E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 7098-7106
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

EKSPLORASI PENGALAMAN IBU-IBU PENGGUNA FACEBOOK PRO DALAM MENJAGA KEHARMONISAN RUMAH TANGGA

[1]Anjani Nurlinda Rokhani, [2]Mas Juliani Hasibuan, [3]Dinda Tri Saskia
anjaninurlinda@gmail.com, masjulianihasibuan@gmail.com, dindatrisaskia6@gmail.com
Prodi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Abstract

The rapid proliferation of digital technology has transformed domestic dynamics, particularly marked by the high engagement of Indonesian housewives in Facebook communities. This study aims to analyze the impact of wives' intensive participation in "Facebook Pro" groups on marital harmony. Employing a qualitative phenomenological approach, data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation involving six married couples. The findings reveal that excessive digital engagement creates a "digital double burden," leading to psychological absence and frequent phubbing behaviors within the household. This phenomenon shifts domestic communication from emotional to purely transactional, thereby escalating conflicts due to perceived neglect and emotional unavailability. However, the study also highlights that marital harmony is not inevitably destroyed; it can be preserved through conscious digital adaptation. Resilient couples successfully establish informal "digital contracts," such as defining gadget-free zones and renegotiating boundaries between virtual interactions and physical reality. Ultimately, sustaining family resilience in the digital era requires mutual emotional maturity, empathy, and a deliberate effort to prioritize tangible affection over virtual social validation.

Keywords: *Marital Harmony, Facebook Communities, Phubbing, Digital Adaptation, Family Resilience.*

Abstrak

Pesatnya perkembangan teknologi digital telah mengubah dinamika domestik, terutama ditandai dengan tingginya keterlibatan ibu rumah tangga Indonesia dalam komunitas Facebook. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak partisipasi intensif istri dalam grup "Facebook Pro" terhadap keharmonisan rumah tangga. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi yang melibatkan enam pasangan suami istri. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa keterlibatan digital yang berlebihan menciptakan "beban ganda digital", yang berujung pada ketidakhadiran psikologis (*psychological absence*) dan maraknya perilaku *phubbing* di dalam rumah tangga. Fenomena ini menggeser komunikasi domestik dari yang bersifat emosional menjadi transaksional, sehingga memicu eskalasi konflik akibat

persepsi pengabaian dan ketiadaan emosional. Namun, studi ini juga menyoroti bahwa keharmonisan pernikahan tidak serta-merta hancur; keharmonisan dapat dipertahankan melalui adaptasi digital yang sadar. Pasangan yang tangguh berhasil merumuskan "kontrak digital" informal, seperti menetapkan zona bebas gawai dan melakukan negosiasi ulang batasan antara interaksi virtual dan realitas fisik. Pada akhirnya, mempertahankan ketahanan keluarga di era digital memerlukan kedewasaan emosional bersama, empati, dan upaya yang disengaja untuk memprioritaskan kehangatan nyata di atas validasi sosial maya.

Kata Kunci: Keharmonisan Rumah Tangga, Komunitas Facebook, Phubbing, Adaptasi Digital, Ketahanan Keluarga.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi di Indonesia telah mengubah lanskap interaksi sosial masyarakat secara drastis. Berdasarkan survei terbaru, penetrasi internet di Indonesia terus mengalami peningkatan yang signifikan, dengan platform media sosial menjadi ruang utama bagi masyarakat untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan membentuk komunitas virtual (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII], 2024). Di antara berbagai demografi pengguna, kelompok ibu rumah tangga atau yang secara kultural sering disebut sebagai "ibu-ibu" menunjukkan tingkat partisipasi yang sangat tinggi di platform Facebook. Platform ini tidak lagi sekadar digunakan untuk menjaga kontak dengan kerabat, melainkan telah bertransformasi menjadi ruang publik digital di mana mereka membentuk kelompok-kelompok berbasis minat, seperti komunitas parenting, arisan online, hingga grup berbagi resep dan curhatan domestik (Nasrullah, 2021).

