

Makna Kehadiran dan Jarak Emosional Suami-Istri dalam Komunikasi Keluarga Berbasis Teknologi Digital pada Pasangan Urban di Jakarta

Ayoedia Gita Citrayomie^{1*}, Rosdiana², Rizki Ayu Budipratiwi³, Veronika Ita Karina Tarigan⁴, Suci Indah Sari⁵

^{1,2,3}Produksi Media, Politeknik Tempo, Jakarta, Indonesia

⁴Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Bunda Mulia, Jakarta, Indonesia

⁵Fakultas Komunikasi dan Desain, Universitas Pamulang, Jakarta, Indonesia

Email: ¹citrayomiea@gmail.com, ^{2*}dian@politekniktempo.ac.id, ³rizkiapratwi@politekniktempo.ac.id, ⁴itainoe@gmail.com, ⁵dosen03115@unpam.ac.id

Abstract

This study aims to understand the meaning of presence and emotional distance in marital relationships within the context of digital technology-based family communication. This study uses a qualitative approach with a phenomenological design, grounded in Symbolic Interactionism, supported by Social Presence Theory, Attachment Theory, and the concept of technofence. Data were obtained through in-depth interviews with three urban couples and analyzed using Miles and Huberman's interactive model. The results indicate that presence is defined as involvement, attention, and quality of response in interactions, both in person and through digital media. Emotional distance arises when attention is distracted by gadgets, responses feel minimal, or conversations lose depth. Internal meaning-making processes play a crucial role before actual responses emerge in relationships. Couples also employ relational strategies and negotiations, such as agreeing on gadget-free time and open communication, to maintain emotional closeness. These findings confirm that relationship dynamics in the digital age are shaped by ongoing processes of interaction and meaning-making.

Keywords: *Emotional Presence, Emotional Distance, Digital Communication, Symbolic Interactionism*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan memahami makna kehadiran dan jarak emosional dalam relasi suami istri pada konteks komunikasi keluarga berbasis teknologi digital. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, dengan landasan teori utama Symbolic Interactionism serta didukung oleh Social Presence Theory, Attachment Theory, dan konsep technofence. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap tiga pasangan suami istri di wilayah perkotaan dan dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehadiran dimaknai sebagai keterlibatan, perhatian, dan kualitas respons dalam interaksi, baik secara langsung maupun melalui media digital. Jarak emosional muncul ketika perhatian terpecah oleh gadget, respons terasa minim, atau percakapan kehilangan kedalaman. Proses pemaknaan internal berperan penting sebelum respons aktual muncul dalam hubungan. Pasangan juga melakukan strategi dan negosiasi relasional, seperti

kesepakatan waktu tanpa gadget dan komunikasi terbuka, untuk menjaga kedekatan emosional. Temuan ini menegaskan bahwa dinamika relasi di era digital dibentuk oleh proses interaksi dan pemaknaan yang terus berlangsung.

Kata Kunci: Kehadiran Emosional, Jarak Emosional, Komunikasi Digital, Symbolic Interactionism

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir membawa perubahan besar dalam cara orang membangun dan menjalani hubungan (Prakoso et al., 2024). Media sosial kini menjadi bagian dari rutinitas harian, hadir sejak bangun tidur hingga menjelang istirahat malam (Jabali et al., 2024). Banyak orang menggunakannya untuk berbagi cerita, mencari hiburan, hingga memenuhi kebutuhan emosional yang sebelumnya lebih banyak dipenuhi melalui interaksi tatap muka (Konlan et al., 2023). Hubungan yang dulu lebih banyak berlangsung dalam ruang privat kini ikut terekspos dalam ruang digital yang terbuka (Ahmad et al., 2025).

Di dalam relasi pernikahan, komunikasi selalu menjadi fondasi utama. Hadirnya media sosial mengubah cara pasangan berkomunikasi, baik dalam frekuensi maupun bentuknya (Omokhabi & Omokhabi, 2025).

Penggunaan media sosial yang semakin intens juga berpotensi menyita waktu kebersamaan pasangan (Ntumbo et al., 2025). Desain platform yang membuat orang terus ingin menggulir layar dapat mengurangi kualitas interaksi langsung. Waktu yang seharusnya digunakan untuk berbincang santai atau berbagi cerita setelah beraktivitas justru habis untuk menanggapi notifikasi (Fathansyah, 2025). Keterlibatan berlebihan di komunitas daring kadang berujung pada renggangnya hubungan luring (Ghasemi, 2025). Ketika salah satu pasangan merasa diabaikan karena perhatian lebih banyak tertuju pada gawai, rasa kesepian dan jarak emosional bisa muncul (Sendy et al., 2024).

Isu kecemburuan dan kecurigaan sering muncul dalam kajian tentang media sosial dan pernikahan (Emond et al., 2023). Owens et al. (2024) menghubungkan penggunaan berlebihan media sosial dengan meningkatnya angka perceraian.

Gambaran dampak media sosial terhadap pernikahan tidak sepenuhnya negatif (Aslanturk & Arslan, 2025). Ni et al. (2025) menemukan fenomena *phubbing* dalam kondisi tertentu justru berkorelasi dengan kepuasan hubungan. Peerzade & Shaikh (2022) tidak menemukan hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan media sosial yang tinggi dan kepuasan pernikahan. Bouffard et al. (2021) menekankan bahwa faktor pengorbanan pribadi demi pasangan dapat meredam efek buruk penggunaan Instagram yang berlebihan. Kashian (2021) menunjukkan bahwa dampaknya sangat bergantung pada persepsi gangguan dan cara pasangan mengelola batas penggunaan media sosial.

Beberapa penelitian sebelumnya hanya berfokus pada fenomena perilaku seperti *phubbing* atau *technoference* yang umumnya dianalisis melalui pendekatan kuantitatif untuk mengukur intensitas penggunaan gawai dan dampaknya terhadap kepuasan hubungan. Pendekatan tersebut belum banyak menggali bagaimana individu secara subjektif menafsirkan pengalaman tersebut dalam kehidupan relasional mereka. Penelitian ini menawarkan perspektif berbeda dengan menempatkan proses pemaknaan internal sebagai fokus utama, yaitu bagaimana suami dan istri membangun dialog batin, menafsirkan respons pasangan, serta merefleksikan pengalaman merasa diperhatikan atau diabaikan sebelum munculnya respons nyata dalam hubungan.

Penelitian tentang makna kehadiran dan jarak emosional suami istri dalam konteks komunikasi keluarga berbasis teknologi digital menjadi penting karena relasi pasangan hari ini banyak berlangsung melalui layar (Ahmad et al., 2025; Goodman-Deane et al.,

2016). Intensitas penggunaan media sosial dan aplikasi pesan membuat pasangan tetap terhubung hampir sepanjang waktu, namun kedekatan yang terlihat aktif secara digital belum tentu sejalan dengan kedekatan emosional (Aicken et al., 2025). Situasi ini menimbulkan pertanyaan mendasar: apa arti “hadir” bagi suami dan istri ketika komunikasi banyak dimediasi teknologi, dan bagaimana jarak emosional terbentuk di tengah konektivitas yang terus menyala.

Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana suami dan istri memaknai kehadiran dan jarak emosional dalam relasi mereka di tengah penggunaan perangkat digital sehari-hari. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman pasangan dalam merasakan dan memberi makna atas kedekatan dan kejauhan emosional yang muncul dalam interaksi harian. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini menempatkan pengalaman subjektif, persepsi, emosi, dan refleksi individu sebagai pusat analisis untuk menangkap dinamika relasi suami istri di era komunikasi digital.

TINJAUAN PUSTAKA

Kajian teoretis penelitian ini memadukan beberapa perspektif untuk memahami kehadiran dan jarak emosional dalam relasi suami istri di era digital. Social Presence Theory menjelaskan bagaimana media komunikasi memengaruhi persepsi kehadiran sosial dan kedekatan interaksi (Kreijns et al., 2022; Ming et al., 2023). Attachment Theory membantu membaca dinamika respons emosional dalam hubungan intim (Groh et al., 2025; Yang & Oshio, 2025). Konsep technoference menjelaskan gangguan interaksi akibat perangkat digital (Mcdaniel et al., 2025) dipahami melalui lensa Symbolic Interactionism sebagai makna yang dibentuk dalam proses interaksi sehari-hari (Schweingruber & Cast, 2025).

Berbagai hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa hubungan antara media sosial dan kualitas pernikahan bersifat kompleks (Bouffard et al., 2021). Dampaknya berbeda-beda tergantung pada usia, lama pernikahan, tingkat pendidikan, dan cara pasangan membangun komunikasi (Bouffard et al., 2021). Ada pasangan yang merasa terbantu dengan kehadiran media sosial karena komunikasi menjadi lebih cair (Tammisalo & Rotkirch, 2022). Ada pula yang mengalami konflik berkepanjangan karena kesalahpahaman di ruang digital (Arikewuyo et al., 2022). Situasi ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi ruang sosial yang ikut membentuk dinamika relasi suami dan istri.

METODE

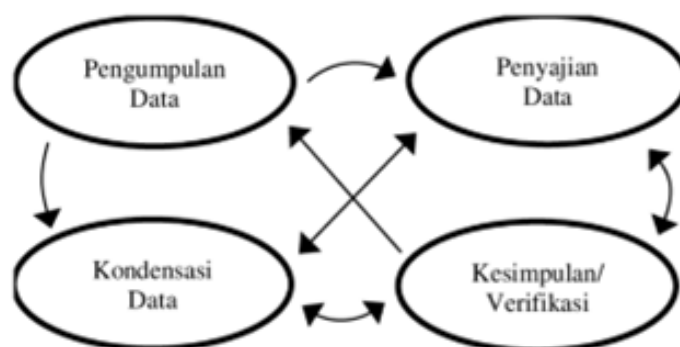
Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi (Bouzioti, 2023) karena fokusnya terletak pada pengalaman subjektif suami dan istri dalam memaknai kehadiran dan jarak emosional di tengah penggunaan perangkat digital. Fenomenologi memandang realitas sebagai pengalaman yang hadir dalam kesadaran individu, sehingga penelitian diarahkan untuk memahami bagaimana pasangan menghayati, merasakan, dan merefleksikan dinamika relasi mereka sehari-hari (Alhazmi & Kaufmann, 2022). Melalui pendekatan ini, pengalaman hidup menjadi pusat perhatian, termasuk persepsi, emosi, dan makna yang muncul dalam interaksi berbasis digital (Valentine et al., 2018).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam secara terbuka (*in-depth, semi-unstructured interviews*). Teknik ini memberi ruang bagi partisipan untuk bercerita secara reflektif dan naratif, sehingga pengalaman mereka dapat tergali secara lebih kaya dan alami (Kumar et al., 2025). Pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive*, yaitu tiga pasangan suami istri yang tinggal bersama dan menggunakan gadget dalam keseharian. Kriteria partisipan meliputi pengalaman berada satu ruang dengan pasangan

yang perhatiannya tertuju pada gadget, pernah merasakan kehadiran maupun jarak emosional, dan memiliki pengalaman reflektif seperti merasa diabaikan atau dimengerti. Lokasi partisipan tersebar di Tangerang, Jakarta Barat, dan Jakarta Pusat.

Pemilihan partisipan dilakukan secara bertahap dengan mempertimbangkan prinsip kecukupan informasi. Wawancara dilakukan secara mendalam pada setiap pasangan hingga peneliti menemukan pola pengalaman dan makna yang mulai berulang pada partisipan berikutnya. Setelah wawancara pada pasangan ketiga, tidak ditemukan lagi tema atau pengalaman baru yang berbeda secara substantif dari data sebelumnya, sehingga penelitian dianggap telah mencapai titik saturasi data. Dalam penelitian fenomenologi yang menekankan kedalaman pengalaman, jumlah partisipan yang relatif kecil dapat dianggap memadai selama data yang diperoleh telah menunjukkan pengulangan makna dan konsistensi tema yang dianalisis.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dan verifikasi (Miles et al., 2018). Gambar 1 menunjukkan analisis diawali dengan pengumpulan data, dilanjutkan kondensasi untuk memfokuskan temuan, kemudian penyajian data guna memperjelas pemahaman, dan diakhiri dengan penarikan kesimpulan yang diverifikasi untuk memastikan keabsahan hasil



Gambar 1. Model Analisis Miles and Huberman (2018)

Data wawancara diseleksi dan difokuskan pada tema kehadiran dan jarak emosional, lalu disajikan secara naratif-tematik agar pola hubungan antar pengalaman terlihat jelas. Kesimpulan dirumuskan melalui identifikasi pola dan makna yang muncul, dengan verifikasi dilakukan secara terus-menerus selama proses analisis untuk menjaga validitas temuan (Creswell, 2022).

Untuk menjamin validitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi dan *member checking*. Triangulasi dilakukan melalui perbandingan data dari beberapa partisipan serta pengecekan konsistensi informasi antar wawancara untuk melihat kesamaan maupun perbedaan pengalaman yang muncul. *Member checking* dilakukan dengan cara mengonfirmasi kembali ringkasan hasil wawancara dan interpretasi awal peneliti kepada partisipan untuk memastikan bahwa makna yang ditangkap peneliti sesuai dengan pengalaman yang dimaksud oleh partisipan. Proses ini membantu meningkatkan kredibilitas temuan sekaligus meminimalkan kemungkinan kesalahan interpretasi dalam analisis data kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan perspektif *Symbolic Interactionism* Joel M. Charon (2004) untuk memahami bagaimana makna kehadiran dan jarak emosional dibentuk dalam relasi suami istri. Perspektif ini melihat manusia sebagai makhluk sosial yang membangun

realitas melalui interaksi dan proses pemaknaan. Kehadiran dan jarak emosional merupakan makna yang lahir dari pengalaman interaksi sehari-hari, termasuk dalam komunikasi yang dimediasi teknologi digital.

