

PENGARUH MEDIA SOSIAL DALAM MENURUNKAN KEHARMONISAN KELUARGA

Trisya Salwa Zhafira¹, Yani Achdiani², Gina Indah Permata Nastia³

¹²³ Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pendidikan Teknik dan Industri, Universitas Pendidikan Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received Desember, 2025

Revised Desember, 2025

Accepted Desember, 2025

Available Desember, 2025

trisyasalwa@student.upi.edu

yaniachdiani@upi.edu

gina.nastia@upi.edu

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Cahaya Ilmu Bangsa Institute

ABSTRAK

Penelitian ini memfokuskan pada analisis mendalam mengenai potensi dampak negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial secara berlebihan terhadap keharmonisan keluarga, yang secara spesifik diidentifikasi melalui penurunan komunikasi tatap muka dan peningkatan intensitas konflik. Tujuan utamanya adalah menganalisis dan memahami secara komprehensif bagaimana pengaruh negatif pemakaian media sosial memengaruhi dinamika internal dan mengancam keutuhan hubungan keluarga. Metode yang digunakan adalah kajian literatur (studi pustaka) kualitatif yang sistematis. Data dikumpulkan melalui penelaahan kritis dan sintesis berbagai artikel ilmiah, laporan penelitian, dan dokumen relevan lainnya, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol secara signifikan, menurunkan kualitas interaksi interpersonal, menciptakan jarak emosional antar anggota keluarga, dan menjadi pemicu timbulnya konflik, terutama terkait masalah sensitif seperti privasi dan kecemburuan di dunia maya. Kesimpulan menegaskan

adanya pengaruh negatif yang nyata dan terukur dari media social dalam menurunkan keharmonisan rumah tangga. Oleh karena itu, penelitian ini menyoroti pentingnya peningkatan literasi digital dan praktik komunikasi terbuka sebagai upaya mitigasi yang esensial.

Kata Kunci: Media Sosial; Keharmonisan Keluarga; Komunikasi

ABSTRACT

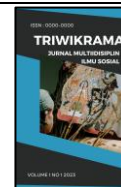
This research focuses on an in-depth analysis of the potential negative impact arising from the excessive use of social media on family harmony, specifically evidenced by reduced face-to-face communication and increased conflict intensity. The primary aim was to comprehensively analyze and understand how the negative influence of social media use affects internal dynamics and threatens the integrity of family relationships. The method employed was a systematic qualitative literature review(library research) approach. Data were gathered through a critical review and synthesis of various scientific articles, research reports, and other relevant documents, followed by thematic analysis. The results indicate that uncontrolled social media use significantly reduces the quality of interpersonal interaction, creates emotional distance among family members, and acts as a trigger for conflicts, particularly related to sensitive issues like online privacy and jealousy. The conclusion affirms a tangible and measurable negative influence of social media in diminishing marital harmony. Therefore, this study emphasizes the necessity of increasing digital literacy and the practice of open communication as essential mitigation efforts.

Keywords: Social Media; Family Harmony; Communication

1. PENDAHULUAN

*Corresponding author

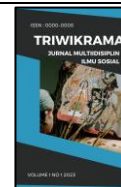
E-mail addresses trisyasalwa@student.upi.edu,



Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam dua dekade terakhir telah mengubah secara fundamental cara manusia berinteraksi, bekerja, mengelola waktu, dan membangun relasi sosial. Transformasi digital yang semakin cepat menyebabkan media sosial tidak lagi berfungsi sekadar sebagai alat berbagi informasi, melainkan telah menjadi ruang hidup baru yang memengaruhi dinamika sosial dan emosional, termasuk dalam konteks keluarga. Media sosial kini menjadi ruang utama bagi berbagai aktivitas manusia: komunikasi, hiburan, pendidikan, hingga pemenuhan kebutuhan psikologis. Nasrullah (2020) mendefinisikan media sosial sebagai medium berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk menciptakan, berbagi, dan memperluas interaksi sosial melalui jaringan digital. Definisi ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya alat komunikasi, melainkan ekosistem sosial yang kompleks. Dalam lingkungan keluarga, media sosial membawa dampak yang bersifat ambivalen: di satu sisi memperkuat koneksi, di sisi lain berpotensi melemahkan kualitas hubungan interpersonal. Karakteristik media sosial yang interaktif, cepat, dan tanpa batas ruang telah mengubah bentuk komunikasi keluarga dari yang bersifat tatap muka menjadi berbasis teknologi. Kaplan dan Haenlein (2010) menjelaskan bahwa media sosial menyediakan ruang komunikasi dua arah secara instan. Namun, bentuk komunikasi digital ini sering kali mengurangi kualitas kehadiran emosional, terutama karena minimnya kontak non-verbal yang merupakan elemen penting dalam membangun kedekatan.

Fenomena yang sering muncul dalam keluarga modern adalah situasi di mana setiap anggota keluarga hadir secara fisik dalam satu ruangan, tetapi secara emosional dan perhatian mereka teralihkan oleh dunia maya. Anak-anak sibuk dengan permainan daring atau media sosial, sementara orang tua tenggelam dalam pekerjaan yang terus terhubung dengan perangkat digital. Hal ini menggambarkan adanya pergeseran pola interaksi yang menurunkan intensitas percakapan mendalam dalam keluarga. Hurlock (2016) menegaskan bahwa kualitas komunikasi langsung merupakan fondasi penting dalam membangun keharmonisan keluarga. Selain memengaruhi interaksi langsung, media sosial juga berdampak pada pembentukan identitas dan emosi anggota keluarga. Anak-anak yang terlalu sering menggunakan media sosial cenderung mengalami penurunan keterampilan komunikasi interpersonal, peningkatan kecemasan sosial, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan rumah (Rideout & Robb, 2019). Pada pasangan suami istri, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol sering memicu rasa diabaikan, cemburu, hingga konflik terkait privasi. McDaniel dan Coyne (2016) menyebut fenomena ini sebagai *technoference*, yaitu gangguan dalam interaksi keluarga akibat penggunaan teknologi digital secara berlebihan.

Selain itu, media sosial dapat menciptakan pola individualisme baru. Turkle (2017) menyatakan bahwa media sosial menciptakan paradoks “connected but alone”, di mana individu tampak selalu terhubung, tetapi secara emosional merasa jauh dari hubungan nyata. Situasi ini dapat memperlemah ikatan emosional antaranggota keluarga, terutama ketika tidak ada batasan penggunaan teknologi dalam rumah. Keharmonisan keluarga merupakan aspek penting yang menentukan kesejahteraan psikologis dan sosial anggotanya. Sarwono (2021) menjelaskan bahwa keharmonisan keluarga ditandai oleh adanya komunikasi yang baik, kerja sama, saling menghargai, dan kelekatan emosional. Ketika media sosial mengganggu elemen-elemen tersebut, maka fondasi keharmonisan keluarga berpotensi melemah. Melihat berbagai dinamika tersebut, kajian mengenai pengaruh media sosial terhadap keharmonisan keluarga sangat penting dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai perubahan pola interaksi keluarga di era digital serta menganalisis sejauh mana media sosial dapat menurunkan kualitas hubungan dalam keluarga. Melalui studi literatur, artikel ini memberikan



pemahaman menyeluruh mengenai dampak media sosial dan menawarkan alternatif solusi dalam menjaga keharmonisan keluarga di tengah arus digitalisasi yang tak terhindarkan.

