

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan dalam kehidupan berumah tangga sering kali dipandang sebagai buah dari keharmonisan yang terjaga antara kedua pasangan. Sebab itu, pasangan yang merasakan kebahagiaan cenderung merupakan pasangan yang dapat menciptakan dan mempertahankan hubungan yang saling mendukung, penuh cinta, pengertian, serta komunikasi yang terbuka. Selain itu, kerja sama yang erat dalam menghadapi tantangan hidup juga menjadi faktor penting dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Keharmonisan menjadi pondasi yang sangat penting dalam kehidupan pernikahan dengan adanya keharmonisan memungkinkan pasangan untuk saling mendukung, mengatasi tantangan bersama, dan menikmati momen-momen bahagia dalam kehidupan sehari-hari.

Kehidupan dalam berumah tangga, hubungan yang baik antara suami dan istri sangat penting untuk terciptanya keharmonisan. Hal ini memerlukan adanya komunikasi yang baik dan saling pengertian di antara suami dan istri. Pasangan suami istri harus terbuka satu sama lain, saling mendukung, serta menjaga dan menghormati perasaan masing-masing. Selain itu, pasangan juga perlu berusaha untuk memenuhi kebutuhan emosional, fisik, dan psikologis pasangan, agar rumah tangga dapat berjalan dengan penuh kasih sayang dan harmonis. Keharmonisan Menurut Gunarsa (dalam Kusuma, S. A., & Kumaidi, M. A., 2022) adalah saat individu atau pasangan merasakan kebahagiaan, hal itu biasanya tercermin dari berkurangnya perasaan cemas, ketegangan, dan kekecewaan dalam kehidupan pasangan.

Kebahagiaan tersebut juga dapat terlihat melalui peningkatan penerimaan diri, baik dalam aspek fisik, mental, maupun sosial. Pasangan suami atau istri merasa lebih nyaman dan puas dengan siapa diri individu

sebenarnya, menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta merasa lebih tenang dalam menghadapi tantangan hidup. Penerimaan diri dalam hubungan pasangan suami istri sangat berkontribusi pada hubungan yang lebih harmonis, karena individu yang bahagia cenderung lebih terbuka, lebih sabar, dan mampu menjaga komunikasi yang positif dengan individu lain. Gunarsa (dalam Kusuma, S. A., & Kumaidi, M. A., 2022) juga mengemukakan bahwa keharmonisan memiliki beberapa aspek yaitu aspek kasih sayang, saling pengertian, dialog atau komunikasi yang efektif dan mempunyai waktu bersama.

Tujuan dari keharmonisan adalah untuk mencapai kesempurnaan dalam hubungan, pasangan suami istri perlu menjaga keseimbangan yang harmonis antara keseriusan dan keharmonisan. Dalam proses ini, pasangan suami istri harus saling mendukung, berkomunikasi dengan baik, dan bekerja sama untuk menciptakan ikatan yang kuat dan penuh pengertian. Keseimbangan antara komitmen yang mendalam dan keselarasan dalam kehidupan bersama akan memperkuat hubungan pasangan suami istri dan membawa kebahagiaan yang berkelanjutan. Sebagaimana Allah berfirman didalam surat Ar- Rum ayat 21:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya : “Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir”. (Terjemah dari CV Penerbit Dipenogoro, 2008)

Ayat ini merupakan acuan untuk mewujudkan keluarga yang sakinah serta keharmonisan suami isteri dalam rumah tangga. Kebahagiaan dalam rumah tangga sering kali dihubungkan dengan keharmonisan. Jadi, pasangan yang bahagia adalah yang memiliki tingkat keharmonisan tinggi.

