

DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KEHARMONISAN PERKAWINAN DI ERA DIGITAL

Moh Aji Sonhaji¹, Ahmad Sanusi², Sayehu³

^{1,2,3}UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten

moh@uinbanten.ac.id¹, ahmadsanusi@uinbanten.ac.id², sayehu@uinbanten.ac.id³

Abstract

This study aims to analyze the impact of social media use on marital harmony in the digital era. With the increasing penetration of social media in everyday life, interactions between husband and wife have also undergone significant changes. This study uses a qualitative approach with an in-depth interview method with 5 married couples who actively use social media. Data were analyzed thematically to identify emerging patterns and themes. The results of the study indicate that social media has a dual impact on marital harmony. On the one hand, social media can improve communication and emotional closeness between couples, especially when they are physically apart. On the other hand, social media is also a source of conflict, such as distrust, jealousy, and unhealthy social comparison. Factors such as excessive use, privacy, and interaction with third parties on social media often trigger tension in relationships. The analysis of this study is that social media is not the sole determining factor in marital harmony, but its wise use and open communication between couples can minimize its negative impacts. The implications of these findings are the importance of education about the healthy use of social media for married couples, as well as the need for awareness of boundaries and ethics in interacting on digital platforms.

Keywords: *Social Media, Marital Harmony, Digital Era, Communication, Marital Conflict.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap keharmonisan perkawinan di era digital. Dengan semakin meningkatnya penetrasi media sosial dalam kehidupan sehari-hari, interaksi antara pasangan suami-istri juga mengalami perubahan signifikan. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap 5 pasangan menikah yang aktif menggunakan media sosial. Data dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak ganda terhadap keharmonisan perkawinan. Di satu sisi, media sosial dapat meningkatkan komunikasi dan kedekatan emosional antara pasangan, terutama ketika mereka berjauhan secara fisik. Di sisi lain, media sosial juga menjadi sumber konflik, seperti ketidakpercayaan, kecemburuan, dan perbandingan sosial yang tidak sehat. Faktor-faktor seperti penggunaan berlebihan, privasi, dan interaksi dengan pihak ketiga di media sosial sering kali memicu ketegangan dalam hubungan. Analisis dari penelitian ini adalah bahwa media sosial

bukanlah faktor penentu tunggal dalam keharmonisan perkawinan, tetapi penggunaannya yang bijaksana dan komunikasi terbuka antara pasangan dapat meminimalkan dampak negatifnya. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat bagi pasangan menikah, serta perlunya kesadaran akan batasan dan etika dalam berinteraksi di platform digital.

Kata Kunci: Media Sosial, Keharmonisan Perkawinan, Era Digital, Komunikasi, Konflik Perkawinan.

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya media sosial, telah mengubah cara manusia berinteraksi dan berkomunikasi.¹ Di era digital ini, media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan WhatsApp telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam konteks hubungan perkawinan. Media sosial tidak hanya memudahkan komunikasi dan memperluas jaringan sosial,² tetapi juga membawa dampak kompleks terhadap dinamika hubungan antarindividu, termasuk pasangan suami istri.

Di satu sisi, media sosial dapat menjadi alat yang mempererat hubungan, misalnya dengan memungkinkan pasangan untuk tetap terhubung meskipun secara fisik terpisah.³ Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak bijaksana dapat menimbulkan konflik dalam perkawinan. Beberapa penelitian awal menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak tepat dapat menyebabkan masalah seperti kecemburuan, ketidakpercayaan, dan bahkan perselingkuhan. Misalnya, interaksi dengan mantan pasangan atau orang lain yang dianggap mengancam hubungan dapat memicu ketegangan dalam perkawinan.⁴

Selain itu, media sosial sering kali menciptakan tekanan sosial dan harapan yang tidak realistis tentang kehidupan perkawinan. Pasangan mungkin membandingkan hubungan mereka dengan gambaran ideal yang ditampilkan oleh orang lain di media sosial, yang pada akhirnya dapat menimbulkan rasa tidak puas atau kegagalan dalam hubungan mereka sendiri.

¹ Hendro Daud Rante and Oneselmus Paul Irvine, "Implementasi AI Sebagai Pendukung Dalam Pembelajaran Di Era Digital," *Seminar Nasional Teknologi Pendidikan UKI Toraja* 3, no. 3 (2023).

² Eri Susanto, "Analisis Implementasi Kecerdasan Buatan Dalam Pembelajaran," *Sindoro Cendekia Pendidikan* 1, no. 8 (2023).

³ Kamarul Azmi Rosli, Tasnim, Muniandy, Yogenathan, & Jasmi, "Media Sosial Dan Impak Tingkah Laku Menurut Islam.," in *Seminar Sains Teknologi Dan Manusia 2019 (SSTM'19), DP3, N29, Fakultas Kejuteraan Kimia*, 2019.

⁴ Jakariansyah, "Tinjauan Yuridis Akibat Hukum Perkawinan Masyarakat Muslim Yang Tidak Tercatat Di Kantor Urusan Agama," *Jurnal Hukum Prodi Ilmu Hukum Fakultas Hukum Untan (Jurnal Mahasiswa S1 Fakultas Hukum) Universitas Tanjungpura* 4, No. 3 (2016).

