

Media Sosial dan Ketahanan Keluarga: Mengurai Tantangan dan Solusi dalam Menghadapi Perselingkuhan Virtual

Khusnul Kolik, Nala Rohmatiq Azza

STAI Darussalam Krempyang Nganjuk

Email : koorkabkhusnulkolik@gmail.com,

Abstract : The development of technology and social media has had a significant impact on various aspects of life, including family relationships. On the one hand, social media provides easy communication and access to information, but on the other hand, its uncontrolled use can pose a serious threat to household harmony, such as increasing cases of virtual infidelity. This research aims to analyze the influence of social media on family resilience, especially in the context of virtual infidelity, and offers solutions based on religious, psychological and social regulatory approaches. The research results show that virtual infidelity occurs due to ease of access, lack of communication within the family, and dissatisfaction in the husband-wife relationship. The impacts include broken household relationships, emotional disturbances in partners and children, and psychological trauma. To overcome this problem, a religion-based approach emphasizes the importance of self-monitoring and Islamic etiquette in using social media. The psychological approach involves effective communication, education about healthy use of social media, and joint activities to strengthen family bonds. Apart from that, the role of government and society in regulating social media content and providing family counseling services is also an important key.

Keyword: social media, family resilience, virtual infidelity, Islamic approach, family communication.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi dan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam hampir setiap aspek kehidupan manusia, termasuk dalam relasi keluarga. Seiring dengan semakin meluasnya penggunaan internet dan aplikasi media sosial, banyak keluarga yang kini bergantung pada platform digital untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun hubungan. Media sosial menjadi sarana yang memungkinkan individu berinteraksi tanpa batasan ruang dan waktu, yang seharusnya membawa manfaat. Namun, di sisi lain, kemudahan akses dan anonimitas yang diberikan oleh media sosial juga dapat menimbulkan masalah serius, terutama dalam hubungan rumah tangga.¹

Dalam keluarga, media sosial sangat efektif sebagai penghubung antara anggota keluarga, namun juga dapat menjadi sumber konflik dan permasalahan, terutama terkait dengan isu kepercayaan dan privasi. Salah satu permasalahan yang semakin berkembang adalah fenomena perselingkuhan virtual. Dalam era digital, perselingkuhan tidak hanya terbatas pada pertemuan fisik, tetapi juga berkembang dalam bentuk hubungan emosional atau seksual yang terjadi melalui media sosial dan aplikasi pesan instan. Hal ini menyebabkan meningkatnya ketidaksetiaan dalam hubungan suami-istri dan merusak keharmonisan rumah tangga.²

Meningkatnya kasus perselingkuhan virtual sebagai akibat dari penggunaan media sosial yang tidak terkendali menunjukkan betapa pentingnya menjaga ketahanan keluarga di era digital ini. Keluarga sebagai institusi fundamental dalam masyarakat memerlukan perhatian lebih dalam menghadapi tantangan-tantangan baru yang muncul seiring perkembangan teknologi. Oleh karena itu, penting untuk mempelajari bagaimana media sosial mempengaruhi dinamika hubungan dalam keluarga dan mencari solusi untuk

¹ Trisnani Trisnani, "ANALISIS AKSES DAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL OLEH RUMAH TANGGA DAN INDIVIDU DI KOTA BATU JAWA TIMUR," *Jurnal Komunika: Jurnal Komunikasi, Media Dan Informatika* 7, no. 2 (November 30, 2018): 72–86, <https://doi.org/10.31504/komunika.v7i2.1627>.

² Syafruddin Syam, "PEMICU MEDIA SOSIAL DAN PENGARUHNYA AKIBAT PERSELINGKUHAN: FENOMENA DALAM KEHIDUPAN KELUARGA," *Al-Usrah : Jurnal Al Ahwal As Syakhsyah* 11, no. 1 (June 20, 2023), <https://doi.org/10.30821/al-usrah.v10i1.15163>.

menjaga ketahanan rumah tangga agar tetap harmonis di tengah gempuran pengaruh negatif dunia maya.³

Pembahasan

1. Perkembangan Media Sosial

a. Sejarah dan Fungsi Media Sosial dalam Kehidupan Sehari-Hari

Media sosial pertama kali muncul pada akhir tahun 1990-an dengan platform seperti Six Degrees, yang memungkinkan penggunaanya untuk membuat profil pribadi dan berinteraksi dengan orang lain. Seiring berjalannya waktu, platform-platform seperti Friendster, MySpace, dan kemudian Facebook, Twitter, Instagram, dan WhatsApp, semakin mendominasi dunia maya. Setiap platform sosial memiliki tujuan dan fungsinya masing-masing, tetapi secara umum, media sosial memungkinkan individu untuk terhubung, berbagi informasi, dan membangun jaringan sosial tanpa terikat oleh batasan geografis atau waktu.⁴

Di era digital saat ini, media sosial telah berkembang menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari. Fungsi utama media sosial tidak hanya untuk berkomunikasi, tetapi juga untuk berbagi informasi, memperkenalkan diri, berbisnis, dan bahkan untuk membentuk opini publik. Dengan kemajuan teknologi, media sosial kini menjadi sarana yang efektif untuk menjaga hubungan antar keluarga, meskipun kadang berpotensi menimbulkan ketegangan. Penggunaannya semakin meluas dengan adanya aplikasi yang memungkinkan komunikasi real-time,

³ Rico Alana Daniswara and Andhita Risko Faristiana, "TRANSFORMASI PERAN DAN DINAMIKA KELUARGA DI ERA DIGITAL MENJAGA KELUARGA DALAM REVOLUSI INDUSTRI 4.0 TANTANGAN DALAM PERUBAHAN SOSIAL," *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora* 2, no. 2 (June 11, 2023): 29–43, <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v2i2.637>.