Pasangan dapat dianggap harmonis apabila kedua individu di dalamnya merasakan kedamaian, merasa aman dan nyaman, serta saling

memberikan kasih sayang yang tulus. Keberadaan hubungan yang saling mendukung ini tercermin dalam sikap dan tindakan pasangan suami istri yang penuh perhatian serta pengertian, sehingga dapat menciptakan ikatan yang kokoh dan penuh kedekatan emosional (Bancin, 2023). Menjaga keharmonisan dalam rumah tangga memang bukanlah hal yang mudah, karena pasangan suami istri sering kali menghadapi berbagai masalah dan hambatan yang dapat menguji hubungan pasangan suami istri. Berbagai tantangan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menciptakan jarak emosional di antara keduanya. Pasangan yang tidak mampu menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat dan penuh pengertian sering kali terjebak dalam ketegangan yang berlarut-larut, yang akhirnya dapat berakhir pada perceraian.

Angka perceraian yang terjadi di Indonesia selama 2023 cukup tinggi di angka 463.654 kasus dan di Jawa Barat mencapai 91.146 kasus perceraian serta angka perceraian di Indramayu 7.460 kasus perceraian (kemenag.go.id, 2024). Perceraian dapat terjadi karena disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga, dan hubungan suami istri yang kurang harmonis. Hubungan yang kurang harmonis salah satunya disebabkan oleh faktor komunikasi yang terganggu dari penggunaan *gadget* yang berlebihan. Penggunaan *gadget* yang berlebihan membuat individu merasa kesulitan untuk melanjutkan aktivitas tanpa *gadget*, bahkan sampai pada titik mengabaikan interaksi dengan lingkungan di sekitarnya.

Kondisi ini dapat mengganggu keharmonisan dalam hubungan keluarga pasangan suami istri, karena perhatian yang seharusnya diberikan kepada pasangan maupun keluarga justru teralihkan oleh kecenderungan untuk terus memeriksa perangkat elektronik. Akibatnya, hubungan antar pribadi bisa berdampak, dengan munculnya perasaan kurang diperhatikan atau diabaikan oleh pasangan. Oleh karena itu, pentingnya bagi pasangan untuk menjaga keharmonisan dalam rumah

tangga sehingga perceraian yang disebabkan oleh komunikasi yang terganggu dapat di cegah. Perkembangan teknologi yang semakin pesat dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari masyarakat.

Dampak yang dirasakan oleh masyarakat ialah ketergantungan teknologi sehingga tidak jarang banyak individu yang mulai merasakan kecemasan atau ketergantungan yang muncul akibat kemajuan teknologi dan penggunaan perangkat digital. Salah satu fenomena yang mencerminkan kondisi ini adalah *nomophobia*, merupakan kondisi yang menggambarkan kecemasan atau ketergantungan pada *gadget*, terlebih ketika individu tidak dapat mengakses perangkat tersebut. Istilah *nomophobia* berasal dari kata “*no-mobile-phone phobia*”, merujuk pada perasaan takut, cemas, atau stres yang muncul saat *gadget* tidak dapat digunakan. Fenomena *nomophobia* semakin berkembang seiring dengan kemajuan teknologi, terutama pada *gadget* yang kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat.

Perkembangan teknologi ini, membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan. Seiring dengan kemajuan tersebut, kebutuhan masyarakat akan teknologi semakin meningkat dan menjadi lebih kompleks. Salah satunya dapat dilihat dalam penggunaan perangkat *gadget*. Kini masyarakat semakin bergantung pada teknologi tersebut untuk berbagai keperluan, mulai dari komunikasi hingga hiburan, pekerjaan, dan bahkan pendidikan. Hal ini menuntut kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai perangkat dan aplikasi baru yang terus berkembang seiring waktu. Menurut Hafni (2018) pengguna *gadget* di Indonesia sebanyak 20% masuk dalam kategori rakus data, dilihat dari konsumsi data mencapai 249 MB per hari.