Pola Interaksi Digital

Pola interaksi digital dalam relasi suami istri terlihat dari bagaimana komunikasi sehari-hari berlangsung melalui perangkat teknologi. Percakapan lewat WhatsApp, panggilan video saat salah satu sedang di luar rumah, berbagi tautan media sosial, atau sekadar mengirim foto kegiatan harian menjadi bagian dari rutinitas yang nyaris tak terpisahkan. Dalam perspektif *symbolic interactionism*, makna hadir atau berjarak tidak terletak pada gadget itu sendiri, melainkan pada interaksi yang terjadi dan bagaimana pasangan menafsirkannya (Charon, 2004). Cara membalas pesan, waktu respons, pilihan kata, hingga penggunaan emoji menjadi simbol-simbol kecil yang membawa arti tertentu dalam hubungan.

Partisipan pertama (P1) dari Tangerang menggambarkan bagaimana komunikasi digital menjadi bagian penting dalam menjaga kedekatan. Ia mengatakan, *“Sebenarnya hal kecil kayak dia ngirim chat nanya ‘udah makan belum?’ atau ‘lagi apa?’ itu buat saya berarti banget. Mungkin kelihatannya sepele, tapi dari situ saya ngerasa dia inget sama saya di tengah kesibukannya. Kadang cuma kirim foto lagi ngopi atau lagi di kantor, tapi buat saya itu tanda kalau dia tetap ngajak saya masuk ke dunianya hari itu.”*

Pengalaman P1 menunjukkan bahwa kehadiran emosional baginya hadir lewat perhatian kecil yang konsisten. Pesan singkat atau kiriman foto aktivitas sehari-hari dimaknai sebagai tanda bahwa dirinya tetap diingat dan dilibatkan dalam kehidupan pasangan. Ia tidak menilai kedekatan dari panjangnya percakapan, melainkan dari rasa diperhatikan di tengah kesibukan. Bagi P1, hal-hal sederhana dalam komunikasi digital sudah cukup untuk menghadirkan rasa dekat dan terhubung. Partisipan kedua (P2) dari Jakarta Barat memiliki pengalaman yang berbeda. Ia menjelaskan, *“Dia memang balas chat saya, tapi seringnya singkat banget, kayak ‘iya’, ‘oke’, atau cuma dibaca lama baru dibalas. Di situ saya mulai mikir-mikir sendiri, ini dia lagi sibuk atau memang nggak pengen ngobrol? Kadang saya jadi merasa sendirian padahal komunikasi jalan.”*

Bagi P2, yang paling menentukan bukan seberapa sering pesan dikirim, melainkan bagaimana pesan itu dibalas. Respons yang singkat dan terasa datar membuatnya merasa percakapan berjalan tanpa keterlibatan emosional. Dalam situasi seperti itu, ia mudah merasakan jarak, meskipun komunikasi secara teknis tetap terjadi. Sebaliknya, ketika pasangan merespons dengan lebih hangat dan menunjukkan minat, ia merasa diperhatikan dan lebih terhubung. Partisipan ketiga (P3) dari Jakarta Pusat menyampikan pengalaman berada dalam satu ruang dengan pasangan yang sama-sama memegang gadget. Ia mengatakan,

“Kami sering duduk bareng di ruang tamu, tapi masing-masing fokus ke HP. Secara fisik ya dekat, tapi suasananya beda. Saya pernah ngerasa kayak, ‘kok kita bareng tapi kayak nggak bareng ya?’ Kadang pengen ngobrol, tapi lihat dia lagi serius scroll, jadi saya urung. Di situ saya ngerasa ada jarak, walaupun sebenarnya kami nggak lagi bertengkar atau apa.”

Pernyataan ini memperlihatkan bahwa berada dalam satu ruang yang sama belum tentu menghadirkan kedekatan secara emosional. Ketika perhatian lebih banyak terserap pada layar, suasana kebersamaan bisa terasa hambar dan terpisah. Kehadiran fisik tetap ada, namun rasa terhubung tidak sepenuhnya dirasakan karena fokus dan perhatian tidak saling bertemu.

Berdasarkan ketiga wawancara tersebut, terlihat bahwa pola interaksi digital dalam relasi suami istri dimaknai secara berbeda-beda. Ada yang merasakan kedekatan melalui perhatian kecil dan komunikasi yang konsisten, meskipun berlangsung lewat pesan singkat. Ada pula yang menilai kualitas respons sebagai penentu utama rasa diperhatikan atau justru munculnya jarak. Pengalaman lain menunjukkan bahwa keberadaan fisik dalam satu ruang belum tentu menghadirkan kedekatan emosional ketika perhatian terserap pada gadget. Temuan ini memperlihatkan bahwa kehadiran dan jarak emosional terbentuk dari cara pasangan memberi arti pada interaksi sehari-hari, bukan semata dari intensitas komunikasi digital.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa kehadiran dan jarak emosional dalam relasi suami istri sangat dipengaruhi oleh bagaimana interaksi digital dimaknai dalam keseharian. Pengalaman partisipan yang merasakan kedekatan melalui pesan singkat dan perhatian kecil sejalan dengan *Social Presence Theory* yang menekankan bahwa persepsi kehadiran sosial dapat terbentuk melalui media komunikasi digital (Kreijns et al., 2022; Ming et al., 2023). Perbedaan respons emosional terhadap kualitas balasan atau keterlibatan pasangan menunjukkan relevansi *Attachment Theory*, di mana pola keterikatan memengaruhi rasa aman, kecemasan, atau jarak dalam hubungan (Groh et al., 2025; Yang & Oshio, 2025).

Temuan mengenai pengalaman pasangan yang merasa “bersama tetapi tidak benar-benar bersama” ketika berada dalam satu ruang fisik yang sama menunjukkan adanya bentuk jarak emosional yang muncul di tengah kedekatan fisik. Fenomena ini dapat dipahami melalui dialog antara temuan penelitian dengan literatur global mengenai *technoference* dan *phubbing* dalam relasi interpersonal. McDaniel et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan ponsel selama kebersamaan pasangan dapat mengganggu kualitas interaksi dan menurunkan perasaan keterhubungan emosional. Temuan tersebut sejalan dengan pengalaman partisipan yang merasakan bahwa perhatian pasangan yang terserap pada layar gadget membuat kebersamaan terasa hambar meskipun secara fisik berada dalam ruang yang sama. Penelitian Sendy et al. (2024) juga menunjukkan bahwa distraksi teknologi dalam relasi intim dapat memicu perasaan diabaikan dan memperlemah kualitas komunikasi pasangan.