Fenomena ini dikenal sebagai "perbandingan sosial," yang dapat merusak keharmonisan perkawinan.

Tantangan lain yang muncul adalah distraksi yang disebabkan oleh media sosial. Banyak pasangan melaporkan bahwa waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi secara langsung justru dihabiskan untuk berselancar di media sosial. Hal ini dapat mengurangi kualitas komunikasi dan kedekatan emosional antara suami dan istri.

Meskipun ada beberapa penelitian yang telah mengkaji dampak media sosial terhadap hubungan interpersonal, studi khusus yang fokus pada dampaknya terhadap keharmonisan perkawinan di era digital masih terbatas.⁵ Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis secara mendalam bagaimana media sosial memengaruhi keharmonisan perkawinan, baik secara positif maupun negatif. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi strategi yang dapat digunakan oleh pasangan untuk meminimalkan dampak negatif dan memaksimalkan manfaat media sosial dalam hubungan mereka.

Dengan memahami dampak media sosial terhadap keharmonisan perkawinan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi berharga bagi pasangan, konselor perkawinan, dan peneliti di bidang hubungan interpersonal. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program edukasi atau intervensi yang bertujuan meningkatkan kualitas hubungan perkawinan di era digital.

II. KAJIAN TEORI

Media sosial memengaruhi cara pasangan berkomunikasi, baik secara positif maupun negatif.⁶ Teori komunikasi menekankan pentingnya interaksi yang efektif dalam menjaga keharmonisan perkawinan. Media sosial dapat menjadi alat untuk meningkatkan komunikasi, seperti berbagi informasi atau menjaga hubungan jarak jauh. Namun, penggunaan yang berlebihan atau tidak tepat (misalnya, konflik akibat misinterpretasi pesan) dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan.⁷

Individu menjadi semakin tergantung pada media sosial untuk memenuhi kebutuhan

⁵ Arif Rofiudin Rom, "Pernikahan Di Bawah Umur dan Implikasinya Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga (Studi Di Kecamatan Pecalungan Kabupaten Batang)" (IAIN Pekalongan, 2022).

⁶ Mahesa Al-Faid and Lismawati Lismawati, "Peran Teknologi Informasi Dalam Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Agama Islam," *EDUSAINTEK: Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi* 11, no. 3 (2024): 1222–1234.

⁷ Muhadi Khalidi, "Kajian Hukum Islam Terhadap Ketentuan Hak Waris Anak Hasil Perkawinan Sedarah," *Supremasi Hukum: Jurnal Kajian Ilmu Hukum* 11, no. 1 (2022).

informasi, hiburan, dan interaksi sosial.⁸ Ketergantungan yang berlebihan pada media sosial dapat mengalihkan perhatian pasangan dari interaksi langsung, mengurangi waktu berkualitas bersama, dan memicu konflik.⁹ Di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi sarana untuk memperkuat ikatan jika digunakan secara bijak.

Penelitian dapat menguji sejauh mana ketergantungan pada media sosial memengaruhi kepuasan dan keharmonisan perkawinan.¹⁰ Hubungan perkawinan dipandang sebagai pertukaran sumber daya (seperti waktu, perhatian, dan dukungan) antara pasangan. Media sosial dapat memengaruhi keseimbangan pertukaran ini.¹¹ Misalnya, jika salah satu pasangan menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial, hal ini dapat dianggap sebagai pengurangan investasi dalam hubungan, yang berpotensi menimbulkan ketidakpuasan. Penelitian dapat mengeksplorasi bagaimana ketidakseimbangan dalam penggunaan media sosial memengaruhi persepsi keadilan dan kepuasan dalam perkawinan.

Media sosial dapat menjadi sumber konflik, misalnya melalui perselingkuhan emosional, perbandingan sosial, atau penyebaran informasi pribadi tanpa izin. Di sisi lain, media sosial juga dapat menjadi alat untuk menyelesaikan konflik jika digunakan untuk komunikasi yang konstruktif.¹² Pasangan mungkin membandingkan hubungan mereka dengan hubungan orang lain yang terlihat "sempurna" di media sosial, yang dapat menimbulkan perasaan tidak puas atau iri. Hal ini dapat memengaruhi keharmonisan perkawinan.¹³

Kualitas hubungan perkawinan dipengaruhi oleh gaya kelekatan (*attachment style*) individu, seperti aman, cemas, atau menghindar.¹⁴ Media sosial dapat memperkuat atau melemahkan kelekatan dalam hubungan.¹⁵ Misalnya, individu dengan gaya kelekatan cemas

⁸ Muhammad Yusuf, Dwi Julianingsih, and Tarisya Ramadhani, "Transformasi Pendidikan Digital 5.0 Melalui Integrasi Inovasi Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi," *Jurnal MENTARI: Manajemen, Pendidikan dan Teknologi Informasi* 2, no. 1 (2023).

⁹ Rafida Ramelan, "Sekufu dalam Konteks Hukum Keluarga Modern," *Tahkim (Jurnal Peradaban Dan Hukum Islam)* 4, No. 1 (2021).