TINJAUAN PUSTAKA

Media sosial menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi dinamika keluarga modern, terutama karena karakteristiknya yang interaktif, cepat, dan tidak terbatas

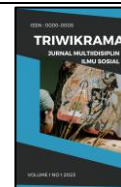
ruang. Nasrullah (2020) dalam dokumen tersebut menjelaskan bahwa media sosial merupakan medium berbasis internet yang memungkinkan pengguna membangun interaksi sosial secara luas, sehingga berpotensi mengubah pola komunikasi keluarga secara signifikan. Perubahan tersebut terlihat jelas dalam pergeseran interaksi tatap muka menjadi komunikasi digital yang minim unsur emosional, seperti diuraikan oleh Kaplan dan Haenlein (2010), yang menyatakan bahwa komunikasi melalui media sosial berlangsung cepat tetapi sering kali kehilangan konteks afektif yang penting dalam hubungan keluarga. Hal ini diperkuat oleh temuan Hurlock (2016) yang menegaskan bahwa kualitas interaksi langsung menjadi dasar keharmonisan keluarga, sehingga penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan kelekatan emosional antaranggota.

Dalam konteks perkembangan psikologis dan sosial, Rideout & Robb (2019) mengemukakan bahwa penggunaan media sosial intens pada anak dan remaja dapat mengurangi kemampuan komunikasi interpersonal serta meningkatkan kecemasan sosial. Pada pasangan suami istri, McDaniel dan Coyne (2016) memperkenalkan istilah *technoference*, yaitu gangguan interaksi akibat perangkat digital, yang dapat menimbulkan rasa diabaikan dan memicu konflik terkait privasi serta kecemburuan di dunia maya. Temuan ini sejalan dengan pandangan Turkle (2017) yang menggambarkan paradoks “connected but alone”, menunjukkan bahwa keterhubungan digital justru dapat menciptakan jarak emosional dalam hubungan nyata. Sarwono (2021) juga menegaskan bahwa keharmonisan keluarga ditopang oleh komunikasi, kerja sama, dan saling menghargai; elemen-elemen yang semuanya dapat terganggu oleh penggunaan media sosial berlebihan.

Kajian dalam dokumen ini menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap keluarga sangat dipengaruhi oleh tingkat literasi digital, intensitas penggunaan, dan pola komunikasi antar anggota keluarga. Ketika penggunaan media sosial tidak terkontrol, muncul risiko seperti penurunan *quality time*, kesalahpahaman pesan digital, pergeseran nilai, hingga konflik akibat privasi atau perselingkuhan digital. Secara keseluruhan, literatur dalam PDF menegaskan bahwa media sosial bersifat *double-edged sword*: dapat menghubungkan, tetapi juga berpotensi merenggangkan hubungan jika tidak dikelola dengan bijak. Oleh karena itu, literasi digital, komunikasi terbuka, dan pengaturan penggunaan gawai menjadi aspek penting dalam menjaga keharmonisan keluarga di era digital.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) sebagai pendekatan utama. Metode ini dipilih karena penelitian tidak dilakukan melalui pengumpulan data lapangan secara langsung, melainkan melalui pengumpulan, identifikasi, evaluasi, dan analisis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik pengaruh media sosial terhadap keharmonisan keluarga. Studi literatur memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang fenomena yang dikaji berdasarkan teori, temuan empiris, dan hasil penelitian sebelumnya. Menurut Creswell (2016), studi literatur berperan penting dalam membangun

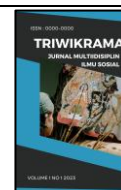


kerangka teoritis, menemukan kesenjangan penelitian, dan memperkuat landasan argumentasi terhadap permasalahan yang sedang diteliti.