⁴ Riki Rikarno and Tri Yuliani, "Fenomena 'META' di Facebook Pada Ibu-Ibu, Refleksi Berkembangnya Media Sosial sebagai Platform Informasi, Mencari Dukungan dan Membangun Identitas," *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya* 6, no. 1 (July 19, 2024): 88–97, <https://doi.org/10.31958/istinarah.v6i1.12487>.

berbagi foto, video, serta melakukan video call yang memungkinkan keluarga yang terpisah jarak untuk tetap terhubung.⁵

b. Statistik Penggunaan Media Sosial di Kalangan Keluarga

Menurut laporan We Are Social (2023), lebih dari 4,7 milyar orang di dunia aktif menggunakan media sosial, dengan lebih dari 3,6 milyar pengguna aktif mobile. Di Indonesia sendiri, 88% dari populasi internet menggunakan media sosial secara rutin, dengan aplikasi seperti WhatsApp, Instagram, dan Facebook mendominasi. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat, termasuk dalam kehidupan keluarga.

Media sosial digunakan untuk berkomunikasi, berbagi momen pribadi, dan bahkan untuk membahas masalah-masalah rumah tangga secara terbuka. Meskipun banyak keluarga yang memanfaatkan media sosial untuk tetap terhubung, tidak sedikit pula yang mengalami dampak negatif, seperti timbulnya kecemburuan atau ketidakpercayaan dalam hubungan suami-istri maupun antar anggota keluarga.⁶

2. Media Sosial dan Relasi Keluarga

a. Dampak Positif Media Sosial dalam Komunikasi Keluarga

Salah satu dampak positif media sosial adalah kemampuannya untuk menjaga komunikasi antar anggota keluarga yang terpisah jarak.⁷ Dengan adanya aplikasi komunikasi seperti WhatsApp, FaceTime, dan Zoom, keluarga dapat tetap terhubung meskipun berada di lokasi yang berbeda. Media sosial juga memudahkan keluarga untuk berbagi momen-momen penting, seperti ulang tahun, pernikahan, kelahiran anak, atau acara keluarga lainnya. Selain itu, media sosial memungkinkan keluarga

⁵ Maria Florida Kotorok, "Perlindungan Hukum Terhadap Dokter Yang Melakukan Komunikasi Dengan Rekan Sejawat Melalui Media Sosial Untuk Kepentingan Rencana Tindak Lanjut Diagnosa Penanganan Pasien Di Rumah Sakit Mitra Masyarakat Timika Papua," *Jurnal Sosial Dan Teknologi Terapan AMATA* 2, no. 1 (March 26, 2023): 28–38, <https://doi.org/10.55334/sostek.v2i1.64>.

⁶ We Are Social. (2023). *Global Digital Overview*. We Are Social. www.wearesocial.com.

⁷ Arnold Surya Nugroho, "MENJAGA HUBUNGAN KELUARGA JARAK JAUH MELALUI NEW MEDIA (STUDI PADA ANGGOTA KELUARGA YANG TINGGAL BERBEDA KOTA)," *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 1, no. 1 (April 23, 2022): 96–106, <https://doi.org/10.56127/jushpen.v1i1.529>.

untuk berbagi informasi dan memberi dukungan emosional, terutama di masa-masa sulit.

Media sosial memberikan kesempatan untuk berbagi nilai-nilai positif dan meningkatkan kualitas komunikasi dalam keluarga, terutama dalam hal komunikasi antar keluarga yang tidak tinggal dalam area yang dekat.⁸

b. Dampak Negatif Media Sosial terhadap Hubungan Suami-Istri, Anak-Orang Tua, dan Keluarga Besar

Namun, di balik dampak positifnya, media sosial juga memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap hubungan keluarga. Salah satu dampak yang paling terlihat adalah meningkatnya kasus perselingkuhan virtual.⁹ Media sosial memberikan ruang bagi individu untuk berinteraksi secara pribadi dengan orang lain yang tidak seharusnya terlibat dalam hubungan mereka, baik secara emosional maupun fisik. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya kepercayaan antara suami dan istri, serta menciptakan ketegangan dalam rumah tangga.¹⁰

Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi kualitas interaksi antara orang tua dan anak. Anak-anak sering kali menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial daripada berinteraksi dengan orang tua mereka. Hal ini dapat menyebabkan masalah komunikasi, seperti berkurangnya pemahaman dan perhatian antara orang tua dan anak, yang dapat berdampak pada perkembangan sosial dan emosional anak.¹¹

⁸ Yeni Shanastika Awalia and Indah Fitriana Sari, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Keharmonisan Keluarga Di Desa Batu Tering Kecamatan Moyo Hulu," n.d.