Hal ini menunjukkan bahwa individu menghabiskan waktu yang cukup lama dalam bermain *gadget*. Jika hal ini terus terjadi, maka individu dapat mengalami ketergantungan dalam bermain *gadget* yang dapat mengarah ke dalam gejala *nomophobia*. Menurut Yildirim (2015) mengemukakan bahwa *nomophobia* adalah ketakutan kontemporer yang

muncul akibat ketidakmampuan untuk berkomunikasi melalui *gadget* atau internet. Istilah ini juga sering digunakan untuk menggambarkan gejala atau perilaku yang berkaitan dengan penggunaan *gadget*. Selain merasa takut dan cemas ketika tidak dekat dengan *gadget* atau tidak menggunakannya dalam waktu lama, individu yang mengalami *nomophobia* cenderung merasa perlu membawa *gadget* kemanapun individu pergi. Hal itu selaras dengan Roseliyani (2019) yang mengemukakan bahwa kecenderungan *nomophobia* merupakan ketakutan atau kecemasan berlebihan yang dirasakan oleh individu jika kehilangan *gadget* miliknya.

Individu yang mengalami *nomophobia* akan merasa perlu untuk selalu membawa *gadget* -nya, bahkan saat berada di toilet sekalipun, serta individu yang mengalami kecemasan ini dapat menggunakan *gadget*-nya tersebut hingga tiga puluh empat kali dalam sehari. Ketergantungan ini mencerminkan bahwa teknologi telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, menciptakan perasaan cemas jika perangkat tersebut tidak tersedia atau terputus dari jangkauan individu (Sudarji, 2018). Menurut Hafni (2018) mengemukakan bahwa sebuah organisasi riset di Inggris yang meneliti pengguna *gadget* yang mengalami kecemasan menemukan bahwa hampir 53% pengguna *gadget* di Inggris cenderung mengalami cemas ketika menghadapi jangkauan jaringan yang kurang, kehabisan baterai, dan ketika kehilangan *gadget*nya.

Beberapa aspek terkait dengan *nomophobia* meliputi kecemasan yang muncul secara berlebihan ketika individu kehilangan akses ke *gadget* miliknya, gangguan pada kestabilan emosional dan mental, serta dampak negatif terhadap hubungan sosial dan kondisi psikologis akibat ketergantungan yang tinggi pada perangkat digital. Hal ini selaras dengan aspek *nomophobia* menurut Yildirim (2015) yang mengemukakan bahwa *nomophobia* memiliki beberapa aspek yaitu *not being able to communication* (tidak dapat berkomunikasi), *losing connectedness* (kehilangan konektivitas), *not being able to access information* (terhalang

untuk mengakses informasi), serta *giving up convenience* (menyerah karena lunturnya kebahagiaan atau kenyamanan ketika melakukan suatu hal). Aspek-aspek ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami *nomophobia* sering kali merasa cemas dan khawatir jika individu tidak dapat melakukan komunikasi atau dihubungi melalui *gadget* miliknya.

Kecemasan yang dirasakan oleh individu dengan *nomophobia* semakin meningkat ketika individu terpisah dari perangkat digital miliknya, menyebabkan rasa tidak nyaman dan perasaan terputus dari lingkungan sosial. Gejala-gejala yang muncul menunjukkan bahwa rasa ketakutan dan kecemasan yang dialami individu sangat erat hubungannya dengan ketergantungan yang mendalam pada perangkat digital. *Gadget* telah bertransformasi menjadi sarana utama untuk menghubungkan komunikasi dengan individu lain serta memperoleh informasi yang dianggap penting. Ketergantungan ini menciptakan perasaan bahwa tanpa perangkat tersebut, individu akan merasa kehilangan koneksi dengan dunia sosial dan informasi yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas sehari-hari. Ketika *gadget* tidak dapat diakses, kekhawatiran yang timbul menjadi semakin intens, karena perangkat tersebut dianggap sebagai jembatan utama untuk tetap terhubung dengan individu lain dan memperoleh berbagai informasi yang dianggap penting.