Pelaksanaan studi literatur dilakukan melalui penelusuran sistematis sumber ilmiah dari berbagai database jurnal online seperti Google Scholar, ResearchGate, ScienceDirect, SpringerLink, serta repositori nasional seperti Garuda dan eJournal universitas. Selain itu, buku referensi, laporan penelitian, dan prosiding konferensi yang relevan juga dijadikan sumber data sekunder. Literatur yang dicari memiliki kriteria tertentu, yaitu diterbitkan dalam 10 tahun terakhir untuk relevansi dengan perkembangan teknologi digital saat ini, memiliki kredibilitas akademik tinggi, serta membahas secara langsung pengaruh media sosial terhadap dinamika keluarga. Beberapa literatur klasik tetap digunakan untuk memperkuat landasan teori yang relevan, seperti definisi keharmonisan keluarga menurut Hurlock (2016). Proses pencarian literatur dilakukan dengan penggunaan kata kunci spesifik, antara lain “media sosial”, “komunikasi keluarga”, “keharmonisan keluarga”, “pengaruh media sosial terhadap keluarga”, “digital communication in family”, dan “technoference”. Teknik Boolean operators diterapkan untuk memperluas atau mempersempit hasil pencarian sehingga sumber yang diperoleh benar-benar relevan dengan fokus penelitian. Setiap literatur yang ditemukan kemudian dievaluasi berdasarkan relevansi, metodologi penelitian, dan kualitas analisis yang disajikan. Evaluasi ini memastikan bahwa hanya literatur dengan kredibilitas tinggi yang digunakan untuk mendukung analisis. Sumber data dalam penelitian ini bersifat sekunder, yakni diperoleh dari dokumen, laporan, artikel jurnal, buku ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa data sekunder memungkinkan peneliti menganalisis fenomena tanpa harus mengumpulkan data langsung dari lapangan, sehingga lebih efisien, ekonomis, dan memungkinkan sintesis berbagai perspektif. Sumber sekunder yang dipilih meliputi artikel jurnal internasional dan nasional, laporan penelitian lembaga pendidikan atau organisasi sosial, serta prosiding konferensi yang membahas penggunaan media sosial dalam kehidupan keluarga. Data ini digunakan untuk membangun argumentasi, memperkuat kerangka teori, dan membandingkan temuan dari berbagai sudut pandang ilmiah.

Analisis data dilakukan secara kualitatif dan sistematis mengikuti tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dijelaskan oleh Miles dan Huberman (1994). Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi literatur paling relevan dan menandai ide utama serta temuan penting dari setiap sumber. Selanjutnya, penyajian data dilakukan dengan menyusun hasil bacaan menjadi rangkuman tematik dan kerangka konseptual yang menggambarkan hubungan antara media sosial dan keharmonisan keluarga. Penarikan kesimpulan dilakukan melalui sintesis berbagai temuan menjadi argumen yang koheren dan ilmiah, serta mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang masih ada. Selain itu, pendekatan analisis tematik digunakan untuk mengelompokkan literatur ke dalam tema besar, yaitu perubahan pola komunikasi keluarga, dampak positif dan negatif media sosial, potensi konflik dalam keluarga, serta strategi menjaga keharmonisan keluarga di era digital. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengintegrasikan berbagai perspektif dari penelitian terdahulu dan memberikan interpretasi kritis terhadap fenomena yang terjadi. Dengan demikian, studi literatur tidak hanya berfungsi sebagai pengumpulan teori yang sudah ada, tetapi juga sebagai alat

untuk memahami dinamika sosial secara lebih mendalam dan membangun dasar ilmiah yang kuat bagi penelitian selanjutnya.



Penerapan metode ini dianggap tepat karena fenomena yang dikaji bersifat sosial dan dinamis, berkaitan dengan interaksi keluarga dan penggunaan teknologi yang berkembang cepat. Metode studi literatur memberikan keunggulan berupa kemampuan menyintesis informasi dari berbagai sumber, melihat tren penelitian terkini, dan membandingkan hasil penelitian internasional maupun lokal. Hal ini memungkinkan penelitian tidak hanya menyajikan fakta dan temuan empiris, tetapi juga memberikan rekomendasi berbasis bukti untuk pengelolaan media sosial dalam menjaga keharmonisan keluarga. Dengan prosedur tersebut, penelitian ini mampu memberikan pemahaman komprehensif mengenai pengaruh media sosial terhadap keharmonisan keluarga, sekaligus memberikan dasar untuk strategi praktis dalam mengelola penggunaan media sosial secara bijak di lingkungan keluarga. Metode ini menekankan pentingnya keseimbangan antara penggunaan teknologi dan interaksi nyata, sehingga dapat dijadikan referensi bagi keluarga, pendidik, dan peneliti di bidang ilmu sosial, komunikasi, dan pendidikan keluarga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