Dengan membandingkan temuan penelitian ini dengan studi-studi tersebut, terlihat bahwa pengalaman jarak emosional dalam konteks relasi digital merupakan fenomena yang lebih luas dalam dinamika hubungan modern, di mana teknologi tidak hanya menjadi alat komunikasi tetapi juga dapat membentuk kualitas keterhubungan emosional antara pasangan. Seluruh dinamika tersebut dapat dipahami melalui *Symbolic Interactionism* yang memandang makna hadir dan berjarak sebagai hasil konstruksi dalam proses interaksi sehari-hari (Schweingruber & Cast, 2025). Kehadiran dan jarak emosional oleh intensitas penggunaan teknologi, dan cara pasangan menafsirkan, merespons, dan menegosiasikan pengalaman komunikasi mereka (Bouffard et al., 2021; Kashian, 2021). Untuk memperjelas hubungan antara temuan lapangan dengan penelitian global mengenai relasi digital, perbandingan temuan penelitian dirangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. Dialog Temuan Penelitian dengan Literatur Global

Fenomena Temuan Lapangan	Deskripsi Pengalaman Partisipan	Temuan Penelitian Global	Implikasi Analitis
Kedekatan fisik tetapi jarak emosional	Pasangan berada dalam ruang yang sama tetapi fokus pada gadget masing-masing	McDaniel et al. (2025): penggunaan ponsel saat bersama pasangan dapat menurunkan kualitas interaksi relasional	Kehadiran fisik tidak selalu mencerminkan keterhubungan emosional

Respons komunikasi yang minim	Balasan pesan singkat atau lambat memicu rasa tidak diperhatikan	Sendy et al. (2024): distraksi teknologi dapat menimbulkan perasaan diabaikan dalam hubungan	Persepsi perhatian menjadi faktor penting dalam makna kehadiran
Interaksi digital sebagai simbol relasi	Pesan kecil atau perhatian sederhana dimaknai sebagai tanda kedekatan	Bouffard et al. (2021); Kashian (2021): kualitas interaksi lebih menentukan kepuasan hubungan daripada intensitas penggunaan media	Makna relasional dibentuk melalui interpretasi simbolik terhadap interaksi

Proses Pemaknaan Internal

Dalam dinamika relasi suami istri, apa yang terlihat di permukaan sering kali berbeda dengan apa yang dirasakan di dalam. Sebelum muncul teguran, percakapan, atau bahkan konflik, ada proses sunyi yang terjadi dalam pikiran masing-masing. Pasangan tidak serta-merta merespons tindakan satu sama lain, melainkan terlebih dahulu menafsirkan, mempertimbangkan, dan memberi arti pada situasi yang sedang dialami. Di ruang batin inilah kehadiran dan jarak emosional mulai terbentuk. Tindakan yang sama bisa dimaknai sebagai perhatian di satu waktu, dan sebagai pengabaian di waktu lain, tergantung bagaimana individu memprosesnya secara internal. P1 menggambarkan bagaimana jarak emosional sering kali bermula dari pikirannya sendiri sebelum ada percakapan terbuka dengan pasangan. Ia mengatakan, *“Kalau dia lama balas chat, sebenarnya dia nggak pernah ngomong apa-apa yang bikin saya curiga. Tapi di kepala saya sudah kepikiran duluan, lagi apa ya, sama siapa ya. Padahal bisa jadi memang lagi kerja. Tapi karena nggak ada kabar, saya jadi merasa kayak nggak terlalu penting.”*

Pengalaman P1 menunjukkan bahwa rasa berjarak tidak selalu muncul dari tindakan pasangan secara langsung, melainkan dari tafsir yang berkembang dalam dialog batin. Keterlambatan respons dimaknai sebagai tanda kurangnya perhatian, meskipun belum tentu demikian. Dalam situasi ini, jarak emosional terbentuk melalui proses berpikir internal sebelum menjadi respons yang terlihat. P2 juga menceritakan proses pemaknaan yang serupa. Ia menjelaskan, *“Kadang dia main HP waktu saya lagi cerita. Dia bilang dengerin, tapi matanya tetap ke layar. Saya jadi mikir, sebenarnya dia peduli nggak sih? Saya nggak langsung marah, cuma dalam hati rasanya kayak cerita saya nggak terlalu dianggap.”*

Bagi P2, tindakan yang tampak sederhana memicu tafsir personal yang membentuk perasaan tersendiri. Ia tidak langsung bereaksi, tetapi memproses situasi tersebut dalam pikirannya. Rasa tidak dianggap penting muncul karena makna yang dibangun secara internal terhadap situasi yang sedang berlangsung. P3 memperlihatkan refleksi yang lebih sadar terhadap proses tersebut. Ia mengatakan, *“Saya kadang sadar juga, mungkin saya yang lagi sensitif. Dia sebenarnya biasa saja, cuma karena saya lagi capek atau lagi banyak pikiran, jadi semua terasa lebih jauh. Jadi saya suka tanya ke diri sendiri, ini memang dia yang berubah atau saya yang lagi overthinking.”*

Pernyataan P3 menunjukkan bahwa pemaknaan internal dapat berubah sesuai kondisi emosional pribadi. Situasi yang sama dapat dirasakan berbeda tergantung pada keadaan batin saat itu. Dari ketiga pengalaman ini terlihat bahwa kehadiran dan jarak emosional banyak terbentuk melalui percakapan batin masing-masing individu sebelum menjadi respons nyata dalam hubungan.

Berdasarkan ketiga pengalaman tersebut, terlihat bahwa kehadiran dan jarak emosional banyak terbentuk melalui proses pemaknaan internal sebelum menjadi respons nyata dalam hubungan. Tindakan pasangan tidak selalu langsung menentukan perasaan, karena ada tahap penafsiran yang terjadi di dalam diri masing-masing. Dialog batin, kondisi

emosi saat itu, dan cara individu memahami situasi berperan besar dalam membentuk rasa diperhatikan atau diabaikan. Dinamika relasi ditentukan oleh perilaku yang tampak, dan oleh cara perilaku itu dimaknai secara personal.

Temuan ini memperlihatkan bahwa kehadiran dan jarak emosional tidak muncul secara otomatis dari tindakan pasangan, melainkan melalui proses pemaknaan internal yang berlangsung lebih dulu. Sebelum bereaksi, individu terlebih dahulu menafsirkan situasi, seperti keterlambatan balasan pesan, respons yang singkat, atau perhatian yang teralihkan pada gadget. Proses ini selaras dengan *Attachment Theory* yang menjelaskan bahwa respons emosional dalam hubungan dipengaruhi oleh pola keterikatan dan cara individu membaca sinyal kedekatan atau ancaman relasional (Groh et al., 2025; Yang & Oshio, 2025). Dalam komunikasi digital, simbol-simbol kecil seperti waktu respons dan kualitas pesan dapat memicu rasa aman atau justru kecemasan (Satici et al., 2023).

Proses pemaknaan internal yang muncul dalam pengalaman partisipan dapat dipahami lebih jauh melalui perspektif *Symbolic Interactionism*. Dalam kerangka ini, individu terlebih dahulu mendefinisikan situasi melalui proses interpretasi simbolik yang berlangsung dalam percakapan internal dengan dirinya sendiri sebelum merespons tindakan pasangan secara langsung (Schweingruber & Cast, 2025). Dialog batin seperti mempertanyakan alasan keterlambatan balasan pesan atau menafsirkan perhatian pasangan merupakan bentuk refleksi diri yang berkaitan dengan bagaimana individu memposisikan dirinya dalam hubungan. Fenomena *overthinking* yang diungkapkan partisipan tidak sekadar merupakan reaksi emosional, tetapi juga proses pembentukan makna yang berkaitan dengan identitas diri sebagai pasangan yang dihargai, diperhatikan, atau justru diabaikan. Dalam perspektif ini, makna kehadiran dan jarak emosional terbentuk melalui interaksi antara pengalaman eksternal dan proses refleksi internal yang terus berlangsung dalam kesadaran individu.

