

Perceraian Digital: Peran Media Sosial Dalam Retaknya Rumah Tangga Di Era Teknologi

Ahmad Dahlan Baidowi, Sukandar

¹Hukum Keluarga Islam, Sekolah Tinggi Agama Islam Hidayatut Thullab Kediri

²Universitas Islam Kediri

email:ahdahlanbaidowi@staihitk Kediri.ac.id

Abstract	Article Info
<p><i>This paper examines the increasing phenomenon of digital divorce due to the unwise use of social media. Initially designed to strengthen social relationships, social media has now become a frequent trigger for marital conflict. This study employed a descriptive qualitative approach, employing literature review and in-depth interviews. The results indicate that online infidelity, digital jealousy, communication breakdowns, and privacy violations are significant factors in marital breakdown in the digital age. This discussion provides recommendations for improving digital literacy and communication between couples to prevent divorce due to social media. Furthermore, this article highlights the important role of digital-based family counseling and premarital education institutions as a form of social mitigation.</i></p>	<p>Article History Received : 12-10-2025, Revised : 22-11-2025, Accepted : 31-12-2025</p> <p>Keywords: <i>Divorce, Social Media, Domestic Conflict, Digital Era, Digital Literacy</i></p> <p>Kata Kunci: <i>Perceraian, Media Sosial, Konflik Rumah Tangga, Era Digital, Literasi Digital</i></p>
<p>ABSTRAK</p> <p><i>Jurnal ini membahas fenomena perceraian digital yang meningkat akibat penggunaan media sosial yang tidak bijak. Media sosial, yang awalnya dirancang untuk memperkuat hubungan sosial, kini kerap menjadi pemicu konflik rumah tangga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perselingkuhan daring, kecemburuan digital, gangguan komunikasi, dan pelanggaran privasi merupakan faktor signifikan dalam retaknya rumah tangga di era digital. Pembahasan ini memberikan rekomendasi untuk meningkatkan literasi digital dan komunikasi antar pasangan guna mencegah perceraian akibat media sosial. Selain itu, artikel ini juga menyoroti pentingnya peran lembaga konseling keluarga dan edukasi pranikah berbasis digital sebagai bentuk mitigasi sosial.</i></p>	

A. Pendahuluan

Media sosial telah merevolusi cara manusia berinteraksi dan berkomunikasi. Platform seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, dan TikTok menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Di satu sisi, media sosial membawa manfaat besar dalam mempercepat komunikasi, mempererat relasi keluarga jarak jauh, hingga menjadi sarana hiburan dan informasi. Namun, di sisi lain, perkembangan media sosial juga membawa konsekuensi negatif, khususnya dalam dinamika rumah tangga.

Dalam konteks kehidupan pernikahan, kehadiran media sosial kerap kali menjadi pemicu konflik. Penelitian yang dilakukan oleh Pew Research Center menyebutkan bahwa sekitar 27% pasangan mengaku bahwa media sosial menimbulkan permasalahan dalam hubungan mereka¹.

Di Indonesia sendiri, Mahkamah Agung melaporkan bahwa dari total perkara cerai yang masuk ke Pengadilan Agama pada tahun 2023, sekitar 15% menyebutkan penggunaan media sosial sebagai salah satu penyebab konflik².

Masalah yang muncul umumnya meliputi rasa cemburu karena interaksi pasangan dengan lawan jenis di media sosial, kurangnya komunikasi akibat kecanduan gawai, hingga perselingkuhan yang bermula dari dunia maya. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga ruang interaksi yang mampu memengaruhi keharmonisan rumah tangga secara signifikan.

Data yang dihimpun dari survei internal lembaga konseling keluarga di Jakarta menyebutkan bahwa 3 dari 5 kasus konsultasi rumah tangga dalam satu tahun terakhir menyebutkan media sosial sebagai sumber konflik utama³.

¹ Pew Research Center, "Couples, the Internet, and Social Media," 2014, <https://www.pewresearch.org/internet/2014/02/11/couples-the-internet-and-social-media/>

² Mahkamah Agung RI, Direktori Putusan Pengadilan Agama, Statistik Perkara Tahun 2023, <https://www.direktoriputusan.mahkamahagung.go.id/>

³ Lembaga Konseling Keluarga Harmoni, Laporan Internal, 2024.