⁹ Muhammad Husni Abdulah Pakarti, Iffah Fathiah, and Ghina Ulpah, "Dampak Teknologi dan Media Sosial Terhadap Tingkat Perceraian di Era Digital (Studi Kasus pada Pasangan Milenial)," *As - Sakinah, Jurnal Hukum Keluarga Islam* 1, no. 2 (November 2023), <https://doi.org/DOI : 10.51729/sakinah>.

¹⁰ Avvyat Anantya and Mirna Nur Alia Abdullah, "PERCERAIAN DI ERA DIGITAL: KASUS PERSELINGKUHAN MENJADI TREN DI MEDIA SOSIAL DAN DAMPAKNYA," *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara* 3, no. 2 (August 20, 2024): 100–107, <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i2.3313>.

¹¹ Anang Sugeng Cahyono, "PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL MASYARAKAT DI INDONESIA," *Publiciana* 9, no. 1 (2016): 140–57, <https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>.

Dalam keluarga yang lebih besar, media sosial juga bisa menjadi alat untuk menyebarkan gosip atau informasi yang tidak akurat,¹² yang dapat memicu konflik. Ketidaktepatan dalam berbagi informasi atau pengungkapan masalah pribadi melalui media sosial sering kali menambah ketegangan dalam hubungan keluarga besar, seperti antara saudara kandung, sepupu, atau mertua.

3. Definisi dan Bentuk Perselingkuhan Virtual

a. Pengertian Perselingkuhan Virtual dalam Konteks Rumah Tangga

Perselingkuhan virtual merujuk pada hubungan yang terjadi di dunia maya yang melibatkan salah satu pasangan dalam rumah tangga yang berinteraksi secara emosional atau seksual dengan orang lain melalui platform digital tanpa pertemuan fisik. Meskipun tidak melibatkan kontak fisik, perselingkuhan virtual tetap merusak kepercayaan dan dapat menyebabkan keretakan dalam hubungan suami-istri. Dalam keluarga, perselingkuhan ini dianggap sebagai pengkhianatan emosional yang sama berbahayanya dengan perselingkuhan fisik, karena dapat memicu ketidaksetiaan, perasaan dikhianati, dan kerusakan hubungan yang mendalam.¹³

Perselingkuhan virtual dapat dimulai dari komunikasi yang tampaknya tidak berbahaya, seperti bertukar pesan atau berbincang santai di media sosial. Namun, seiring berjalannya waktu, hubungan tersebut dapat berkembang menjadi lebih intim dan mengarah pada percakapan yang lebih pribadi dan sensual, bahkan mengarah pada pengungkapan perasaan yang tidak seharusnya dibagikan dengan orang lain selain pasangan sah.¹⁴

b. Bentuk-bentuk Perselingkuhan: Chatting, Sexting, Hubungan Emosional Online

¹² Cahyono.

¹³ Rinanda Rizky Amalia Shaleha and Iis Kurniasih, "Ketidaksetiaan : Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan," *Buletin Psikologi* 29, no. 2 (December 2, 2021): 218, <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.55278>.

¹⁴ "Ketika Media Sosial Membuka Pintu Selingkuh Daring, Berikut 6 Bentuknya | tempo.co," *Tempo*, November 19, 2024, <https://www.tempo.co/gaya-hidup/ketika-media-sosial-membuka-pintu-selingkuh-daring-berikut-6-bentuknya-1170175>.

Perselingkuhan virtual dapat muncul dalam berbagai bentuk, salah satunya adalah chatting atau percakapan pribadi yang melibatkan saling berbagi informasi yang bersifat pribadi dan intim. Meskipun percakapan ini tidak terjadi secara langsung di dunia nyata, tetapi pembicaraan yang berisi keluhan, perasaan, dan harapan terhadap orang lain selain pasangan bisa menjadi bentuk perselingkuhan emosional.¹⁵

Bentuk kedua adalah sexting, yaitu berbagi pesan atau gambar yang bersifat seksual atau intim melalui aplikasi pesan atau media sosial. Sexting sering kali terjadi secara anonim atau tanpa sepengetahuan pasangan yang sah, dan sering kali menumbuhkan ketertarikan seksual tanpa adanya pertemuan fisik.¹⁶

Yang ketiga adalah hubungan emosional online di mana seseorang terlibat dalam hubungan yang sangat intim dan mendalam secara emosional dengan orang lain di dunia maya. Meskipun tidak melibatkan hubungan fisik atau seksual, pengembangan ikatan emosional ini sering kali lebih berbahaya, karena dapat menciptakan keterikatan yang merusak komitmen dalam rumah tangga.¹⁷

4. Faktor Penyebab Perselingkuhan Virtual

a. Kemudahan Akses dan Anonimitas di Media Sosial

Kemudahan akses ke media sosial dan anonimitas yang ditawarkan platform digital memungkinkan individu untuk terhubung dengan orang lain tanpa harus mengungkapkan identitas mereka secara jelas.¹⁸ Ketidakjelasan ini sering kali mendorong orang untuk berinteraksi tanpa batasan, bahkan ketika mereka tahu bahwa hubungan tersebut bisa

¹⁵ Arum Putri Anjaly and S. Sos Agus Naryoso, "KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI PADA PASANGAN ROMANTIS PASCA PERSELINGKUHAN," *Interaksi Online* 4, no. 2 (April 1, 2016): 1–11.