Perkembangan teknologi yang semakin canggih, terutama pada *gadget*, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penggunanya, dalam penelitian ini, penulis memfokuskan perhatian pada pasangan muda, manfaat *gadget* bagi pasangan muda mencakup penggunaan sebagai media untuk mengabadikan momen bersama seperti mengambil foto atau video, serta dapat memberikan dukungan emosional melalui pesan atau panggilan, pasangan dapat saling memberikan dukungan dan semangat. Namun pada kenyataannya pasangan muda menggunakan *gadget* secara berlebihan sehingga seringkali pasangan suami atau isteri mengabaikan pasangannya dan lebih memilih bermain *gadget*, padahal harapannya individu dapat membangun pernikahan pada saat memasuki usia 20 tahun

ke atas namun, sangat disayangkan ternyata masih terdapat pasangan muda yang belum cukup usia tetapi sudah melangsungkan pernikahan.

Khawatirnya ketidakmatangan secara mental dan pemikiran dapat menimbulkan permasalahan yang cukup serius pada pasangan muda salah satunya permasalahan mengenai *nomophobia*. Hal ini selaras dengan pendapat Nourita (2023) yang mengemukakan bahwa umumnya individu membina rumah tangga setelah melewati usia 20 tahun, kenyataannya masih banyak pasangan muda yang menikah sebelum cukup usia. Hal ini menimbulkan kekhawatiran, sebab ketidakmatangan secara emosional dan pola pikir dapat menjadi pemicu munculnya berbagai masalah serius dalam pernikahan, salah satunya adalah isu terkait kecanduan gadget atau bahkan *nomophobia*. sehingga hal tersebut dapat berdampak pada keharmonisan dalam rumah tangga, karena tidak terpenuhinya komunikasi dan pasangan muda tidak memiliki waktu untuk melakukan aktivitas bersama. jika hal itu terus terjadi maka dapat menyebabkan pasangan terkena *nomophobia*.

Hal ini menjadi salah satu penyebab terganggunya komunikasi pada pasangan suami istri. Seperti halnya observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di Desa Tanjungkerta pada tanggal 16 Oktober 2024 terhadap responden yang berinisial SA menunjukkan bahwa pasangan SA yaitu IN selalu memperhatikan *gadget* nya ketika sedang berkomunikasi bersama, serta wawancara awal yang menunjukkan bahwa pasangannya IN mengalami *nomophobia* karena pasangannya lebih memilih untuk bermain *gadget* dibandingkan dengan menghabiskan waktu bersama keluarganya. Sehingga berdampak terhadap keharmonisan pada pasangan muda tersebut, berikut hasil wawancaranya.

“Saya dan suami sudah setahun menikah dan memiliki satu orang anak, kami tergolong menikah pada usia muda mba, awal pernikahan si masih saling perhatian dan harmonis tapi lama kelamaan suami saya setiap harinya selalu menghabiskan waktu bersama gadget nya, sehingga kami jarang sekali mengobrol dan suami saya juga jarang bermain dengan anaknya, ia lebih memilih untuk bermain gadget. Bahkan ketika makan atau ke kamar mandi sekalipun

suami saya selalu menggunakan gadgetnya”. (SA, Komunikasi pribadi, Oktober, 2024)

Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan Sirupang, Novita, Muhammad Arsyad, dan Ratna Supiyah (2020), mengemukakan bahwa kecanduan *gadget* dapat berdampak terhadap keharmonisan karena berkurangnya kuantitas, kualitas dan intensitas interaksi secara langsung (tatap muka) dalam keluarga. Seperti halnya data yang didukung dari Observasi dan Wawancara awal yang telah dilakukan oleh peneliti di Desa Tanjungkerta yang menyebutkan bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat berdampak kepada keharmonisan pasangan muda di Desa Tanjungkerta.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui dampak dari *nomophobia* terhadap keharmonisan pada pasangan muda.

Maka dari itu, berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk mengambil judul **“Dampak *Nomophobia* Terhadap Keharmonisan Pada Pasangan Muda Di Desa Tanjungkerta Kecamatan Kroya Kabupaten Indramayu”**

B. Perumusan Masalah

Perumusan masalah ini sebagai bahan acuan untuk memulai suatu penelitian, dimana didalam perumusan masalah berisi mengenai *identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan pertanyaan penelitian*.