Perspektif *Symbolic Interactionism* membantu memahami bahwa makna hadir dan berjarak dibentuk melalui proses interpretasi aktif terhadap situasi yang sedang berlangsung (Schweingruber & Cast, 2025). Individu mendefinisikan situasi sebelum bertindak, dan definisi tersebut dipengaruhi oleh kondisi emosional dan pengalaman sebelumnya. Ketika perhatian pasangan lebih banyak tertuju pada gadget, pengalaman tersebut dapat dimaknai sebagai bentuk pengabaian, meskipun tidak selalu dimaksudkan demikian (Sendy et al., 2024). Dinamika kehadiran dan jarak emosional dalam relasi suami istri lebih banyak ditentukan oleh cara situasi dimaknai daripada oleh tindakan yang tampak secara langsung.

Definisi Kehadiran dan Jarak

Dalam kehidupan sehari-hari pasangan suami istri, kehadiran dan jarak tidak selalu tampak jelas secara kasat mata. Ada kalanya pasangan berada dalam satu ruang yang sama, berbicara, bahkan menjalani rutinitas bersama, tetapi salah satunya tetap merasakan kekosongan. Sebaliknya, ada juga situasi ketika komunikasi berlangsung singkat atau melalui media digital, namun terasa hangat dan dekat. Artinya, kehadiran dan jarak emosional bukan semata soal fisik atau intensitas komunikasi, melainkan tentang bagaimana kebersamaan itu dimaknai. Definisi tersebut terbentuk dari pengalaman, harapan, dan cara masing-masing individu memahami keterlibatan pasangan dalam momen yang mereka jalani bersama. P1 memaknai kehadiran sebagai bentuk perhatian yang terasa nyata, meskipun sederhana. Ia mengatakan, “*Buat saya hadir itu bukan harus ngobrol lama. Kadang cuma dia benar-benar dengar waktu saya cerita, atau responsnya nyambung, itu sudah bikin saya ngerasa ditemenin. Soalnya dari situ saya tahu dia benar-benar ada di situ, bukan cuma sekadar lewat.*”

Bagi P1, kehadiran lebih berkaitan dengan keterlibatan dan respons yang tulus. Ia tidak menuntut intensitas komunikasi yang tinggi, tetapi mengharapkan ada fokus dan perhatian saat berinteraksi. Menurutnya, kualitas perhatian jauh lebih berarti dibanding lamanya waktu berbicara. P2 memaknai kehadiran dengan standar yang lebih emosional. Ia menjelaskan, *“Kalau dia cuma duduk di sebelah saya tapi fokusnya ke HP, saya tetap merasa sendiri. Hadir itu menurut saya kalau dia benar-benar ikut dalam momen itu, bukan cuma ada badannya. Saya butuh dia benar-benar merhatiin, bukan sekadar ada secara fisik,”*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa bagi P2, kehadiran fisik belum cukup tanpa keterlibatan emosional. Ketika perhatian terbagi, ia mulai merasakan jarak meskipun tidak ada konflik yang terlihat. P3 melihat jarak emosional sebagai sesuatu yang halus dan sulit dijelaskan. Ia mengatakan, *“Kadang kami nggak lagi ribut, tapi rasanya kayak ada yang beda. Ngobrol tetap ada, tapi nggak sedalam biasanya. Di situ saya merasa jauh, walaupun sebenarnya kami bareng terus.”*

Bagi P3, jarak tidak selalu ditandai pertengkaran, melainkan oleh perubahan kualitas interaksi yang terasa lebih datar. Bagi P3, jarak tidak selalu ditandai oleh pertengkaran atau konflik yang terlihat jelas. Ia justru merasakannya ketika kualitas percakapan berubah menjadi lebih datar dan kurang melibatkan emosi. Ketika obrolan terasa sekadar formalitas atau respons diberikan tanpa antusiasme, di situlah ia mulai menyadari adanya jarak yang perlahan muncul dalam hubungan.

Berdasarkan ketiga pengalaman tersebut terlihat bahwa kehadiran dimaknai sebagai keterlibatan, perhatian, dan respons yang terasa hidup dalam interaksi. Jarak emosional muncul ketika fokus terpecah, respons terasa minim, atau percakapan kehilangan kedalaman. Kehadiran dan jarak tidak semata soal posisi fisik, melainkan soal bagaimana pasangan merasakan dan memberi arti pada kebersamaan yang sedang dijalani. Untuk memperjelas pola temuan yang muncul dari data lapangan, tipologi makna kehadiran dan jarak emosional dalam interaksi pasangan dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Tipologi Makna Kehadiran dan Jarak Emosional dalam Relasi Suami-Istri

Dimensi Interaksi	Indikator Kehadiran Emosional	Indikator Jarak Emosional	Contoh Pengalaman Partisipan	Makna Relasional yang Terbentuk
Respons Komunikasi Digital	Respons hangat, perhatian, dan menunjukkan keterlibatan dalam percakapan	Respons singkat, lambat, atau terasa datar	Pesan sederhana seperti “sudah makan?” atau berbagi aktivitas harian dimaknai sebagai perhatian	Kehadiran dimaknai sebagai tanda keterlibatan emosional dalam keseharian pasangan
Kualitas Perhatian dalam Interaksi	Fokus penuh saat pasangan berbicara, mendengarkan secara aktif	Perhatian terbagi karena penggunaan gadget saat berinteraksi	Pasangan mendengarkan cerita dengan respons yang relevan	Kehadiran dipahami sebagai perhatian yang utuh terhadap pengalaman pasangan
Kedekatan Fisik vs Emosional	Kebersamaan disertai percakapan yang hidup dan saling merespons	Berada dalam ruang yang sama tetapi masing-masing fokus pada gadget	Duduk bersama tetapi masing-masing sibuk dengan ponsel	Jarak emosional dapat muncul meskipun kedekatan fisik tetap ada
Proses Pemaknaan Internal	Interpretasi positif terhadap perilaku pasangan	Overthinking atau dialog batin yang menafsirkan perilaku pasangan sebagai pengabaian	Keterlambatan balasan pesan memicu pikiran seperti “apakah saya tidak penting?”	Makna relasi terbentuk melalui proses interpretasi subjektif sebelum respons muncul
Respons Relasional	Komunikasi terbuka dan penyampaian kebutuhan emosional	Diam, menahan perasaan, atau menunda komunikasi	Menyampaikan secara halus bahwa pasangan diharapkan lebih memperhatikan	Respons aktual mencerminkan bagaimana individu memaknai situasi relasional

Temuan ini menunjukkan bahwa kehadiran dipahami sebagai bentuk keterlibatan yang nyata, perhatian yang utuh, dan respons yang terasa hidup dalam percakapan sehari-hari. Ketika fokus terbagi atau respons terasa singkat dan datar, pengalaman tersebut mudah dimaknai sebagai jarak emosional. Hal ini selaras dengan *Social Presence Theory* yang menekankan bahwa persepsi kehadiran sosial terbentuk dari kualitas interaksi dan kedalaman respons, bukan sekadar keberadaan fisik atau medium komunikasi (Kreijns et al., 2022; Ming et al., 2023). Dalam konteks komunikasi digital, rasa dekat tetap dapat terbangun ketika pasangan menghadirkan perhatian dan keterlibatan secara konsisten, meskipun tidak selalu berada dalam satu ruang yang sama.