¹⁶ Luciana Ertty Ghawa Bei, "DINAMIKA CYBERSEX PADA WANITA YANG SUDAH BERKELUARGA," *SinauPsi* 6, no. 1 (October 21, 2022): 30–43.

¹⁷ Gangsar Mulyana, "HUBUNGAN ANTARA SELF-DISCLOSURE DI DUNIA MAYA DENGAN KECENDERUNGAN CYBER ROMANCE PADA REMAJA," *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities* 1, no. 1 (June 30, 2024): 257–71.

¹⁸ Tatik Mukhoyyaroh, "Anonimitas Dan Deindividuasi Pada Remaja Pengguna Sosial Media," *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 1 (April 28, 2020): 26–32, <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.354>.

merusak kepercayaan pasangan mereka. Selain itu, aplikasi media sosial seperti Instagram, Facebook, dan aplikasi pesan instan menawarkan cara yang sangat mudah untuk berkomunikasi dengan orang lain di luar rumah tangga, yang mengarah pada munculnya hubungan yang tidak diinginkan.

19

b. Kurangnya Komunikasi dalam Keluarga

Salah satu faktor utama yang mendorong terjadinya perselingkuhan virtual adalah kurangnya komunikasi yang efektif dalam rumah tangga. Pasangan yang tidak saling berkomunikasi dengan terbuka atau tidak mendiskusikan masalah mereka cenderung mencari perhatian atau pengakuan dari orang lain di luar hubungan mereka. Ketika komunikasi dalam rumah tangga terbengkalai, pasangan yang merasa diabaikan atau tidak dihargai mungkin merasa terpenuhi emosionalnya melalui hubungan di dunia maya.²⁰

c. Rasa Bosan atau Ketidakpuasan dalam Hubungan Suami-Istri

Ketidakpuasan dalam hubungan rumah tangga, seperti masalah seksual, kebosanan, atau perasaan tidak dihargai, sering kali menjadi pendorong bagi individu untuk mencari hiburan atau pelarian melalui interaksi virtual.²¹ Media sosial memberikan kesempatan untuk mencari perhatian dari orang lain dengan cara yang relatif aman dan tanpa perlu menghadapi risiko yang terlihat jelas, seperti dalam perselingkuhan fisik.²²

5. Dampak Perselingkuhan Virtual terhadap Keluarga

¹⁹ Lestari, P. (2022). *Kemudahan Akses Media Sosial sebagai Pemicu Perselingkuhan Virtual*. Jurnal Komunikasi Digital, 17(2), 75-87.

²⁰ Sarkowi Sarkowi et al., "Disorientasi Harmonisasi Rumah Tangga dalam Keluarga Muslim di Era Digital," *Medina-Te : Jurnal Studi Islam* 18, no. 2 (December 28, 2022): 138-53, <https://doi.org/10.19109/medinate.v18i2.15465>.

²¹ Amir Abdullah, "Perbedaan Kepuasan Pernikahan Ditinjau dari Komunikasi Interpersonal dan Kepuasan Seksual Pasangan Suami Istri di Surakarta," 2024, <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/117969/Perbedaan-Kepuasan-Pernikahan-Ditinjau-dari-Komunikasi-Interpersonal-dan-Kepuasan-Seksual-Pasangan-Suami-Istri-di-Surakarta>.

²² Hassan, R. (2021). *Rasa Bosan dalam Hubungan Suami-Istri: Penyebab dan Solusi dalam Mengatasi Perselingkuhan Virtual*. Jurnal Keluarga Sejahtera, 19(4), 47-59.

a. Retaknya Keharmonisan Rumah Tangga

Perselingkuhan virtual dapat menyebabkan retaknya keharmonisan dalam rumah tangga, karena dampaknya terhadap kepercayaan dan komitmen antara pasangan. Ketika salah satu pasangan terlibat dalam hubungan emosional atau seksual dengan orang lain secara online, hal ini menumbuhkan rasa khianat yang dalam dan merusak ikatan yang telah dibangun selama bertahun-tahun. Pasangan yang merasa dikhianati mungkin akan meragukan setiap aspek hubungan mereka, menyebabkan keretakan yang lebih dalam dan sulit diperbaiki.²³

b. Gangguan Emosional pada Pasangan dan Anak

Dampak perselingkuhan virtual tidak hanya dirasakan oleh pasangan yang berselingkuh, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan emosional pada anak-anak dan keluarga besar. Anak-anak yang menyaksikan ketegangan atau perpisahan antara orang tua mereka dapat merasakan dampak psikologis yang mendalam, seperti kecemasan, stres, atau perasaan tidak aman. Selain itu, pasangan yang merasa dikhianati mungkin mengalami perasaan cemas, marah, atau depresi yang bisa mempengaruhi kualitas hubungan keluarga secara keseluruhan.²⁴

c. Dampak Psikologis seperti Kehilangan Kepercayaan dan Trauma

Dampak jangka panjang dari perselingkuhan virtual dapat menyebabkan trauma psikologis yang mendalam bagi pasangan yang dikhianati.²⁵ Kehilangan kepercayaan adalah salah satu dampak psikologis yang paling sulit diatasi, karena kepercayaan merupakan dasar dari setiap hubungan yang sehat. Pasangan yang pernah mengalami perselingkuhan virtual mungkin merasa terjebak dalam lingkaran keraguan, ketidakamanan, dan paranoia. Trauma ini dapat menghalangi

