devito, J. A. (1997). Komunikasi Antar Manusia (5th ed.). Jakarta: Professionals Books.
- Devitt, K., & Roker, D. (2009). The Role Of Mobile Phones In Family Communication. *Children And Society*, 23(3), 189–202. <https://doi.org/10.1111/j.1099-0860.2008.00166.x>
- Galvin, K. M., Bylund, C. L., & Hecht, M. L. (2021). Family Communication: Theory And Practice. Hertlein, K. M. (2012). Digital Dwelling: Technology In Couple And Family Relationships. *Family Relations*, 61(3), 374–387. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00702.x>
- Hadiono, K., & Santi, R. C. N. (2020). Menyongsong Transformasi Digital.
- Kahija, Y. L. (2019). Penelitian Fenomenologis Deskriptif (PFD): Analisis Data. Ganjar Sudibyo (Ed.), *Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Pengalaman Hidup* (pp. 163-166). Yogyakarta: Kanisius.
- Kilber, J., Barclay, A., & Ohmer, D. (2014). Seven Tips For Managing Generation Y. *Journal Of Management Policy And Practice*, 15(4).
- Kildare, C. A., & Middlemiss, W. (2017). Impact Of Parents Mobile Device Use On Parent-Child Interaction: A Literature Review. *Computers In Human Behavior*, 75, 579–593. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.003>

- Knitter, B., & Zemp, M. (2020). Digital Family Life: A Systematic Review Of The Impact Of Parental Smartphone Use On Parent-Child Interactions. *Digital Psychology*, 1(1), 29-43. <https://doi.org/10.24989/dp.v1i1.1809>
- Muliani, A., Karimah, M., Liana, M. A., Anodhea, S., Pramudita, E., Riza, M. K., & Indramayu, A. (2021). Pentingnya Peran Literasi Digital Bagi Mahasiswa Di Era Revolusi Industri 4.0 Untuk Kemajuan Indonesia. *Journal Of Education And Technology*. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/jet>
- Nizar, M., Saputra, A., Rahellita, A., Al Ayubbi, P., Hamsyah, Q. R., Ardiansyah, M. F., Habib Zakaria, M., Radianto, D. O., Studi, P., Peerpipa, T., Perkapalan, P., & Surabaya, N. (2023). Analisis Pengaruh Teknik Digital Dalam Interaksi Sosial Dalam Era Digital. *Visa: Journal Of Visions And Ideas*, 3(3), 552.
- Poerwandari, E. K. (2009). Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia. LPSP3UI.
- Pratiwi, N., Arif Maulana, N., Ismail, A. Z., Uin, S., Gunung, D., & Bandung, I. (2023). Dinamika Interaksi Keluarga Dalam Era Digital: Implikasi Terhadap Hubungan Orang Tua-Anak. *Politica*, 13(2), 77-86. <https://doi.org/10.15575/socio-politica.v13i2.26319>
- Rakhmaniar, A. (2023). Analisis naratif tentang pengalaman komunikasi interpersonal pada pasangan muda. *Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial*, 1(1), 124-142. <https://doi.org/10.59581/harmoni-widyakarya.v1i1.3719>
- Rahmawati, R., & Gazali, M. (2018). Pola Komunikasi Dalam Keluarga. *Al-Munzir*, 11(2), 327-245.
- Reflianof. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Komunikasi Dalam Keluarga (Studi Pada Remaja Di Komplek Taman Baring Indah Kota Padang). Sarjana Thesis, STKIP PGRI Sumatera Barat.
- Sampe, N., Tinggi, S., Kristen, A., Toraja, N., Toraja, T., & Selatan, S. (2019). Bia. In Copyright©. <http://www.jurnalbia.com/index.php/bia>
- Saputra, S. (2020). Efektivitas Komunikasi Interpersonal Dalam Kegiatan Pembelajaran Melalui Media Whatsapp Group. *Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 7(1), 11-21. <https://doi.org/10.37676/professional.v7i1.1087>
- Susanta, H. S., Arief, E., & Sarmiati, S. (2020). Dinamika Komunikasi Orangtua Dengan Anak Remaja Di Kota Padang. *Jike: Jurnal Ilmu Komunikasi Efek*, 3(2). <https://doi.org/10.32534/jike.v3i2.928>
- Salsabila Auliannisa, & Muhammad Ilmi Hatta. (2022). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147-153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.56>
- Wahyuni, E., Tahidina, L., Kolarsi, L., Pascasarjana, L., Sultan, I., & Gorontalo, A. (2022). Korelasi Seks Dan Keluarga Harmonis. In *Journal Hukum Islam* (Vol. 3, Issue 1). <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/135/jtptunimus-gdl-handayanin-6725-2-babii.pdf>
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69-87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>
- Zamila, N., & Nugrahawati, E. N. (2023). Pengaruh Kepribadian (Five Factor Personality) terhadap Perilaku Cyberbullying pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Riset Psikologi*, 61-68. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.2060>