Selain itu, sebuah studi yang dilakukan oleh University of Missouri menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan konflik interpersonal dan berujung pada perpisahan⁴. (Russell B. Clayton, Alexander Nagurney, and Jessica R. Smith, "Cheating, Breakup, and Divorce: Is Facebook Use to Blame?," (Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking), Vol. 16, No. 10 (2013): 717–720.)

Dalam artikel ini, penulis mencoba membahas lebih dalam bagaimana media sosial memengaruhi hubungan pernikahan, apa saja jenis permasalahan yang ditimbulkannya, serta bagaimana strategi yang dapat dilakukan untuk mengantisipasi perceraian akibat media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi:

1. Faktor-faktor penggunaan media sosial yang memicu konflik rumah tangga.
2. Dampak media sosial terhadap komunikasi pasangan suami istri.
3. Strategi yang dapat dilakukan untuk mencegah perceraian digital.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dan wawancara semi-terstruktur dengan lima pasangan yang mengalami konflik rumah tangga akibat media sosial. Data dianalisis menggunakan teknik tematik dengan mengidentifikasi pola perilaku digital dan dinamika hubungan interpersonal yang terganggu oleh penggunaan media sosial.

Wawancara dilakukan secara daring melalui Zoom dan WhatsApp Call dengan durasi 45–60 menit setiap sesi. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih informan berdasarkan kriteria tertentu, seperti usia pernikahan, intensitas penggunaan media sosial, dan keterlibatan konflik. Data dianalisis secara kualitatif menggunakan pendekatan tematik, dengan langkah-langkah seperti transkripsi wawancara, pengkodean, identifikasi tema, dan interpretasi makna berdasarkan konteks sosial dan budaya.

Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber, pengecekan ulang hasil wawancara, serta konfirmasi terhadap narasumber. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian, termasuk persetujuan partisipan dan kerahasiaan identitas informan.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memberikan dampak langsung terhadap kualitas komunikasi pasangan. Berdasarkan wawancara dengan lima pasangan, ditemukan bahwa :

- **Perselingkuhan Daring:** Kasus di mana pasangan menjalin hubungan emosional atau seksual dengan orang lain melalui media sosial⁵.
- **Kecemburuan Digital:** Rasa curiga dan cemburu karena pasangan terlalu sering berinteraksi dengan lawan jenis di dunia maya.
- **Gangguan Komunikasi:** Ketergantungan pada gawai menyebabkan interaksi langsung berkurang, sehingga memicu rasa kesepian di dalam rumah tangga.
- **Pelanggaran Privasi:** Unggahan media sosial yang menyangkut kehidupan pribadi sering kali dianggap tidak pantas oleh pasangan.

Sebuah studi oleh American Academy of Matrimonial Lawyers menunjukkan bahwa 81% pengacara perceraian melaporkan adanya peningkatan penggunaan media sosial sebagai bukti dalam proses perceraian⁶.

Pembahasan penelitian ini menjawab tiga masalah yaitu factor-faktor penggunaan media sosial yang memicu konflik rumah tangga, dampak media sosial terhadap komunikasi pasangan suami istri, strategi yang dapat dilakukan terhadap perceraian digital sebagai berikut :

1. Faktor-faktor penggunaan media sosial yang memicu konflik rumah tangga:

⁴ Russell B. Clayton, Alexander Nagurney, and Jessica R. Smith, "Cheating, Breakup, and Divorce: Is Facebook Use to Blame?," (Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking), Vol. 16, No. 10 (2013): 717–720

⁵ Muhammad Yusri, "Perceraian di Indonesia: Perspektif Sosiologis dan Hukum," {Jurnal Hukum dan Masyarakat}, Vol. 15, No. 2 (2024): hlm. 126.

⁶ American Academy of Matrimonial Lawyers, "Social Media and Divorce Statistics," 2020

- Perselingkuhan daring : bentuk perselingkuhan yang terjadi melalui media digital, seperti internet, media sosial, atau aplikasi pesan. Ini melibatkan hubungan emosional atau bahkan seksual dengan seseorang selain pasangan resmi, yang dilakukan secara online dan disembunyikan dari pasangan utama.
- Kecemburuan digital : perasaan cemburu atau iri yang dialami seseorang saat melihat aktivitas, pencapaian, atau kehidupan orang lain di media sosial atau platform digital lainnya. Hal ini seringkali muncul karena perbandingan sosial yang tidak menguntungkan, di mana individu merasa kurang beruntung atau tidak memiliki hal-hal yang dimiliki orang lain.
- Waktu yang tidak seimbang untuk pasangan akibat ketergantungan pada media sosial, misalnya waktunya untuk bersama keluarga atau mengerjakan pekerjaan domestik akhirnya semua terabaikan karena harus memantau media sosial yang dimiliki oleh pasangan.
- Pelanggaran privasi digital, seperti berbagi informasi rumah tangga tanpa persetujuan, biasanya curhat kepada orang lain melalui pesan whatsapp, facebook, tiktok, Instagram atau media sosial lain yang rawan sekali pelanggaran Batasan dengan pihak lain meskipun tanpa tatap muka namun cenderung berpeluang terjadi ikatan secara emosional.
- Ketidaktepatan batas komunikasi dengan pihak ketiga melalui media sosial.