²³ Pakarti, Fathiah, and Ulpah, "Dampak Teknologi dan Media Sosial Terhadap Tingkat Perceraian di Era Digital (Studi Kasus pada Pasangan Milenial)."

²⁴ Nabila Veronika, Pradana Chairy Azhar, and Azri Ranuwaldy Sugma, "Dampak Perceraian Terhadap Psikologi Anak," *Jurnal Berbasis Sosial* 2, no. 1 (June 17, 2022): 30–37.

²⁵ Shaleha and Kurniasih, "Ketidaksetiaan."

kemampuan mereka untuk membangun kembali hubungan yang harmonis, bahkan jika upaya rekonsiliasi dilakukan.²⁶

6. Solusi untuk Menghadapi Tantangan Media Sosial terhadap Ketahanan Keluarga

a. Pendekatan Berbasis Agama

1) Pentingnya Nilai Keimanan dan Pengawasan Diri dalam Menggunakan Teknologi

Dalam perspektif agama, penggunaan media sosial harus dilandasi oleh nilai-nilai keimanan dan pengawasan diri.²⁷ Islam mengajarkan agar umatnya selalu menjaga diri dari godaan yang dapat merusak akhlak dan kehormatan, termasuk dalam bermedia sosial. Pengawasan diri ini mencakup kemampuan untuk mengendalikan diri terhadap apa yang dilihat, dibaca, dan dibagikan di platform digital. Dalam Surah Al-Nur (24:30), Allah SWT memerintahkan umat Islam untuk menundukkan pandangan mereka dan menjaga kemaluan mereka sebagai bentuk kesucian diri. Hal ini berlaku juga dalam interaksi di media sosial, di mana pandangan yang tidak pantas dapat merusak keharmonisan keluarga dan merusak hubungan antar individu. Oleh karena itu, setiap individu harus memiliki kontrol diri yang kuat dalam menggunakan teknologi agar tidak jatuh dalam perbuatan dosa atau merusak hubungan rumah tangga mereka.²⁸

2) Penerapan Adab Islam dalam Bermedia Sosial

Adab dalam bermedia sosial sangat penting untuk diterapkan agar interaksi di dunia maya tidak melanggar norma Islam. Prinsip dasar adab dalam Islam adalah menjaga kehormatan diri dan orang

²⁶ Siti Sri Yarni and Shanty Komalasari, "Dampak Trauma Pada Gen Z Dalam Aspek Kesejahteraan Psikis Dan Psikologis Korban Perselingkuhan," *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 3 (September 27, 2024): 1356–65, <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n3.p1356-1365>.

²⁷ Eddy Saputra, "DAMPAK SOSIAL MEDIA TERHADAP SIKAP KEBERAGAMAAN REMAJA DAN SOLUSINYA MELALUI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM," *Sosio e-Kons* 8, no. 2 (October 29, 2016), <https://doi.org/10.30998/sosioekons.v8i2.922>.

²⁸ Hajir Tajiri, "Dakwah dan Pengembangan Kendali Diri: Upaya Antisipasi Kecenderungan Seks Bebas Remaja," *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies* 5, no. 15 (2010): 1023–68, <https://doi.org/10.15575/idajhs.v5i15.432>.

lain. Dalam berinteraksi di media sosial, Islam mengajarkan untuk menjaga pandangan, tidak berbicara secara kasar, dan menghindari pergaulan yang dapat menumbuhkan fitnah. Nabi Muhammad SAW bersabda, "Barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaknya ia berkata baik atau diam" (HR. Bukhari dan Muslim). Oleh karena itu, media sosial harus digunakan dengan bijak, yakni hanya untuk tujuan yang baik dan tidak menimbulkan kerusakan atau perpecahan dalam keluarga.²⁹

b. Pendekatan Psikologis

1) Meningkatkan Komunikasi Efektif antara Pasangan

Komunikasi yang baik dan efektif antar pasangan sangat penting untuk menjaga keharmonisan dalam rumah tangga, terutama di tengah gempuran media sosial. Salah satu solusi untuk mencegah perselingkuhan virtual adalah dengan meningkatkan komunikasi yang terbuka, jujur, dan empatik. Pasangan perlu merasa dihargai dan didengarkan, serta merasa aman untuk berbicara tentang perasaan dan kebutuhan mereka. Menurut para ahli psikologi, komunikasi yang baik membantu memperkuat hubungan emosional dan mencegah terjadinya perasaan terabaikan yang sering kali menjadi penyebab perselingkuhan emosional online.³⁰