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Suami atau isteri yang lebih memilih menghabiskan waktunya dengan bermain *gadget*, sehingga komunikasi antara pasangan suami istri terganggu yang membuat pasangan merasakan kurangnya perhatian dan keharmonisan dalam rumah tangga menjadi terganggu

- b. Kurangnya pemahaman suami atau isteri mengenai dampak *nomophobia* terhadap keharmonisan rumah tangga.
- c. Terdapat pasangan muda suami atau isteri yang mengalami *nomophobia* akan merasa khawatir ketika tidak dapat terhubung atau berkomunikasi melalui *gadget* miliknya.

2. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. Penelitian ini hanya akan difokuskan pada pasangan muda yang berusia 21 – 30 tahun di Desa Tanjungkerta.
- b. Penelitian ini hanya akan mempertimbangkan dampak dari *nomophobia* terhadap keharmonisan pada pasangan muda.
- c. Penelitian ini dilakukan pada pasangan muda yang komunikasinya terganggu disebabkan karena *nomophobia*.
- d. Penelitian ini akan dilakukan menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif.

3. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. Bagaimana gambaran keharmonisan pada pasangan muda di Desa Tanjungkerta?
- b. Bagaimana gambaran *nomophobia* pada pasangan muda di Desa Tanjungkerta?
- c. Bagaimana dampak *nomophobia* terhadap keharmonisan pada pasangan muda di Desa Tanjungkerta?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Menganalisis gambaran keharmonisan pada pasangan muda di Desa Tanjungkerta.
2. Menganalisis gambaran *nomophobia* pada pasangan muda di Desa Tanjungkerta.

3. Menganalisis dampak *nomophobia* terhadap keharmonisan pada pasangan muda di Desa Tanjungkerta.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat serta tujuan penelitian yang akan dicapai. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada semua pihak, adapun manfaat yang akan diperoleh yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai dampak *nomophobia* terhadap keharmonisan pada pasangan muda.
 - b. Penelitian ini dapat memperjelas mengenai pemahaman terhadap pasangan muda tentang fungsi *gadget* sebenarnya, serta pentingnya menjaga keharmonisan dalam rumah tangga.
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran mengenai pentingnya membagi waktu dalam penggunaan *gadget* dengan waktu untuk memperhatikan pasangannya.
 - d. Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan mengenai komunikasi yang baik bagi pasangan muda untuk menjaga keharmonisan rumah tangga.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pasangan muda, peneliti berharap pasangan muda suami atau isteri bisa mengatur waktu dengan baik dalam penggunaan *gadget*, sehingga dapat mengantisipasi terjadinya *nomophobia* yang akan berdampak pada keharmonisan pasangan muda.
 - b. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan mengenai *nomophobia* yang dapat berdampak pada keharmonisan pasangan muda.

E. Sistematika Penelitian

a. Bab I: Pendahuluan

Bab satu merupakan pendahuluan yang menguraikan mengenai latar belakang masalah, perumusan masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika penelitian.

b. Bab II: Landasan Teori

Bab dua menguraikan landasan teoritis atau pemikiran yang memberikan uraian umum tentang kecenderungan *nomophobia gadget*, dan dampaknya terhadap keharmonisan pada pasangan muda, serta penelitian terdahulu.

c. Bab III: Metode Penelitian

Bab tiga memuat metode penelitian.

d. Bab IV: Hasil dan Pembahasan Penelitian

Bab empat menguraikan tentang gambaran umum objek penelitian, temuan penelitian, dan pembahasan hasil sesuai dengan rumusan masalah, yaitu bagaimana dampak *nomophobia* terhadap keharmonisan pasangan muda di Desa Tanjungkerta.

e. Bab V: Penutup

Bab lima ini peneliti menyimpulkan hasil dari penelitian, kemudian memberikan saran-saran.