¹⁰ Ahsan Irodad dan Efi Afifi, "Transformasi Maqosidus Syari'ah; Revitalisasi Qowaidul Fiqhiyah," *Ta'dibiya Jurnal Agama dan Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2024): 37–49.

¹¹ Ahmad Junaedy et al., "Pengaruh Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Pendidikan Indonesia," *Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan* 18 (2021): 133–146.

¹² A.Agustan Arifin, "Komunikasi Efektif dalam Penguatan Karakter Peserta Didik," in *Seminar Nasional Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD 2021)*, 2021, 89–100.

¹³ Mahbub Ali, "Perkawinan Beda Agama Dalam Perspektif Kepastian Hukum Pasca Terbitnya Surat Edaran Mahkamah Agung Nomor 2 Tahun 2023," *Ta'dibiya Jurnal Agama dan Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2023): 44–58.

¹⁴ Yusriana Yusriana, "Analisis Hukum Terhadap Penyelesaian Sengketa Harta Bersama Menurut Kompilasi Hukum Islam," *Juripol* 5, no. 2 (2022).

¹⁵ Yushadeni Yushadeni, "Kontroversi Seputar Pembaharuan Hukum Keluarga Islam di Indonesia," *Al-Ahwal: Jurnal Hukum Keluarga Islam* 8, no. 1 (2015).

mungkin lebih sering memantau aktivitas pasangan di media sosial, yang dapat menimbulkan ketegangan.¹⁶

Penelitian tentang dampak media sosial terhadap keharmonisan perkawinan di era digital dapat dianalisis melalui berbagai lensa teoretis, termasuk teori komunikasi, ketergantungan media, pertukaran sosial, konflik, perbandingan sosial, *attachment*, penggunaan dan gratifikasi, serta ekologi media.¹⁷ Media sosial memiliki potensi untuk memperkuat atau melemahkan hubungan perkawinan, tergantung pada bagaimana pasangan menggunakannya.¹⁸ Penelitian ini penting untuk memahami dinamika hubungan modern di tengah perkembangan teknologi yang pesat

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian kualitatif deskriptif sangat cocok untuk mengeksplorasi topik seperti "Dampak Media Sosial terhadap Keharmonisan Perkawinan di Era Digital" karena metode ini memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena secara mendalam melalui pengumpulan data yang kaya dan detail. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis dampak media sosial terhadap keharmonisan perkawinan di era digital,¹⁹ termasuk bagaimana media sosial memengaruhi komunikasi, konflik, dan kepuasan dalam hubungan perkawinan. Jenis Penelitian kualitatif deskriptif. Dengan focus menggambarkan fenomena secara mendalam berdasarkan pengalaman subjek penelitian (pasangan menikah). Dengan paradigma berpikir Konstruktivis, di mana realitas dibangun melalui persepsi dan pengalaman partisipan.

Teknik Pengumpulan Data melalui wawancara mendalam (*In-Depth Interview*), yang menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur.²⁰ Pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman, persepsi, dan perasaan partisipan tentang dampak media sosial terhadap hubungan mereka.

¹⁶ Fika Burlian, "Eksistensi Perkawinan Dan Perceraian Menurut Hukum Islam Dan Pasca Berlakunya UU NO. 1 Tahun 1974," *MIZAN, Jurnal Ilmu Hukum* 8, no. 2 (2019).

¹⁷ Kamel Mouloudj, Ahmed Chemseddine Bouarar, and Karolina Stojczew, "Analyzing the Students' Intention to Use Online Learning System in the Context of COVID-19 Pandemic: A Theory of Planned Behavior Approach," *GLOCER* 4 (2021): 1–17, <https://digitalcommons.usf.edu/m3publishing/vol3/iss2021/1/>.

¹⁸ Peter C Emberley, "Values Education and Technology : The Ideology of Dispossession," 2016.

¹⁹ Hanan Muhajir Dkk, "Analisis Qowaidul Fiqhiyah; Solusi Terhadap Tantangan Kontemporer dalam Hukum Islam," *Ta'dibiya Jurnal Agama dan Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2023): 81–94.

²⁰ John W Creswell, Creswell, J. David., "Research design : qualitative, quantitative, and mixed methods approaches," 2018.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang dampak media sosial terhadap keharmonisan perkawinan di era digital telah menghasilkan beberapa temuan penting yang relevan dengan dinamika hubungan perkawinan di tengah perkembangan teknologi.

Hasil temuan penelitian berdasarkan hasil wawancara dengan pasangan pertama,²¹ dikatakan bahwa untuk meningkatkan komunikasi media sosial yang memungkinkan pasangan untuk tetap terhubung, terutama dalam hubungan jarak jauh (*long-distance relationships*). Aplikasi seperti WhatsApp, Instagram, atau Facebook memfasilitasi komunikasi yang lebih intensif, sehingga pasangan dapat tetap berinteraksi meskipun terpisah oleh jarak dan waktu. Media sosial telah merevolusi cara pasangan dalam hubungan jarak jauh berkomunikasi, menawarkan berbagai alat untuk tetap terhubung secara emosional dan intim.²² Namun, penting untuk menggunakan alat ini dengan bijak dan sadar akan tantangan yang mungkin muncul. Dengan strategi yang tepat, media sosial dapat menjadi alat yang sangat efektif untuk memperkuat hubungan jarak jauh.