Temuan ini juga relevan dengan sejumlah studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap pernikahan sangat bergantung pada persepsi dan pengelolaan interaksi oleh pasangan (Bouffard et al., 2021; Kashian, 2021). Komunikasi digital dapat memperkuat kedekatan ketika dimaknai sebagai bentuk dukungan dan perhatian (Tammisalo & Rotkirch, 2022), tetapi dapat memicu konflik ketika respons dianggap kurang melibatkan emosi atau perhatian (Arikewuyo et al., 2022; Sedy et al., 2024). Kehadiran dan jarak emosional lebih ditentukan oleh cara pasangan memberi arti pada pengalaman komunikasi mereka daripada oleh intensitas penggunaan teknologi itu sendiri.

Respons dalam Situasi Aktual

Dalam situasi sehari-hari, makna yang terbentuk di dalam diri akhirnya tampak melalui respons yang muncul saat itu juga. Respons tersebut dapat berupa tindakan langsung seperti menegur atau mengajak bicara, memilih diam untuk sementara, atau menunda pembicaraan hingga suasana lebih kondusif. Cara merespons ini mencerminkan bagaimana individu mengelola perasaan sekaligus mempertimbangkan kondisi relasi yang sedang berlangsung. P1 mengungkapkan, *“Kalau saya merasa dia terlalu lama di HP, biasanya saya nggak langsung marah. Saya cuma bilang pelan, ‘lagi sibuk banget ya?’ atau saya ajak ngobrol hal lain biar dia lepas dari HP-nya.”*

Respons P1 menunjukkan adanya upaya menjaga suasana tetap tenang sambil tetap menyampaikan perasaan secara halus. Ia memilih cara yang tidak konfrontatif agar pesan yang ingin disampaikan tetap diterima tanpa memicu ketegangan. Pendekatan ini memperlihatkan bahwa ia berusaha menyeimbangkan kebutuhan untuk didengar dengan keinginan menjaga keharmonisan hubungan. P2 memiliki respons yang berbeda. Ia mengatakan, *“Kadang saya diam saja dulu. Tapi kalau sudah sering kejadian, baru saya ngomong, ‘kamu tuh kalau saya cerita lihat saya dong.’ Soalnya kalau nggak diomongin, saya makin kepikiran sendiri.”*

Dalam pengalaman ini, respons muncul setelah ada akumulasi perasaan yang sebelumnya dipendam. Ia tidak langsung bereaksi pada momen pertama, melainkan memberi waktu bagi dirinya untuk memahami apa yang dirasakan. Ketika rasa tidak nyaman sudah cukup kuat dan terus berulang, barulah ia memilih menyampaikannya secara langsung kepada pasangan. P3 lebih sering menahan diri dalam situasi tertentu. Ia menjelaskan, *“Saya kadang urung ngomong kalau lihat dia lagi asyik sendiri. Takutnya malah jadi ribut. Jadi saya pilih nunggu momen yang lebih enak buat ngobrol. Biasanya saya simpan dulu perasaannya sampai suasananya lebih tenang.”*

Respons P3 menunjukkan bahwa tindakan tidak selalu muncul secara spontan, melainkan melalui pertimbangan terlebih dahulu. Ia memilih menahan diri dan menunggu waktu yang lebih tepat agar situasi tidak berkembang menjadi konflik. Sikap ini mencerminkan upaya menjaga keseimbangan hubungan sekaligus mengelola emosi pribadi sebelum mengambil langkah.

Berdasarkan ketiga pengalaman tersebut terlihat bahwa respons dalam situasi aktual sangat beragam. Ada yang memilih menyampaikan secara halus, ada yang menunggu sampai perasaan terkumpul, ada pula yang menahan diri demi menjaga ketenangan. Respons tersebut menjadi bentuk nyata dari makna yang telah dibangun sebelumnya, dan di situlah dinamika kehadiran maupun jarak emosional terlihat secara lebih konkret dalam interaksi sehari-hari.

Respons para partisipan tampak beragam. Ada yang menyampaikan perasaan secara halus saat itu juga, ada yang menunggu hingga emosi terasa cukup kuat untuk dibicarakan, dan ada pula yang memilih menahan diri demi menjaga suasana tetap tenang. Pola ini menunjukkan bahwa tindakan yang muncul bukan reaksi spontan semata, melainkan kelanjutan dari proses pemaknaan yang telah berlangsung sebelumnya. Hal ini selaras dengan *Attachment Theory* yang menjelaskan bahwa cara individu merespons situasi relasional dipengaruhi oleh kemampuan mengelola emosi dan rasa aman dalam kedekatan (Groh et al., 2025; Yang & Oshio, 2025). Individu dengan kecenderungan tertentu mungkin lebih terbuka menyampaikan perasaan, sementara yang lain memilih menghindari konfrontasi demi menjaga stabilitas hubungan.

Symbolic Interactionism menegaskan bahwa tindakan lahir dari definisi situasi yang telah dibentuk dalam pikiran individu (Schweingruber & Cast, 2025). Ketika situasi dimaknai sebagai bentuk pengabaian, respons yang muncul bisa berupa teguran atau jarak emosional; ketika dimaknai sebagai hal yang wajar, individu cenderung menahan diri. Respons aktual inilah yang memperlihatkan secara konkret bagaimana makna hadir dan berjarak diwujudkan dalam interaksi sehari-hari, sehingga dinamika relasi menjadi hasil dari proses interpretasi yang berkelanjutan.

Temuan ini juga memiliki relevansi dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa konflik dalam hubungan sering kali dipicu oleh persepsi gangguan dan cara pasangan mengelola interaksi digital (Bouffard et al., 2021; Kashian, 2021). Penelitian lain menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat memicu kecemburuan dan kecurigaan ketika situasi dimaknai sebagai ancaman terhadap kedekatan (Satici et al., 2023; Emond et al., 2023). Bahkan, respons terhadap distraksi digital dapat berkontribusi pada ketegangan relasional ketika tidak dikomunikasikan secara terbuka (Arikewuyo et al., 2022; Sendy et al., 2024). Hal ini menegaskan bahwa respons aktual dalam hubungan bukan sekadar reaksi terhadap teknologi, melainkan refleksi dari makna yang dibangun individu terhadap interaksi yang sedang berlangsung.