2) Edukasi tentang Penggunaan Media Sosial yang Sehat dan Bertanggung Jawab

Edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat perlu diberikan kepada individu, khususnya pasangan suami-istri. Menyadari potensi bahaya yang ada di balik kemudahan berkomunikasi lewat media sosial, pasangan perlu diberi pemahaman tentang bagaimana menjaga privasi, memilih teman online yang tepat, dan menghindari percakapan atau interaksi yang tidak sehat. Penggunaan media sosial yang bijak dapat mengurangi risiko

²⁹ Kemas Ridho Aufa, "Adab Komunikasi Dalam Islam; Bijak Dalam Bermedia Sosial," *Hikmah* 16, no. 2 (January 17, 2023): 279–96, <https://doi.org/10.24952/hik.v16i2.6492>.

³⁰ Mia Nurislamiah, "Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri Dalam Upaya Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga," *Communicative : Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 2, no. 1 (June 28, 2021): 15–29.

ketergantungan terhadap dunia maya, serta meningkatkan kualitas hubungan dalam keluarga.³¹

3) Melakukan Kegiatan Bersama untuk Memperkuat Ikatan Keluarga

Melakukan kegiatan bersama sebagai keluarga sangat penting untuk memperkuat ikatan emosional dan mengurangi ketergantungan terhadap dunia maya. Aktivitas seperti berlibur bersama, makan malam bersama, atau menjalani hobi bersama dapat membantu memperbaiki komunikasi dan kebersamaan, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya perselingkuhan virtual. Selain itu, kegiatan bersama dapat membantu setiap anggota keluarga untuk merasa dihargai dan diterima, yang akan memperkuat rasa percaya dan komitmen antar pasangan.³²

c. Peran Pemerintah dan Masyarakat

1) Regulasi dan Pengawasan terhadap Konten Media Sosial yang Merusak

Pemerintah memegang peranan penting dalam mengatur dan mengawasi konten yang dapat merusak moral dan keharmonisan keluarga di media sosial. Regulasi yang tepat dapat membantu membatasi penyebaran konten negatif seperti pornografi, kekerasan, dan materi yang mendukung perselingkuhan virtual. Pemerintah dapat bekerja sama dengan penyedia platform digital untuk menerapkan kebijakan yang mendukung pengawasan yang lebih ketat terhadap konten yang berbahaya.³³

2) Edukasi Publik tentang Bahaya Perselingkuhan Virtual

³¹ Dona Fitri Annisa et al., "Pelatihan Parenting Melalui Pemanfaatan Internet Sehat Sebagai Upaya Mereduksi Kecanduan Media Sosial Pada Remaja," *Jurnal AbdiMU (Pengabdian Kepada Masyarakat)* 2, no. 1 (June 22, 2022): 12–18, <https://doi.org/10.32627/abdimu.v2i1.449>.

³² Jelita Yulia Rensa Wardana and Rizki Setiawan, "Manajemen Komunikasi Keluarga Di Era Digital," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (June 18, 2024): 21034–43.

³³ Mhd Abyan Fauzi, "Implementasi Undang-Undang Pornografi Dan Undang-Undang Transaksi Dan Informasi Elektronik Terhadap Konten Bermuatan Ketelanjangan Sebagai Kebebasan Bereksprei Di Media Sosial," *Ajudikasi : Jurnal Ilmu Hukum* 7, no. 1 (June 13, 2023): 75–90, <https://doi.org/10.30656/ajudikasi.v7i1.6480>.

Pendidikan masyarakat tentang bahaya perselingkuhan virtual juga penting untuk mencegah kerusakan lebih lanjut dalam keluarga. Kampanye yang dapat dilakukan antara lain melalui seminar, pelatihan, dan diskusi terbuka mengenai dampak negatif media sosial terhadap hubungan rumah tangga. Edukasi ini akan membantu masyarakat lebih sadar tentang dampak penggunaan media sosial yang tidak terkendali, sehingga mereka dapat lebih berhati-hati dalam berinteraksi di dunia maya.³⁴

d. Dukungan dari Lembaga Konseling dan Mediasi untuk Keluarga yang Mengalami Konflik

Penting bagi keluarga yang menghadapi masalah terkait perselingkuhan virtual untuk mendapatkan dukungan dari lembaga konseling atau mediasi keluarga. Lembaga-lembaga ini dapat memberikan bantuan untuk menyelesaikan masalah dalam rumah tangga, membantu pasangan dalam memperbaiki komunikasi, serta memberikan panduan dalam memulihkan kembali hubungan yang retak. Dengan adanya dukungan yang profesional, keluarga yang terdampak dapat kembali memperbaiki keharmonisan dan ketahanan rumah tangga mereka.³⁵

³⁴ Avvyat Anantya and Mirna Nur Alia Abdullah, "PERCERAIAN DI ERA DIGITAL."

³⁵ Takdir and Nurul Fajriani, "Peran Konseling Mediasi dalam Mengatasi Perceraian," *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 5, no. 2 (October 10, 2023): 83–98, <https://doi.org/10.35905/ijic.v5i2.6671>.