Hasil penelitian berdasarkan wawancara dengan pasangan kedua,²³ dengan adanya media sosial memperkuat ikatan emosional, dengan berbagi momen melalui unggahan foto, video, atau pesan, pasangan dapat lebih memahami satu sama lain. Ekspresi kasih sayang yang ditunjukkan melalui komentar atau pesan pribadi dapat memperkuat ikatan emosional dalam rumah tangga. Media sosial juga menjadi platform untuk mengekspresikan diri dan memberikan dukungan. Ketika pasangan saling mendukung melalui komentar, likes, atau pesan pribadi, hal ini dapat meningkatkan rasa saling peduli dan menghargai.

Dukungan semacam ini dapat memperkuat hubungan emosional dan membangun kepercayaan. Media sosial dapat mendorong keterbukaan dalam hubungan. Ketika pasangan merasa nyaman untuk berbagi momen pribadi di media sosial, ini dapat mencerminkan tingkat kepercayaan dan transparansi yang tinggi dalam hubungan mereka. Keterbukaan ini dapat memperkuat ikatan emosional karena kedua belah pihak merasa diterima dan dihargai.

Namun, penting juga untuk diingat bahwa penggunaan media sosial dalam hubungan harus seimbang. Terlalu banyak berbagi atau ketergantungan pada media sosial dapat

²¹ Moh. Aji Sonhaji, *Wawancara Dengan Pasangan I*, Labuan Pandeglang, 15 Februari 2025.

²² Nasrullah Rullah, "Aplikasi Teori Sadd Al-Dzari'ah Dan Fath Al-Dzari'ah Ke Dalam Peraturan TIPIKOR Di Indonesia," *Ijtihad: Jurnal Wacana Hukum Islam dan Kemanusiaan* 19, no. 2 (2019).

²³ Moh. Aji Sonhaji, *Wawancara Dengan Pasangan II Labuan Pandeglang*, 15 Februari 2025.

menimbulkan masalah, seperti perbandingan sosial yang tidak sehat atau kurangnya privasi. Oleh karena itu, komunikasi yang sehat dan batasan yang jelas dalam penggunaan media sosial sangat penting untuk menjaga hubungan yang harmonis.

Adapun dengan wawancara dengan pasangan ketiga,²⁴ bahwa medsos dapat memudahkan penyelesaian konflik. Media sosial dan platform digital menyediakan ruang bagi pasangan untuk berdiskusi dan menyelesaikan masalah dengan lebih cepat. Berbagai aplikasi komunikasi memungkinkan penyampaian perasaan yang lebih fleksibel dibandingkan komunikasi langsung yang terkadang dipengaruhi oleh emosi.

Media sosial dapat menjadi alat yang efektif dalam penyelesaian konflik dalam perkawinan jika digunakan dengan bijak. Kemampuan untuk berkomunikasi kapan saja, menyusun kata-kata dengan hati-hati, mengakses sumber bantuan, dan menghindari konfrontasi langsung adalah beberapa manfaat utama yang ditawarkan oleh platform digital. Namun, pasangan tetap perlu mengutamakan komunikasi langsung dan membangun kepercayaan dalam menyelesaikan masalah secara efektif.

Hasil wawancara dengan pasangan keempat,²⁵ bahwa dikatakan sumber edukasi tentang hubungan dan perkawinan banyak konten edukatif terkait pernikahan dan hubungan yang tersedia di media sosial, baik dalam bentuk artikel, video, maupun podcast. Pasangan dapat belajar tentang manajemen konflik, komunikasi efektif, serta nilai-nilai keluarga yang Islami melalui sumber-sumber ini.

Di era digital, banyak sumber edukasi yang dapat membantu individu memahami konsep pernikahan, membangun hubungan yang sehat, dan menyelesaikan konflik rumah tangga. Berbagai platform menyediakan konten edukatif dalam bentuk artikel, video, maupun podcast yang dapat diakses dengan mudah, dengan banyaknya sumber edukasi tentang pernikahan di media sosial dan platform digital, pasangan dan calon pengantin dapat memperoleh wawasan luas untuk membangun hubungan yang harmonis. Namun, penting untuk memilah informasi dari sumber yang terpercaya dan sesuai dengan nilai-nilai agama serta budaya yang dianut.

Demikian hasil wawancara dengan pasangan yang kelima,²⁶ dapat mendukung keharmonisan rumah tangga, dengan adanya fitur pengingat seperti kalender acara atau fitur berbagi di aplikasi digital, pasangan dapat mengatur jadwal bersama, merencanakan liburan,

²⁴ Moh. Aji Sonhaji, *Wawancara Dengan Pasangan III Labuan Pandeglang, 16 Februari 2025.*

²⁵ Moh. Aji Sonhaji, *Wawancara Dengan Pasangan IV Labuan Pandeglang, 16 Februari 2025.*

²⁶ Moh. Aji Sonhaji, *Wawancara Dengan Pasangan V Labuan Pandeglang, 18 Februari 2025.*

atau merayakan momen spesial, sehingga meningkatkan keharmonisan rumah tangga. Fitur pengingat dalam aplikasi digital bukan hanya alat teknis, tetapi juga sarana untuk memperkuat hubungan dengan meningkatkan koordinasi, komunikasi, dan kepedulian terhadap pasangan. Dengan penggunaan yang bijak, fitur ini dapat membantu pasangan membangun kehidupan rumah tangga yang lebih harmonis, terorganisir, dan penuh kebersamaan.