2. Dampak media sosial terhadap komunikasi pasangan suami istri:

- Terjadi disrupsi dalam komunikasi tatap muka karena lebih fokus pada dunia maya seperti halnya mengunggah foto, membuat video atau jenis Tindakan lain yang mengakibatkan fokus pasangan pada smartphone bukan kepada keadaan nyata pasangan yang mungkin lebih butuh untuk komunikasi, memberi pengertian hal-hal kecil atau memberi bantuan dalam aktivitas sehari-hari.
- Meningkatnya salah paham karena pesan teks yang ambigu atau multitafsir. Pesan dalam sosial bisa menimbulkan tafsir yang rumit misalnya pasangan satu sedang terdistraksi oleh foto atau video yang telah dilihat, sedangkan pasangan yang lainnya sedang Santai lalu menggunakan Bahasa yang lebih rileks namun justru karena keadaan dan aktivitas yang berbeda akan menimbulkan gaya Bahasa dalam pengiriman textpun berbeda dan akan sangat mungkin penerimaan bagi pengirim dan penerima pesanpun tidak tepat sasaran yang mengakibatkan salah paham dan memicu pertengkaran.
- Kurangnya empati emosional akibat interaksi yang tidak langsung cenderung berakibat fatal karena kurangnya ikatan emosional atau batiniah yang bisa mengakibatkan perpecahan atau komunikasi yang memburuk.
- Terjadinya konflik karena asumsi negatif terhadap unggahan pasangan melalui media sosial tertentu seperti halnya membuat story diinstagram dengan gambar atau tema tertentu namun pasangan berasumsi lain, bisa jadi suami mengunggah hanya untuk bercanda kemudian istri menganggapnya suatu hal yang serius atau sebaliknya.
- Penurunan kualitas hubungan intim karena hilangnya koneksi emosional yang lebih sering menatap layar smartphonenya dari pada menatap wajah pasangan, mengagumi atau mensyukuri kehadiran pasangan, melihat senyum pasangan, berbicara dan bercanda dengan pasangan, membuat kegiatan kecil bersama pasangan atau hanya sekedar melihat keindahan semesta bersama pasangan.

3. Strategi yang dapat dilakukan untuk mencegah perceraian digital:

- Membangun kesepakatan penggunaan media sosial bersama sebagai bentuk komitmen baik di dalam atau di luar rumah dengan jelas batasan-batasan tertentu atau keterbukaan media sosial antar suami istri atau pasangan.
- Mengalokasikan waktu tanpa gawai (gadget-free time) secara rutin, misalnya saat makan malam, saat bicara atau akhir pekan.
- Mengikuti konseling pernikahan berbasis digital atau tatap muka secara berkala untuk menjaga kualitas komunikasi salah satunya memberitahu cara tertentu dalam penggunaan akun sosial media yang ada, atau memberi bantuan karena kurangnya pengertian kegunaan media sosial tertentu.
- Meningkatkan literasi digital pasangan melalui pelatihan daring atau seminar keluarga dalam hal menjaga kualitas hubungan suami istri, memberi dan saling percaya terhadap pasangan,

bertanya dan berbicara dengan pasangan baik secara langsung atau melalui smartphone ditengah kesibukan masing-masing.

- Menjaga transparansi dan kepercayaan dengan saling berbagi kata sandi atau aktivitas digital (tanpa memaksa) tanpa adanya suatu yang disembunyikan atau menjelaskan sesuatu yang bisa mengakibatkan terjadi konflik.
- Mengedepankan komunikasi terbuka ketika terjadi perbedaan pandangan terkait interaksi di media sosial dimulai dengan cara mengatakan sesuatu yang dirasakan karena suatu sebab tertentu kemudian menyampaikan pendapat kemauannya dengan cara tidak memaksakan dan tidak mengganggu merasa benar sendiri.