Penutup

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern, menawarkan banyak manfaat bagi komunikasi dan informasi. Namun, penggunaannya yang tidak bijak juga membawa dampak negatif, termasuk meningkatnya kasus perselingkuhan virtual yang dapat mengancam ketahanan keluarga. Dalam Islam, menjaga keharmonisan rumah tangga adalah sebuah amanah yang harus dijaga dengan menerapkan nilai-nilai keimanan, komunikasi yang baik, serta adab dalam pergaulan, baik di dunia nyata maupun maya.

Pendekatan berbasis agama menjadi solusi utama dalam menangani masalah ini, melalui penguatan iman dan penerapan etika Islami dalam penggunaan teknologi. Selain itu, pendekatan psikologis seperti komunikasi efektif, edukasi media sosial yang bertanggung jawab, dan kegiatan bersama keluarga dapat membantu mencegah terjadinya konflik akibat media sosial. Dukungan pemerintah dan masyarakat melalui regulasi, edukasi publik, dan penyediaan layanan konseling juga menjadi langkah penting untuk mencegah dampak buruk media sosial terhadap keluarga.

Melalui sinergi antara nilai-nilai agama, pendekatan psikologis, dan peran pemerintah, diharapkan tantangan yang dihadirkan oleh media sosial terhadap keluarga dapat diminimalkan. Dengan demikian, ketahanan keluarga sebagai pilar utama masyarakat dapat tetap terjaga, bahkan di tengah era digital yang penuh tantangan.

Daftar Pustaka

- Abdullah, Amir. "Perbedaan Kepuasan Pernikahan Ditinjau dari Komunikasi Interpersonal dan Kepuasan Seksual Pasangan Suami Istri di Surakarta," 2024. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/117969/Perbedaan-Kepuasan-Pernikahan-Ditinjau-dari-Komunikasi-Interpersonal-dan-Kepuasan-Seksual-Pasangan-Suami-Istri-di-Surakarta>.
- Anjaly, Arum Putri, and S. Sos Agus Naryoso. "KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI PADA PASANGAN ROMANTIS PASCA PERSELINGKUHAN." *Interaksi Online* 4, no. 2 (April 1, 2016): 1–11.
- Annisa, Dona Fitri, Reza Pahlevi, Siti Fatimah, and Resti Okta Sari. "Pelatihan Parenting Melalui Pemanfaatan Internet Sehat Sebagai Upaya Mereduksi Kecanduan Media Sosial Pada Remaja." *Jurnal AbdiMU (Pengabdian Kepada Masyarakat)* 2, no. 1 (June 22, 2022): 12–18. <https://doi.org/10.32627/abdimu.v2i1.449>.
- Aufa, Kemas Ridho. "Adab Komunikasi Dalam Islam; Bijak Dalam Bermedia Sosial." *Hikmah* 16, no. 2 (January 17, 2023): 279–96. <https://doi.org/10.24952/hik.v16i2.6492>.
- Avvyat Anantya and Mirna Nur Alia Abdullah. "PERCERAIAN DI ERA DIGITAL: KASUS PERSELINGKUHAN MENJADI TREN DI MEDIA SOSIAL DAN DAMPAKNYA." *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara* 3, no. 2 (August 20, 2024): 100–107. <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i2.3313>.
- Awalia, Yeni Shanastika, and Indah Fitriana Sari. "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Keharmonisan Keluarga Di Desa Batu Tering Kecamatan Moyo Hulu," n.d.
- Bei, Luciana Ertty Ghawa. "DINAMIKA CYBERSEX PADA WANITA YANG SUDAH BERKELUARGA." *SinauPsi* 6, no. 1 (October 21, 2022): 30–43.
- Cahyono, Anang Sugeng. "PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL MASYARAKAT DI INDONESIA." *Publiciana* 9, no. 1 (2016): 140–57. <https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>.

- Daniswara, Rico Alana, and Andhita Risko Faristiana. "TRANFORMASI PERAN DAN DINAMIKA KELUARGA DI ERA DIGITAL MENJAGA KELUARGA DALAM REVOLUSI INDUSTRI 4.0 TANTANGAN DALAM PERUBAHAN SOSIAL." *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora* 2, no. 2 (June 11, 2023): 29–43. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v2i2.637>.
- Fauzi, Mhd Abyan. "Implementasi Undang-Undang Pornografi Dan Undang-Undang Transaksi Dan Informasi Elektronik Terhadap Konten Bermuatan Ketelanjangan Sebagai Kebebasan Bereksprei Di Media Sosial." *Ajudikasi : Jurnal Ilmu Hukum* 7, no. 1 (June 13, 2023): 75–90. <https://doi.org/10.30656/ajudikasi.v7i1.6480>.
- Kotorok, Maria Florida. "Perlindungan Hukum Terhadap Dokter Yang Melakukan Komunikasi Dengan Rekan Sejawat Melalui Media Sosial Untuk Kepentingan Rencana Tindak Lanjut Diagnosa Penanganan Pasien Di Rumah Sakit Mitra Masyarakat Timika Papua." *Jurnal Sosial Dan Teknologi Terapan AMATA* 2, no. 1 (March 26, 2023): 28–38. <https://doi.org/10.55334/sostek.v2i1.64>.
- Mukhoyyaroh, Tatik. "Anonimitas Dan Deindividuasi Pada Remaja Pengguna Sosial Media." *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 1 (April 28, 2020): 26–32. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.354>.
- Mulyana, Gangsar. "HUBUNGAN ANTARA SELF-DISCLOSURE DI DUNIA MAYA DENGAN KECENDERUNGAN CYBER ROMANCE PADA REMAJA." *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities* 1, no. 1 (June 30, 2024): 257–71.
- Nugroho, Arnold Surya. "MENJAGA HUBUNGAN KELUARGA JARAK JAUH MELALUI NEW MEDIA (STUDI PADA ANGGOTA KELUARGA YANG TINGGAL BERBEDA KOTA)." *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 1, no. 1 (April 23, 2022): 96–106. <https://doi.org/10.56127/jushpen.v1i1.529>.
- Nurislamiah, Mia. "Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri Dalam Upaya Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga." *Communicative : Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 2, no. 1 (June 28, 2021): 15–29.