Fenomena keaktifan ibu-ibu di grup Facebook, yang dalam bahasa populer sering dikaitkan dengan istilah "Facebook Pro" atau pengguna yang sangat intens dan militan dalam berinteraksi di grup, menciptakan dinamika sosial yang unik. Komunitas virtual ini memberikan ruang bagi para ibu untuk menemukan *support system* di luar lingkaran pertemanan fisik mereka. Namun, intensitas waktu yang dihabiskan untuk merespons unggahan, mengikuti perdebatan di kolom komentar, hingga mengelola drama komunitas digital sering kali menyita porsi besar dari waktu luang mereka di rumah (Rahmawati & Purnomo, 2022). Keterlibatan emosional yang mendalam terhadap isu-isu di dalam grup Facebook tersebut secara tidak sadar menggeser prioritas perhatian mereka dari lingkungan fisik terdekat, yakni suami dan anak-anak

di dalam rumah tangga.

Pergeseran perhatian ini berdampak langsung pada dinamika komunikasi dan keharmonisan hubungan suami-istri. Keharmonisan rumah tangga sangat bergantung pada kualitas interaksi, kehadiran emosional (*emotional presence*), dan pembagian peran domestik yang seimbang. Ketika salah satu pasangan, dalam hal ini istri, lebih banyak menghabiskan waktu dan energi kognitifnya untuk berinteraksi dengan komunitas virtual, terjadi fenomena *phubbing* atau pengabaian pasangan secara fisik karena terpikat pada gawai. Kondisi ini berpotensi memicu rasa kesepian, frustrasi, dan perasaan tidak dihargai pada pihak suami, yang pada akhirnya bermuara pada penurunan kepuasan perkawinan dan meningkatnya frekuensi konflik rumah tangga (Sari & Lestari, 2023).

Meskipun banyak literatur yang membahas dampak negatif media sosial secara umum, kajian spesifik mengenai pengaruh aktivitas komunitas "ibu-ibu" di Facebook terhadap institusi pernikahan di Indonesia masih sangat terbatas. Mayoritas penelitian sebelumnya hanya berfokus pada remaja atau pekerja kantoran, sehingga mengabaikan realitas bahwa konflik rumah tangga di era digital sering kali dipicu oleh distraksi domestik yang berkedok komunitas virtual (Maulana & Hidayat, 2024). Padahal, data menunjukkan bahwa faktor perselisihan terus-menerus dan campur tangan pihak ketiga yang dalam konteks modern dapat diinterpretasikan sebagai komunitas digital yang terlalu menyita waktu dan energi emosional menyumbang persentase terbesar dalam gugatan cerai di Indonesia (Badan Pusat Statistik [BPS], 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan ini dipilih secara spesifik untuk memahami secara mendalam makna dan pengalaman hidup para pasangan suami istri terkait dinamika rumah tangga di tengah intensitas aktivitas komunitas virtual. Fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menggali esensi dari interaksi sosial di Facebook dan dampaknya terhadap realitas domestik secara utuh, komprehensif, dan tidak tereduksi oleh asumsi teoretis yang kaku. Dengan desain ini, peneliti dapat memotret bagaimana persepsi keharmonisan direkonstruksi oleh pasangan ketika salah satu pihak memiliki keterikatan emosional yang tinggi terhadap grup digital (Moleong, 2021).

Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang

disesuaikan dengan konteks fenomena. Kriteria yang ditetapkan meliputi pasangan suami istri yang telah menikah minimal tiga tahun, di mana istri merupakan anggota aktif, kontributor rutin, atau pengelola di minimal dua komunitas ibu-ibu di Facebook, serta bersedia menjadi partisipan. Pemilihan kriteria ini bertujuan untuk memastikan informan memiliki kedalaman pengalaman dan intensitas paparan terhadap variabel yang diteliti. Jumlah informan ditetapkan sebanyak enam pasangan suami istri yang berdomisili di wilayah dengan tingkat penetrasi internet tinggi, sehingga representasi data mengenai perilaku digital dapat tercapture secara optimal (Sugiyono, 2019).

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama yang saling melengkapi, yaitu wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur kepada suami dan istri secara terpisah untuk mendapatkan perspektif berimbang mengenai perubahan pola komunikasi dan manajemen konflik rumah tangga. Observasi difokuskan pada interaksi digital istri di grup Facebook serta dinamika fisik di rumah tangga saat gawai digunakan. Sementara itu, dokumentasi mencakup tangkapan layar aktivitas grup, riwayat pesan, dan catatan harian terkait frekuensi perselisihan yang terjadi pasca-interaksi di media sosial (Raco, 2018).