Analisis Pembahasan bahwa dampak media sosial terhadap keharmonisan ini dapat membangun komunitas dan dukungan sosial. Pasangan dapat bergabung dengan komunitas daring yang membahas masalah keluarga dan pernikahan, mendapatkan dukungan moral, dan berbagi pengalaman dengan pasangan lain. Hal ini dapat membantu dalam menghadapi tantangan dalam perkawinan. Dalam era digital, pasangan memiliki akses yang lebih luas untuk membangun komunitas dan mendapatkan dukungan sosial melalui berbagai platform daring. Bergabung dengan komunitas yang membahas masalah keluarga dan pernikahan memberikan banyak manfaat, baik secara emosional maupun praktis, dalam menjaga keharmonisan rumah tangga.

Dengan adanya komunitas daring dan dukungan sosial, pasangan memiliki ruang untuk mendapatkan wawasan, nasihat, dan motivasi dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Namun, penting bagi pasangan untuk memilih komunitas yang positif, berlandaskan nilai-nilai Islam, dan tidak menjerumuskan pada informasi atau nasihat yang dapat merusak hubungan pernikahan. Dengan medsos dapat mempermudah pencarian rezeki bersama, karena hal ini juga dapat menjadi sarana bagi pasangan untuk bekerja sama dalam usaha atau bisnis online, sehingga memperkuat kerja sama dalam rumah tangga dan meningkatkan kesejahteraan keluarga. Media sosial telah menjadi salah satu sarana utama dalam mendukung ekonomi keluarga dengan membuka peluang usaha dan memperkuat kerja sama dalam rumah tangga.

Melalui adanya media sosial, pasangan suami istri dapat bekerja sama dalam mencari rezeki dengan lebih fleksibel dan efisien, baik dalam skala kecil maupun besar. Dengan memanfaatkan media sosial secara optimal, pasangan dapat bekerja sama dalam mencari rezeki, mengelola bisnis online, serta meningkatkan kesejahteraan keluarga. Selain itu, kolaborasi dalam usaha bersama ini juga memperkuat komunikasi dan keharmonisan dalam rumah tangga, sehingga keluarga tidak hanya lebih stabil secara finansial, tetapi juga lebih kompak dalam menghadapi tantangan ekonomi modern.

Dengan demikian media sosial, jika digunakan dengan bijak, dapat memberikan dampak positif terhadap perkawinan, terutama dalam hal komunikasi, penguatan ikatan emosional,

penyelesaian konflik, serta peningkatan edukasi dan keharmonisan keluarga. Namun, diperlukan kesadaran dan kontrol dalam penggunaannya agar tidak menimbulkan dampak negatif yang dapat merusak hubungan rumah tangga.

Media sosial memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan modern, termasuk dalam hubungan perkawinan. Meskipun sering kali disoroti karena dampak negatifnya, media sosial juga membawa berbagai manfaat yang dapat memperkuat hubungan suami istri.

Media sosial dan teknologi digital memudahkan pasangan untuk tetap berkomunikasi, terutama dalam kondisi hubungan jarak jauh (*long-distance relationship*). Aplikasi seperti WhatsApp, Telegram, dan Facebook Messenger memungkinkan pasangan untuk berkomunikasi kapan saja dan di mana saja. Dengan komunikasi yang lebih lancar, pasangan dapat segera menyelesaikan konflik kecil sebelum menjadi masalah besar.

Bagi pasangan dengan jadwal kerja padat, media sosial dapat menjadi sarana untuk tetap terhubung, berbagi kabar, dan mengungkapkan perasaan di media sosial memungkinkan pasangan untuk saling mengungkapkan kasih sayang secara publik, seperti melalui unggahan foto, status, atau komentar positif. Unggahan yang penuh kasih sayang dapat meningkatkan rasa dihargai dan mempererat ikatan emosional dalam pernikahan. Beberapa pasangan menggunakan fitur seperti "*couple goals*" atau berbagi pengalaman bersama untuk menunjukkan komitmen dan kebersamaan.

Banyak platform media sosial yang menyediakan konten edukatif tentang pernikahan, parenting, dan komunikasi dalam rumah tangga. Pasangan dapat mengakses berbagai seminar daring, kajian keluarga Islami, dan konsultasi psikologi pernikahan melalui YouTube, Instagram Live, atau grup diskusi di Telegram dan WhatsApp. Dengan adanya komunitas daring, pasangan bisa mendapatkan wawasan baru tentang bagaimana menjaga keharmonisan rumah tangga sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Media sosial dapat digunakan sebagai alat untuk membangun kepercayaan, seperti dengan membagikan aktivitas sehari-hari atau memberikan transparansi dalam pergaulan. Dengan saling berbagi informasi dan keterbukaan dalam menggunakan media sosial, pasangan dapat menghindari prasangka negatif atau kecemburuan yang tidak beralasan.