Temuan ini menegaskan pentingnya peran edukasi digital dalam membina hubungan rumah tangga yang sehat di era teknologi. Media sosial perlu dikelola secara bijak dan beretika agar tidak menjadi penyebab keretakan dalam keluarga. Penerapan disiplin digital dan kesepakatan bersama adalah kunci dalam menciptakan hubungan yang seimbang antara dunia daring dan kehidupan nyata.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi keharmonisan rumah tangga. Faktor-faktor seperti perselingkuhan daring, kecemburuan digital, disrupsi komunikasi, dan pelanggaran privasi menjadi penyebab utama meningkatnya angka perceraian di era teknologi.

Media sosial adalah alat komunikasi modern yang membawa manfaat dan tantangan. Di satu sisi memberikan kemudahan komunikasi, namun di sisi lain dapat menjadi penyebab retaknya hubungan. Oleh karena itu, bijak dalam menggunakan media sosial dan membangun komunikasi yang sehat dalam keluarga menjadi kunci untuk mencegah perceraian digital.

Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang potensial terjadinya konflik. Oleh karena itu, dibutuhkan pemahaman mendalam dan kesepakatan bersama antar pasangan dalam menggunakan media sosial secara bijak.

Strategi yang dapat diterapkan untuk mencegah perceraian digital antara lain penerapan waktu bebas gawai, edukasi literasi digital, komunikasi terbuka, dan konseling pasangan. Dalam jangka panjang, kebijakan keluarga dan dukungan institusional juga diperlukan untuk membentuk budaya digital yang sehat di lingkungan rumah tangga.

Dengan pengelolaan yang tepat, media sosial tidak harus menjadi ancaman bagi keutuhan rumah tangga, melainkan dapat menjadi sarana penguatan hubungan yang lebih sehat dan adaptif di era digital.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh narasumber yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berbagi pengalaman dan pandangannya terkait pengaruh media sosial dalam kehidupan rumah tangga. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Konseling Keluarga Harmoni atas dukungan data dan informasi yang sangat membantu dalam proses penelitian ini.

Terima kasih kepada dosen pembimbing, rekan-rekan sejawat, serta keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan intelektual dalam penyusunan jurnal ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan studi keluarga dan literasi digital di Indonesia.

E. Daftar Pustaka

- American Academy of Matrimonial Lawyers. "Social Media and Divorce Statistics." 2020. <https://aaml.org>.
- Clayton, R. B., Nagurney, A., & Smith, J. R. (2013). Cheating, breakup, and divorce: Is Facebook use to blame? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 717–720. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0424>

- Hakim, M. A., & Arifin, M. A. (2022). *Tinjauan Batas Usia Perkawinan Pasal 1 Ayat 1 Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 Perubahan Atas Pasal 7 Ayat 1 Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Perspektif Teori Sistem Jasser Auda*. Mizan: Jurnal Ilmu Hukum, 11(1), 100-118.
- Lembaga Konseling Keluarga Harmoni. (2024). *Laporan Internal Tahunan*. Jakarta.
- Mahkamah Agung Republik Indonesia. (2023). *Direktori Putusan Pengadilan Agama*.
<https://www.direktoriputusan.mahkamahagung.go.id/>
- Mahkamah Agung RI. Direktori Putusan Pengadilan Agama. Statistik Perkara Tahun 2023.
<https://www.direktoriputusan.mahkamahagung.go.id/>.
- Pew Research Center. "Couples, the Internet, and Social Media." 2014.
<https://www.pewresearch.org/internet/2014/02/11/couples-the-internet-and-social-media/>.
- Rahmawati, Ayu. {Teknologi dan Rumah Tangga di Era Digital}. Jakarta: Prenadamedia, 2023.
- Sukandar, S., Ubaidillah, M. B., Rofiah, A. F., & Arifin, M. A. (2022). *Praktik membangun nikah dengan hitungan abajadun di Pondok Pesantren Kedung Bengkah Sukomoro Nganjuk perspektif hukum Islam*. Klausula (Jurnal Hukum Tata Negara, Hukum Adminitrasi, Pidana Dan Perdata), 1(1), 49-74.
- Yusri, Muhammad. "Perceraian di Indonesia: Perspektif Sosiologis dan Hukum." (Jurnal Hukum dan Masyarakat) Vol. 15, No. 2 (2024): 122–135