Analisis data dilakukan melalui tahapan kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara berkesinambungan dan interaktif. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Peneliti membandingkan pernyataan suami dan istri terkait dampak aktivitas Facebook, serta menyandingkan hasil wawancara dengan observasi interaksi digital dan dokumentasi. Proses verifikasi ini memastikan temuan penelitian bebas dari bias subjektif, memiliki kredibilitas tinggi, dan merepresentasikan realitas sosial yang valid mengenai ketahanan keluarga di era disrupsi informasi dan memberikan landasan empiris yang kuat bagi penelitian selanjutnya (Bungin, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Transformasi Peran dan Pergeseran Atensi Domestik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas intensif istri dalam komunitas "ibu-ibu" di Facebook Pro secara signifikan mengubah alokasi waktu dan perhatian di dalam ruang domestik. Rata-rata informan istri menghabiskan waktu antara 4 hingga 6 jam sehari untuk

berinteraksi di grup Facebook, meliputi aktivitas mengunggah status, membalas komentar, hingga mengikuti perdebatan seputar isu pengasuhan dan keluhan rumah tangga. Pergeseran ini menciptakan fenomena *"beban ganda digital"*, di mana istri merasa sedang melakukan sosialisasi dan mencari dukungan emosional atau sarana *self-healing* dari kejenuhan rutinitas domestik. Sebagaimana diungkapkan oleh salah satu informan istri (P5):

"Urusan rumah itu monoton banget... main Facebook Pro itu cara saya self-healing. Sehari bisa 4–5 jam split-split waktunya."

Namun, intensitas tersebut dipersepsikan suami sebagai bentuk pengabaian terhadap tanggung jawab fisik di rumah. Informan suami (P5) mengungkapkan kekecewaannya:

"Istilahnya self-healing, tapi rumah jadi terbengkalai. Baju numpuk belum dilipat, tapi jempolnya jalan terus di layar."

Waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi tatap muka atau menyelesaikan pekerjaan rumah tangga tergerus oleh notifikasi dan dinamika grup virtual yang tidak mengenal batas waktu, sehingga menciptakan ilusi produktivitas sosial yang mengorbankan kehadiran fisik.

Lebih lanjut, temuan ini mengindikasikan adanya kaburnya batas antara ruang publik dan privat dalam keluarga. Kehadiran fisik istri di rumah tidak lagi menjamin kehadiran psikologisnya bagi suami dan anak-anak. Dorongan untuk mengejar validasi sosial (*likes* dan *followers*) di media sosial makin memperkuat keterikatan emosional tersebut. Informan istri (P3) mengakui:

"Saya bisa 6 jam sehari di FB Pro karena ngejar like dan followers. Seneng aja kalau postingan saya dibalas ratusan orang, merasa dihargai."

Kondisi ini pada akhirnya memicu kecemburuan dan rasa tersaingi pada diri suami. Informan suami (P3) menambahkan:

"Saya merasa bersaing sama ribuan orang asing di FB. Istri lebih semangat balesin komen orang yang enggak dikenal dibanding merespons ucapan saya."

Hal ini memperjelas bahwa media sosial telah bertransformasi menjadi "ruang ketiga" yang secara diam-diam mendominasi ekosistem emosional rumah tangga dan menggeser prioritas perhatian dari pasangan fisik ke dunia maya.

2. Dinamika Komunikasi dan Fenomena Phubbing dalam Rumah Tangga

Dampak langsung dari pergeseran atensi ini terlihat pada penurunan drastis kualitas komunikasi interpersonal antara suami dan istri. Komunikasi di dalam rumah tangga cenderung berubah menjadi sangat transaksional dan bersifat permukaan, seperti sekadar membahas urusan logistik rumah, tagihan, atau jadwal anak, tanpa adanya kedalaman emosional. Informan suami (P2) menyampaikan:

"Komunikasi kami jadi cuma sebatas taktis: 'Pak, bayar listrik', 'Pak, titip pampers'. Enggak ada lagi ngobrol santai yang dalam kayak dulu."

Kondisi ini diperparah oleh fenomena *phubbing* (*phone snubbing*) atau perilaku mengabaikan lawan bicara demi fokus pada gawai yang terjadi hampir setiap hari, terutama saat makan bersama atau menjelang tidur. Informan suami (P1) menuturkan:

"Sering banget kalau lagi ngobrol pas malam, matanya ke layar HP terus. Saya cerita panjang lebar cuma dijawab 'oh gitu ya'. Serasa ngobrol sama tembok."