Strategi dan Negosiasi Relasional

Dalam menghadapi dinamika penggunaan gadget, para partisipan tidak tinggal diam. Mereka berusaha mencari cara agar relasi tetap terasa dekat meskipun teknologi terus hadir dalam keseharian. Upaya tersebut dilakukan melalui kesepakatan sederhana, komunikasi terbuka tentang kebutuhan emosional, hingga penyesuaian kebiasaan agar waktu bersama tetap terjaga. Langkah-langkah ini menunjukkan bahwa pasangan berperan aktif dalam mengelola hubungan, bukan sekadar mengikuti arus perubahan pola komunikasi yang dibawa oleh teknologi. P1 mengungkapkan, *“Kami sempat sepakat kalau lagi makan atau sebelum tidur, HP ditaruh dulu. Biar ada waktu yang benar-benar buat ngobrol. Soalnya kalau nggak begitu, obrolannya suka kepotong-potong karena notifikasi,”*

Bagi P1, kesepakatan sederhana seperti ini membantu menjaga ruang kebersamaan agar tidak selalu terpotong oleh notifikasi atau aktivitas digital. Ia merasa ada batas yang jelas antara waktu untuk dunia luar dan waktu untuk hubungan mereka. Dengan cara itu, momen bersama terasa lebih utuh dan tidak mudah terganggu oleh distraksi. P2 memilih pendekatan yang lebih komunikatif. Ia mengatakan, *“Saya pernah bilang langsung, kalau*

saya lagi cerita, tolong benar-benar dengerin. Jadi sekarang dia lebih sadar, walaupun kadang masih lupa. Tapi setidaknya dia tahu kalau itu penting buat saya,”

Strategi yang dilakukan P2 berupa penyampaian kebutuhan secara terbuka kepada pasangan. Ia memilih mengungkapkan secara langsung apa yang dirasakannya agar tidak menimbulkan salah paham yang berlarut-larut. Negosiasi ini menjadi cara untuk menyelaraskan harapan mengenai bagaimana kehadiran seharusnya diwujudkan dalam interaksi sehari-hari, sehingga keduanya memiliki pemahaman yang lebih sama tentang arti diperhatikan dan didengarkan. P3 lebih menekankan penyesuaian dan saling memahami. Ia menjelaskan, *“Saya tahu dia butuh waktu buat scrolling atau santai sendiri. Jadi saya juga kasih ruang. Tapi kami usahakan tetap ada waktu khusus buat ngobrol tanpa distraksi. Biar tetap ada momen yang benar-benar kami jalani berdua,”* Bagi P3, menjaga kedekatan tidak selalu berarti membatasi penggunaan gadget secara ketat, melainkan menciptakan keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan kebersamaan. Ia menyadari bahwa setiap orang membutuhkan ruang untuk dirinya sendiri, termasuk waktu untuk bersantai dengan perangkat digital. Namun, ia tetap menekankan pentingnya menyediakan momen khusus tanpa distraksi agar hubungan tetap terasa hangat dan terhubung.

Berdasarkan ketiga pengalaman tersebut terlihat bahwa strategi dan negosiasi relasional menjadi bagian penting dalam mempertahankan kedekatan emosional. Pasangan berusaha menyesuaikan diri, membuat kesepakatan, atau menyampaikan kebutuhan secara terbuka agar penggunaan teknologi tidak sepenuhnya menggeser kualitas interaksi. Kehadiran dan jarak emosional pada akhirnya dikelola melalui proses komunikasi dan kesepahaman yang terus diperbarui dalam hubungan.

Temuan ini menunjukkan bahwa strategi dan negosiasi relasional memegang peran penting dalam menjaga kedekatan emosional di tengah penggunaan teknologi. Upaya membuat kesepakatan, mengatur waktu tanpa gadget, atau menyampaikan kebutuhan secara terbuka mencerminkan bahwa pasangan berperan aktif dalam mengelola kualitas interaksi mereka. Hal ini sejalan dengan konsep *technoference* yang menyoroti pentingnya pengelolaan sadar terhadap gangguan digital dalam relasi agar tidak mengurangi kualitas kebersamaan (Mcdaniel et al., 2025). Perspektif *Symbolic Interactionism* juga mendukung bahwa makna hubungan terus dibentuk dan diperbarui melalui interaksi dan negosiasi yang berlangsung sehari-hari (Schweingruber & Cast, 2025). Dengan demikian, kehadiran dan jarak emosional bukan kondisi yang tetap, melainkan hasil dari proses komunikasi dan penyesuaian yang terus dijalani bersama.

Relevansi temuan ini juga terlihat dalam penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pasangan yang mampu membangun komunikasi terbuka dan mengelola batas penggunaan media sosial cenderung memiliki kepuasan hubungan yang lebih baik (Bouffard et al., 2021; Tammisalo & Rotkirch, 2022). Sebaliknya, kurangnya pengaturan dan negosiasi dalam penggunaan teknologi dapat memperbesar potensi konflik dan kesalahpahaman (Arikewuyo et al., 2022; Sendy et al., 2024). Temuan ini menegaskan bahwa strategi relasional menjadi kunci dalam menyeimbangkan kebutuhan konektivitas digital dengan kebutuhan kedekatan emosional dalam kehidupan pernikahan.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa kehadiran dan jarak emosional dalam relasi suami istri di era digital tidak ditentukan semata oleh intensitas penggunaan gadget, melainkan oleh cara pasangan memaknai interaksi yang terjadi. Kehadiran dirasakan ketika ada keterlibatan, perhatian, dan respons yang hidup dalam percakapan sehari-hari, baik secara langsung maupun melalui media digital. Sebaliknya, jarak emosional muncul ketika perhatian terpecah, respons terasa minim, atau percakapan kehilangan kedalaman. Proses

pemaknaan internal menjadi tahap penting sebelum respons nyata muncul, sehingga dialog batin dan kondisi emosi individu berperan besar dalam membentuk dinamika relasi. Strategi dan negosiasi yang dilakukan pasangan menunjukkan bahwa kedekatan emosional dapat dikelola melalui komunikasi dan kesepahaman yang terus diperbarui. Penelitian ini melibatkan tiga pasangan suami istri sehingga lebih menekankan kedalaman pengalaman daripada variasi yang luas. Seluruh partisipan berasal dari wilayah perkotaan, yang dapat memengaruhi pola penggunaan teknologi dan dinamika relasi yang ditemukan. Data juga diperoleh melalui wawancara, sehingga sangat bergantung pada kemampuan partisipan dalam merefleksikan pengalaman mereka. Berdasarkan temuan, pasangan disarankan memberi perhatian pada kualitas interaksi, membangun komunikasi terbuka, serta menyepakati waktu tanpa gadget agar kedekatan tetap terjaga. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan partisipan yang lebih beragam, mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif, serta mengeksplorasi perspektif anak atau perbedaan gaya keterikatan untuk memperkaya pemahaman tentang kehadiran dan jarak emosional