- Pakarti, Muhammad Husni Abdulah, Iffah Fathiah, and Ghina Ulpah. "Dampak Teknologi dan Media Sosial Terhadap Tingkat Perceraian di Era Digital (Studi Kasus pada Pasangan Milenial)." *As - Sakinah, Jurnal Hukum Keluarga Islam* 1, no. 2 (November 2023). <https://doi.org/DOI : 10.51729/sakinah>.
- Rikarno, Riki, and Tri Yuliani. "Fenomena 'META' di Facebook Pada Ibu-Ibu, Refleksi Berkembangnya Media Sosial sebagai Platform Informasi, Mencari Dukungan dan Membangun Identitas." *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya* 6, no. 1 (July 19, 2024): 88–97. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v6i1.12487>.
- Saputra, Eddy. "DAMPAK SOSIAL MEDIA TERHADAP SIKAP KEBERAGAMAAN REMAJA DAN SOLUSINYA MELALUI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM." *Sosio e-Kons* 8, no. 2 (October 29, 2016). <https://doi.org/10.30998/sosioekons.v8i2.922>.
- Sarkowi, Sarkowi, Marzuki Marzuki, Fajar Kamizi, and Hana Pertiwi. "Disorientasi Harmonisasi Rumah Tangga dalam Keluarga Muslim di Era Digital." *Medina-Te : Jurnal Studi Islam* 18, no. 2 (December 28, 2022): 138–53. <https://doi.org/10.19109/medinate.v18i2.15465>.
- Shaleha, Rinanda Rizky Amalia, and Iis Kurniasih. "Ketidaksetiaan : Eksplorasi Ilmiah tentang Perselingkuhan." *Buletin Psikologi* 29, no. 2 (December 2, 2021): 218. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.55278>.
- Syam, Syafruddin. "PEMICU MEDIA SOSIAL DAN PENGARUHNYA AKIBAT PERSELINGKUHAN: FENOMENA DALAM KEHIDUPAN KELUARGA." *Al-Usrah : Jurnal Al Ahwal As Syakhsyah* 11, no. 1 (June 20, 2023). <https://doi.org/10.30821/al-usrah.v10i1.15163>.
- Tajiri, Hajir. "Dakwah dan Pengembangan Kendali Diri: Upaya Antisipasi Kecenderungan Seks Bebas Remaja." *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies* 5, no. 15 (2010): 1023–68. <https://doi.org/10.15575/idajhs.v5i15.432>.
- Takdir, and Nurul Fajriani. "Peran Konseling Mediasi dalam Mengatasi Perceraian." *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 5, no. 2 (October 10, 2023): 83–98. <https://doi.org/10.35905/ijic.v5i2.6671>.

- Tempo. "Ketika Media Sosial Membuka Pintu Selingkuh Daring, Berikut 6 Bentuknya | tempo.co," November 19, 2024. <https://www.tempo.co/gaya-hidup/ketika-media-sosial-membuka-pintu-selingkuh-daring-berikut-6-bentuknya-1170175>.
- Trisnani, Trisnani. "ANALISIS AKSES DAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL OLEH RUMAH TANGGA DAN INDIVIDU DI KOTA BATU JAWA TIMUR." *Jurnal Komunika: Jurnal Komunikasi, Media Dan Informatika* 7, no. 2 (November 30, 2018): 72–86. <https://doi.org/10.31504/komunika.v7i2.1627>.
- Veronika, Nabila, Pradana Chairy Azhar, and Azri Ranuwaldy Sugma. "Dampak Perceraian Terhadap Psikologi Anak." *Jurnal Berbasis Sosial* 2, no. 1 (June 17, 2022): 30–37.
- Wardana, Jelita Yulia Rensa, and Rizki Setiawan. "Manajemen Komunikasi Keluarga Di Era Digital." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (June 18, 2024): 21034–43.
- Yarni, Siti Sri, and Shanty Komalasari. "Dampak Trauma Pada Gen Z Dalam Aspek Kesejahteraan Psikis Dan Psikologis Korban Perselingkuhan." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 3 (September 27, 2024): 1356–65. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n3.p1356-1365>.