Perilaku *phubbing* dalam hubungan romantis pada dasarnya merupakan bentuk penyalahgunaan gawai yang dapat mengganggu interaksi sosial, memicu konflik rumah tangga, menurunkan kepuasan perkawinan, serta meningkatkan risiko depresi (Habibah et al., 2026). Secara kuantitatif, Habibah et al. (2026) menegaskan bahwa adiksi gawai (*smartphone addiction*) memberikan kontribusi dominan sebesar 48,1% terhadap kemunculan perilaku *phubbing* pada pasangan suami istri.

Di sisi lain, sebagian informan istri dalam penelitian ini tidak menyadari dampak destruktif dari perilaku *phubbing* yang mereka lakukan. Informan istri (P1) menjelaskan sudut pandangnya:

"Ya saya ngaku sih, kadang refleks megang HP pas suami ngobrol. Tapi kan tangan saya di HP, telinga saya tetap dengar kok. Suami aja yang terlalu sensitif."

Kesenjangan persepsi ini semakin memperlebar jurang komunikasi, di mana suami merasa tidak dihargai dan diabaikan, sementara istri merasa suaminya kurang memahami kebutuhan bersosialisasi mereka di dunia maya.

3. Eskalasi Konflik dan Strategi Manajemen Pertentangan

Akumulasi dari komunikasi yang buruk dan perasaan diabaikan bermuara pada eskalasi

konflik rumah tangga yang semakin sering dan intens terjadi. Perselisihan tidak lagi hanya dipicu oleh masalah finansial atau pengasuhan anak, melainkan secara spesifik dipicu oleh kekesalan suami atas atensi istri yang tersita oleh layar gawai. Suami sering kali melontarkan kritik terkait tugas rumah tangga yang tertunda sebagai bentuk manifestasi terselubung dari rasa kecewa mereka.

Ketika perdebatan memuncak, strategi manajemen konflik yang diterapkan oleh pasangan mayoritas masih bersifat disfungsional. Banyak suami yang memilih melakukan *stonewalling* (penarikan diri secara emosional dan fisik) sebagai bentuk protes pasif. Pada Pasangan 1 (P1), suami memilih langsung tidur tanpa mengajak bicara, sementara istri baru menyadari kemarahan tersebut ketika pesan singkatnya tidak direspons.

Pada pasangan lain, konflik memicu pertengkaran terbuka hingga muncul ancaman tindakan tegas. Pasangan 3 (P3) sempat mengalami percekcokan berat akibat ancaman penyitaan gawai oleh suami, yang direspons istri dengan menghapus aplikasi Facebook selama beberapa hari. Sementara pada Pasangan 5 (P5), ketegangan diwujudkan dalam bentuk *silent war* (perang dingin), di mana suami enggan menegur dan istri berpura-pura tidak terjadi apa-apa sambil tetap mengoperasikan gawainya. Minimnya literasi digital emosional pada awal timbulnya masalah menyebabkan penyelesaian konflik menjadi terhambat dan menciptakan atmosfer dingin di dalam rumah tangga.

4. Redefinisi Keharmonisan dan Adaptasi Digital Pasangan

Meskipun dampak negatif dari aktivitas komunitas Facebook Pro sangat nyata dan berpotensi destruktif, penelitian ini menemukan bahwa keharmonisan rumah tangga tidak selalu berujung pada kehancuran, melainkan mengalami proses redefinisi dan adaptasi. Pasangan yang memiliki ketahanan tinggi berhasil merumuskan "kontrak digital" informal untuk membatasi interupsi teknologi dalam ruang domestik.

Bentuk kesepakatan digital yang ditemukan di lapangan meliputi pembatasan waktu akses (*screen time*) dan penentuan zona bebas gawai. Pasangan 1 (P1) menyepakati aturan menaruh gawai di atas lemari TV dari jam makan malam hingga pukul 21.00 WIB. Penegasan area privat juga diterapkan secara ketat oleh Pasangan 3 (P3):

"Kami buat aturan tegas: Kamar tidur adalah zona bebas HP. Kalau masuk kamar, HP

ditinggal di ruang tamu."