Media sosial membantu pasangan untuk tetap terhubung dengan keluarga besar dan teman-teman, sehingga memperkuat jaringan sosial yang dapat mendukung kehidupan pernikahan. Dalam konteks Islam, menjaga silaturahmi (*ukhuwah Islamiyah*) merupakan hal penting, dan media sosial mempermudah pasangan untuk tetap menjaga hubungan baik dengan

keluarga dan kerabat.

Meskipun media sosial sering dikaitkan dengan dampak negatif terhadap hubungan pernikahan, dalam banyak kasus, penggunaannya yang bijak dapat memberikan manfaat besar bagi pasangan suami istri. Dengan meningkatkan komunikasi, mengekspresikan kasih sayang, memperoleh edukasi tentang pernikahan, membangun kepercayaan, serta mempererat hubungan sosial, media sosial dapat menjadi sarana yang memperkuat keharmonisan rumah tangga. Oleh karena itu, pasangan suami istri perlu menerapkan etika dalam bermedia sosial agar dapat memanfaatkannya secara positif dan menghindari dampak buruk yang dapat merusak hubungan pernikahan.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak signifikan terhadap hubungan pernikahan, baik dalam aspek positif maupun negatif. Salah satu dampak negatif yang paling sering muncul adalah meningkatnya konflik dan kecemburuan dalam hubungan suami istri akibat interaksi di dunia digital.

Beberapa penelitian menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan meningkatnya kecemburuan digital, karena pasangan yang sering melihat aktivitas daring pasangannya, seperti interaksi dengan lawan jenis, bisa merasa cemburu atau curiga, meskipun tidak ada indikasi perselingkuhan. Ketergantungan dan distraksi yang terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial dapat mengurangi kualitas komunikasi dalam rumah tangga dan menimbulkan perasaan diabaikan oleh pasangan. Terjadinya misinterpretasi dan kesalahpahaman melalui komentar atau pesan yang ambigu di media sosial dapat disalahartikan oleh pasangan dan menyebabkan pertengkaran.

Studi yang dilakukan oleh Clayton et al. (2014) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial seperti Facebook dapat meningkatkan risiko perselingkuhan emosional dan fisik, karena membuka peluang komunikasi dengan mantan pasangan atau individu lain yang berpotensi mengganggu stabilitas rumah tangga. Penelitian lain oleh Valenzuela et al. (2014) menemukan bahwa keterlibatan pasangan dalam hubungan emosional online sering kali menjadi pemicu utama perceraian.

Pengaruh media sosial terhadap kepercayaan dalam pernikahan dapat menurunkan kepercayaan pasangan yang terlalu sering memeriksa aktivitas media sosial pasangan mereka cenderung memiliki tingkat kepercayaan yang lebih rendah. Adanya fitur seperti "last seen" atau "read receipts" di WhatsApp atau Instagram bisa membuat pasangan merasa harus selalu memberikan update, yang justru dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan tekanan

dalam hubungan.

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern, termasuk dalam hubungan perkawinan. Meskipun memiliki manfaat dalam mempermudah komunikasi dan mempererat hubungan pasangan, media sosial juga dapat membawa dampak negatif jika tidak digunakan dengan bijak. Salah satu dampak utama adalah munculnya konflik dan kecemburuan, yang dapat mengganggu keharmonisan rumah tangga.

Konflik dan kecemburuan dalam perkawinan akibat media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu ketegangan dalam rumah tangga. Beberapa faktor penyebabnya antara lain kurangnya kepercayaan. Pasangan yang terlalu sering berkomunikasi dengan orang lain di media sosial dapat menimbulkan kecurigaan. Misalnya, interaksi dengan lawan jenis melalui komentar atau pesan pribadi bisa menimbulkan prasangka negatif. Media sosial sering menampilkan kehidupan pernikahan orang lain yang tampak sempurna. Hal ini dapat menyebabkan pasangan merasa kurang puas dengan pernikahannya sendiri dan memicu konflik. Jika salah satu pasangan lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial daripada berinteraksi dengan pasangan, maka hal ini bisa memicu rasa diabaikan dan kurangnya perhatian dalam hubungan. Perbedaan cara menyampaikan pesan di media sosial dibandingkan komunikasi langsung bisa menimbulkan kesalahpahaman yang berujung pada pertengkaran.

Pengaruh media sosial terhadap kehidupan rumah tangga, selain konflik dan kecemburuan, media sosial juga dapat memengaruhi dinamika perkawinan dalam berbagai aspek, di antaranya dapat menjadikan Pasangan yang sering membagikan kehidupan rumah tangganya di media sosial bisa mengalami masalah privasi, terutama jika informasi pribadi digunakan untuk kepentingan orang lain.²⁷ Media sosial dapat menjadi pintu masuk bagi perselingkuhan emosional atau fisik, terutama jika pasangan menjalin hubungan rahasia dengan orang lain secara daring.