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. S., Parveen, F., Khan, N., & Ullah, S. (2025). Impact of social media on husband-and-wife relationship. *Advance Social Science Archive Journal*, 4(2), 2457–2475.
- Aicken, C., Gabb, J., Di Martino, S., Witney, T., & Lucassen, M. (2025). Exploring the Potential of a Digital Intervention to Enhance Couple Relationships (the Paired App): Mixed Methods Evaluation. *JMIR MHealth and UHealth*, 13(1), e55433. <https://doi.org/10.2196/55433>
- Alhazmi, A. A., & Kaufmann, A. (2022). Phenomenological Qualitative Methods Applied to the Analysis of Cross-Cultural Experience in Novel Educational Social Contexts. *Frontiers in Psychology*, 13(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.785134>
- Arikewuyo, A. O., Lasisi, T. T., Abdulbaqi, S. S., Omoloso, A. I., & Arikewuyo, H. O. (2022). Evaluating the use of social media in escalating conflicts in romantic relationships. *Journal of Public Affairs*, 22(1), e2331. <https://doi.org/10.1002/pa.2331>
- Aslanturk, A., & Arslan, C. (2025). How Does Being Phubbed Affect Commitment? Exploring the Roles of Emotional Loneliness and Relationship Satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.1111/jmft.70027>
- Bouffard, Skye, Giglio, Deanna, & Zheng, Zane. (2021). Social Media and Romantic Relationship: Excessive Social Media Use Leads to Relationship Conflicts, Negative Outcomes, and Addiction via Mediated Pathways. *Social Science Computer Review*, 40(6), 1523–1541. <https://doi.org/10.1177/08944393211013566>
- Bouzioti, D. (2023). Introducing the Phenomenological Model of Performance Practice (PMPP): Phenomenological Research Design and the Lived Experience in Performance. *International Journal of Qualitative Methods*, 22(1), 1–22. <https://doi.org/10.1177/16094069231211142>

- Creswell, J. W. (2022). *Basic Characteristics of Mixed Method Research.pdf* (pp. 1–12). SAGE Publications Inc.
- Emond, M., Vaillancourt-Morel, M.-P., Métellus, S., Brassard, A., & Daspe, M.-È. (2023). Social media jealousy and intimate partner violence in young adults' romantic relationships: A longitudinal study. *Telematics and Informatics*, 79(1), 101956. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101956>
- Fathansyah, W. (2025). The Impact of the “Soft Launch Relationship” Trend on Social Media on the Relationship Health of Young Couples. *Acta Psychologia*, 4(2 SE-Articles), 52–61. <https://doi.org/10.35335/psychologia.v4i2.82>
- Ghasemi, S. A. (2025). Exploring marriage beliefs from the perspectives of married students. *Frontier in Psychology*, 1(1), 1–13.
- Goodman-Deane, J., Mieczakowski, A., Johnson, D., Goldhaber, T., & Clarkson, P. (2016). The impact of communication technologies on life and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 57(1), 219–229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.053>
- Groh, A. M., Patrick, M. M., & Liu, T. (2025). Chapter 3: Attachment in family relationships: an overview and appreciative critique of theory and research. In *Research Handbook on Couple and Family Relationships* (pp. 25–40). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781035309269.00011>
- Jabali, O., Hamamra, B., & Mahamid, F. (2024). Modern relationships and social media: exploring the digital dynamics of husband–wife interactions. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1727. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-04289-3>
- Kashian, Nicole. (2021). The impact of media use on the spillover and crossover effect of couple conflict. *New Media & Society*, 25(7), 1542–1560. <https://doi.org/10.1177/14614448211014841>
- Kreijns, K., Xu, K., & Weidlich, J. (2022). *Social Presence: Conceptualization and Measurement*. Educational Psychology Review.
- Kumar, N., Bombale, G. R., Ali, K. F. S., Nagaballi, S., & Shinde, S. D. (2025). *Research methodology*. RK Publication.
- Mcdaniel, B. T., Uva, S., Cornet, V., & Drouin, M. (2025). Objective Phone Use During Time With One's Partner: Associations With Relationship and Individual Well-Being. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.1155/hbe2/3547526>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2018). *Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook*. SAGE Publications.
- Ming, T., Peggy, W., Mei, N., & Low, P. (2023). Engaging university students in online learning: a regional comparative study from the perspective of social presence theory. *Journal of Computers in Education*, 1(1), 1–27. <https://doi.org/10.1007/s40692-023-00278-8>
- Ni, N., Ahrari, S., Zaremohzzabieh, Z., Zarean, M., & Roslan, S. (2025). A meta-analytic study of partner phubbing and its antecedents and consequences. *Frontier in Psychology*, 1(May), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1561159>

- Ntumbo, M., Thelma, C. C., & Phiri, A. (2025). The Effect of Social Media Usage on Marital Relationships: A Case Study of Couples in Woodlands and Chalala Areas of Lusaka. *International Journal of Novel Research in Humanity and Social Sciences*, 12(5), 16–26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17313152>
- Omokhabi, A. A., & Omokhabi, U. S. (2025). Social media impact on marital conflict among married couples in three Southwestern Nigerian states. *Simulacra*, 8(1), 1–16. <https://doi.org/10.21107/sml.v8i1.27215>
- Owens, A., Beattie, E., & Irvine, T. (2024). The Impact of Social Media Use Among Millennial Couples. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.1177/10664807241286804>
- Peerzade, U. A., & Shaikh, H. (2022). Examining The Relationship Between Social Media Addiction and Marital Satisfaction. *The International Journal of Indian Psychology*, 10(4), 1–11. <https://doi.org/10.25215/1004.048>
- Prakoso, A., Noor, M., Fitriyanti, & Sudarman. (2024). Digital Communication in Building Emotional Closeness in Long Distance Marriages from the Perspective of the Quran. *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis*, 8(1), 675–685. <https://doi.org/10.29240/alquds.v8i3.11346>
- Schweingruber, D., & Cast, A. (2025). Symbolic Interactionism. In J. E. Stets, K. A. Hegtvedt, & L. Doan (Eds.), *Handbook of Social Psychology* (pp. 15–36). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-93042-3_2
- Sendy, B., Rossanty, Y., & Hawawari, M. F. (2024). The Impact of Technology and Social Media on Marriage and Divorce: A Study in Besilam Village, Langkat Regency. *Journal of Social Interactions and Humanities (JSIH)*, 3(3), 277–286. <https://doi.org/10.55927/jsih.v3i3.12471>
- Tammisalo, Kristiina, & Rotkirch, Anna. (2022). Effects of information and communication technology on the quality of family relationships: A systematic review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(9), 2724–2765. <https://doi.org/10.1177/02654075221087942>
- Valentine, K. D., Kopcha, T. J., & Vagle, M. D. (2018). Phenomenological Methodologies in the Field of Educational Communications and Technology. *TechTrends*, 62(5), 462–472. <https://doi.org/10.1007/s11528-018-0317-2>
- Yang, F., & Oshio, A. (2025). Using attachment theory to conceptualize and measure the experiences in human-AI relationships. *Current Psychology*, 44, 10658–10669. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07917-6>