Selain batasan ruang dan waktu, proses adaptasi juga melibatkan pembagian peran domestik yang lebih fleksibel. Pada Pasangan 5 (P5), suami bersedia membantu menyelesaikan sebagian pekerjaan rumah agar istri memiliki waktu luang nyata, dengan syarat istri tidak sibuk mengoperasikan gawai saat suami berada di rumah. Sementara Pasangan 6 (P6) sepakat memotong durasi akses media sosial hingga separuhnya pada akhir pekan demi fokus pada *family time*. Proses negosiasi ini membuktikan bahwa keharmonisan keluarga di era digital sangat bergantung pada kedewasaan emosional, kompromi, dan keberanian kedua belah pihak untuk memprioritaskan afeksi serta interaksi nyata dibanding validasi di dunia maya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan Facebook Pro secara berlebihan dapat memengaruhi keharmonisan rumah tangga, terutama melalui berkurangnya kehadiran emosional, menurunnya kualitas komunikasi, serta meningkatnya konflik antara pasangan. Kondisi tersebut dapat memicu perilaku phubbing dan rasa kesepian dalam pernikahan. Namun, keharmonisan rumah tangga tetap dapat dipertahankan melalui komunikasi yang baik, saling memahami, serta kesepakatan dalam membatasi penggunaan gawai. Dengan demikian, diperlukan kedewasaan dan komitmen bersama agar aktivitas di ruang digital tidak mengurangi kualitas hubungan dan kedekatan dalam keluarga

DAFTAR PUSTAKA

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). *Survei Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta: APJII.

Badan Pusat Statistik (BPS). (2025). *Statistik Perceraian Indonesia 2024*. Jakarta: BPS.

Bungin, B. (2020). *Metodologi Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.

Habibah, S., Salmiyati, Fahira, D. N., & Rusnila. (2026). Smartphone Addiction, Self-Control, and Marital Satisfaction on Spousal Phubbing Behavior. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *10*(03), 2664–2672.

Hidayat, R., & Kusumawati, A. (2024). Ruang Ketiga Digital: Pergeseran Batas Privat dan Publik

dalam Keluarga Modern. *Jurnal Sosiologi Komunikasi*, 9(1), 45-60.

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA). (2024). *Profil Ketahanan Keluarga Indonesia di Era Digital*. Jakarta: KPPPA.

Kurniawan, B., & Santoso, T. (2025). Literasi Digital Emosional dan Ketahanan Keluarga di Era Disrupsi. *Jurnal Psikologi Keluarga Indonesia*, 7(2), 112-128.

Lestari, S., & Purnomo, H. (2022). Mekanisme Pertahanan Diri dan Konflik Domestik pada Ibu Rumah Tangga Pengguna Aktif Media Sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(3), 201-215.

Maulana, A., & Hidayat, R. (2024). Distraksi Domestik dan Konflik Rumah Tangga: Studi Fenomenologi Pengguna Grup Facebook. *Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 12(1), 22-35.

Maulana, A., & Rahayu, D. (2024). Phubbing dan Kesepian dalam Pernikahan: Studi pada Pasangan Usia Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Perkawinan dan Keluarga*, 6(1), 33-49.

Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nasrullah, R. (2021). *Teori dan Riset Media Siber (Cybermedia)*. Jakarta: Kencana Prenada Media.

Nasrullah, R., & Pratama, I. (2023). Beban Ganda Digital: Analisis Waktu dan Atensi Ibu Rumah Tangga di Grup Facebook. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 12(2), 150-167.

Pratiwi, M., & Nugroho, A. (2025). Adaptasi dan Negosiasi Makna Keharmonisan Keluarga di Era Siber. *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 10(1), 77-92.

Raco, W. R. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma, Desain, dan Implementasinya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Rahmawati, D., & Purnomo, H. (2022). Digital Motherhood: Perilaku Ibu Rumah Tangga dalam Komunitas Virtual di Facebook. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 11(2), 145-160.

Sari, M. K., & Lestari, S. (2023). Phubbing dan Kepuasan Perkawinan pada Pasangan Usia Subur di Era Digital. *Jurnal Psikologi Keluarga dan Konsumen*, 8(1), 33-48.

Sari, M. K., & Wibowo, S. (2023). Dampak Phubbing terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal Suami Istri. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(1), 88-104.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wulandari, F., & Aditya, R. (2024). Kontrak Digital Informal: Strategi Bertahan Keluarga Menghadapi Distraksi Gawai. *Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 12(2), 210-225.