Dampak psikologisnya terlalu sering mengonsumsi konten negatif atau berita yang berlebihan di media sosial dapat memengaruhi kondisi emosional pasangan, sehingga berdampak pada hubungan pernikahan.²⁸ Solusi untuk mengatasi dampak negatif media sosial dalam perkawinan agar media sosial tidak merusak keharmonisan rumah tangga, pasangan

²⁷ Junaedy et al., "Pengaruh Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Pendidikan Indonesia."

²⁸ Iswari Hariastuti. Ainur Mila Rofika, "Faktor Sosial Budaya Yang Mempengaruhi Terjadinya Pernikahan Pada Usia Anak Di Kabupaten Sumenep," *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education* 8, no. 1 (2020): 12–20.

perlu menerapkan beberapa langkah di antaranya:

Pertama, membangun kepercayaan. Saling terbuka dalam penggunaan media sosial, termasuk batasan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Kedua, menetapkan batasan waktu yang mengatur waktu penggunaan media sosial agar tidak mengganggu interaksi langsung dengan pasangan. Ketiga, menghindari oversharing, hal ini tidak semua hal dalam rumah tangga perlu dibagikan di media sosial, terutama yang bersifat pribadi.

Keempat, meningkatkan komunikasi langsung lebih mengutamakan komunikasi tatap muka dibandingkan mengandalkan media sosial dalam menyelesaikan masalah. Kelima, menggunakan media sosial secara positif: Memanfaatkan media sosial untuk membangun hubungan yang lebih baik, misalnya berbagi pengalaman positif atau mengakses konten Islami yang memperkuat nilai pernikahan.

Dengan demikian media sosial dapat menjadi pisau bermata dua dalam perkawinan. Jika digunakan secara bijak, media sosial bisa mempererat hubungan pasangan. Namun, jika tidak dikontrol, media sosial bisa menjadi pemicu konflik, kecemburuan, dan bahkan perselingkuhan. Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk membangun komunikasi yang baik, menetapkan batasan, dan menggunakan media sosial secara positif agar rumah tangga tetap harmonis.

V. KESIMPULAN

Penelitian tentang dampak positif media sosial terhadap perkawinan menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran signifikan dalam memperkuat hubungan suami istri jika digunakan secara bijak dan bertanggung jawab.

Media sosial memungkinkan pasangan untuk tetap terhubung, terutama dalam hubungan jarak jauh (*long-distance relationships*). Platform seperti WhatsApp, Instagram, atau Facebook memfasilitasi komunikasi yang lebih intensif dan real-time, sehingga pasangan dapat berbagi pengalaman, perasaan, dan momen penting meskipun secara fisik terpisah.

Dengan berbagi momen bahagia, seperti foto pernikahan, liburan, atau pencapaian pribadi, media sosial dapat membantu pasangan memperkuat ikatan emosional. Postingan positif dan komentar saling mendukung dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan kebahagiaan dalam hubungan.

Media sosial juga menjadi platform untuk mendapatkan dukungan sosial dari teman, keluarga, atau komunitas. Pasangan dapat berbagi tantangan yang mereka hadapi dan

mendapatkan saran atau dorongan dari orang-orang terdekat, yang dapat membantu mengatasi masalah dalam perkawinan.

Melihat momen bahagia pasangan lain di media sosial dapat memicu rasa syukur dan apresiasi terhadap hubungan sendiri. Hal ini dapat meningkatkan kepuasan perkawinan jika pasangan mampu memandangnya sebagai sumber inspirasi, bukan perbandingan negatif.

Media sosial memberikan ruang bagi pasangan untuk mengekspresikan cinta dan apresiasi secara publik. Ungkapan kasih sayang melalui postingan atau komentar dapat memperkuat rasa saling menghargai dan meningkatkan keharmonisan hubungan.

Media sosial dapat menjadi sumber informasi dan inspirasi tentang cara menjaga hubungan yang sehat. Pasangan dapat mengakses konten edukatif, seperti tips komunikasi atau manajemen konflik, yang dapat membantu mereka tumbuh bersama dalam perkawinan.

Media sosial, jika digunakan secara bijaksana, dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkawinan. Ia berperan sebagai alat untuk meningkatkan komunikasi, memperkuat ikatan emosional, dan mendapatkan dukungan sosial. Namun, kunci untuk memaksimalkan manfaat media sosial adalah penggunaan yang seimbang, transparansi, dan fokus pada nilai-nilai positif dalam hubungan. Pasangan perlu menyadari bahwa media sosial hanyalah alat, dan keharmonisan perkawinan tetap bergantung pada interaksi nyata dan komitmen bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Agustan Arifin. "Komunikasi Efektif dalam Penguatan Karakter Peserta Didik." In *Seminar Nasional Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD 2021)*, 89–100, 2021.
- Ahsan, Irodat dan Efi Afifi. "Transformasi Maqosidus Syari'ah; Revitalisasi Qowaidul Fiqhiyah." *Ta'dibiya Jurnal Agama dan Pendidikan Islam* 4, no. 2 (2024): 37–49.
- Ainur, Mila Rofika, Iswari Hariastuti. "Faktor Sosial Budaya Yang Mempengaruhi Terjadinya Pernikahan Pada Usia Anak Di Kabupaten Sumenep." *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education* 8, no. 1 (2020): 12–20.
- Al-Faid, Mahesa, and Lismawati Lismawati. "Peran Teknologi Informasi Dalam Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Agama Islam." *EDUSAINTEK: Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi* 11, no. 3 (2024): 1222–1234.
- Ali, Mahbub. "Perkawinan Beda Agama dalam Perspektif Kepastian Hukum Pasca Terbitnya Surat Edaran Mahkamah Agung Nomor 2 Tahun 2023." *Ta'dibiya Jurnal Agama dan*

- Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2023): 44–58.
- Arif, Rofiudin Rom. “Pernikahan Di Bawah Umur Dan Implikasinya Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga (Studi Di Kecamatan Pecalungan Kabupaten Batang).” IAIN Pekalongan, 2022.
- Burlian, Fika. “Eksistensi Perkawinan Dan Perceraian Menurut Hukum Islam Dan Pasca Berlakunya UU NO. 1 Tahun 1974.” *MIZAN, Jurnal Ilmu Hukum* 8, no. 2 (2019).
- Creswell, Creswell, J. David, John W. “Research design : qualitative, quantitative, and mixed methods approaches,” 2018.
- Daud, Rante, Hendro, and Oneselmus Paul Irvine. “Implementasi AI Sebagai Pendukung Dalam Pembelajaran Di Era Digital.” *Seminar Nasional Teknologi Pendidikan UKI Toraja* 3, no. 3 (2023).
- Hanan, Muhajir. “Analisis Qowaidul Fiqhiyah; Solusi Terhadap Tantangan Kontemporer dalam Hukum Islam.” *Ta’dibiya Jurnal Agama dan Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2023): 81–94.
- Emberley, Peter C. “Values Education and Technology : The Ideology of Dispossession,” 2016.
- Jakariansyah. “Tinjauan Yuridis Akibat Hukum Perkawinan Masyarakat Muslim yang Tidak Tercatat di Kantor Urusan Agama.” *Jurnal Hukum Prodi Ilmu Hukum Fakultas Hukum Untan (Jurnal Mahasiswa S1 Fakultas Hukum) Universitas Tanjungpura* 4, no. 3 (2016): 1–11.
- Junaedy, Ahmad, Abu Huraerah, Abdurahman Wahid Abdullah, and Alimudin Rivai. “Pengaruh Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Pendidikan Indonesia.” *Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan* 18 (2021): 133–146.
- Khalidi, Muhadi. “Kajian Hukum Islam Terhadap Ketentuan Hak Waris Anak Hasil Perkawinan Sedarah.” *Supremasi Hukum: Jurnal Kajian Ilmu Hukum* 11, no. 1 (2022).
- Moh. Aji Sonhaji. *Wawancara Dengan Pasangan I*. Labuan Pandeglang, n.d.
- Mouloudj, Kamel, Ahmed Chemseddine Bouarar, and Karolina Stojczew. “Analyzing the Students’ Intention to Use Online Learning System in the Context of COVID-19 Pandemic: A Theory of Planned Behavior Approach.” *GLOCER* 4 (2021): 1–17. <https://digitalcommons.usf.edu/m3publishing/vol3/iss2021/1/>.
- Muhammad Yusuf, Dwi Julianingsih, and Tarisya Ramadhani. “Transformasi Pendidikan Digital 5.0 Melalui Integrasi Inovasi Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi.” *Jurnal*

- MENTARI: Manajemen, Pendidikan dan Teknologi Informasi* 2, no. 1 (2023).
- Ramelan, Rafida. “Sekufu dalam Konteks Hukum Keluarga Modern.” *Tahkim (Jurnal Peradaban dan Hukum Islam)* 4, no. 1 (2021).
- Rosli, Tasnim, Muniandy, Yogenathan, & Jasmi, Kamarul Azmi. “Media Sosial Dan Impak Tingkah Laku Menurut Islam.” In *Seminar Sains Teknologi Dan Manusia 2019 (SSTM’19)*, DP3, N29, *Fakulti Kejuteraan Kimia*, 2019.
- Rullah, Nasrullah. “Aplikasi Teori Sadd Al-Dzarī‘ah Dan Fath Al-Dzarī‘ah Ke Dalam Peraturan TIPIKOR Di Indonesia.” *Ijtihad: Jurnal Wacana Hukum Islam dan Kemanusiaan* 19, no. 2 (2019).
- Susanto, Eri. “Analisis Implementasi Kecerdasan Buatan Dalam Pembelajaran.” *Sindoro Cendekia Pendidikan* 1, no. 8 (2023).
- Yushadeni, Yushadeni. “Kontroversi Seputar Pembaharuan Hukum Keluarga Islam di Indonesia.” *Al-Ahwal: Jurnal Hukum Keluarga Islam* 8, no. 1 (2015).
- Yusriana, Yusriana. “Analisis Hukum Terhadap Penyelesaian Sengketa Harta Bersama Menurut Kompilasi Hukum Islam.” *Juripol* 5, no. 2 (2022): 68–78