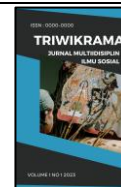
Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan dan multidimensional terhadap kehidupan keluarga, khususnya dalam aspek komunikasi, interaksi emosional, dan keharmonisan hubungan. Pengaruh ini tidak bersifat linear, melainkan kompleks, karena dipengaruhi oleh intensitas penggunaan, literasi digital, pola komunikasi, dan kondisi psikososial anggota keluarga. Secara umum, temuan literatur dapat dibagi ke dalam tiga tema utama: dampak media sosial terhadap pola komunikasi keluarga, media sosial sebagai faktor menurunnya keharmonisan keluarga, dan faktor-faktor yang memperkuat pengaruh media sosial terhadap keluarga.

Media sosial secara signifikan mengubah pola komunikasi keluarga dari interaksi tatap muka menjadi interaksi berbasis digital. Pergeseran ini tidak hanya memengaruhi cara berkomunikasi, tetapi juga kualitas dan kedalaman hubungan antaranggota keluarga. Kaplan dan Haenlein (2010) menjelaskan bahwa media sosial memiliki karakteristik interaktif yang memungkinkan pertukaran pesan cepat dan luas. Namun, kemudahan ini juga berdampak negatif terhadap komunikasi keluarga, karena komunikasi digital cenderung dangkal dan miskin konteks emosional. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat menggeser komunikasi tatap muka menjadi komunikasi singkat berbasis teks atau visual, yang kurang efektif dalam membangun empati dan kedekatan emosional (Wang et al., 2022).

Fenomena phubbing, yaitu mengabaikan orang lain demi fokus pada ponsel, menjadi salah satu dampak nyata dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) menyebutkan bahwa phubbing dapat menurunkan kepuasan hubungan, baik antara pasangan, orang tua-anak, maupun antar saudara. Dalam

praktiknya, saat makan bersama atau berkumpul, anggota keluarga sering sibuk dengan ponsel masing-masing; anak-anak bermain gim atau membuka media sosial, sementara orang tua mengecek pesan kerja. Kebiasaan ini menciptakan jarak emosional, karena kehadiran fisik tidak diiringi kehadiran psikologis, sehingga mengurangi rasa kedekatan dan kehangatan dalam keluarga.

Selain itu, komunikasi digital cenderung ambigu. Banyak pesan yang disampaikan melalui media sosial dapat disalahartikan karena tidak menyertakan intonasi suara, ekspresi wajah, atau bahasa tubuh. Akibatnya, pesan yang dimaksudkan untuk bersahabat atau netral bisa dianggap



kasar atau tidak sopan. Kim dan Lee (2021) menemukan bahwa lebih dari 60% konflik kecil dalam keluarga modern disebabkan oleh salah tafsir pesan digital. Perbedaan generasi dalam memahami gaya komunikasi digital juga memperlebar jurang komunikasi antaranggota keluarga, sehingga kesalahpahaman menjadi lebih sering terjadi. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga mengurangi quality time atau waktu berkualitas dalam keluarga. Tang et al. (2021) menyebutkan bahwa individu yang menggunakan media sosial lebih dari dua jam per hari cenderung mengalami penurunan waktu berkumpul dengan keluarga, seperti makan bersama, rekreasi, atau kegiatan ibadah. Kehilangan momen ini berdampak pada kemampuan keluarga membangun ikatan emosional, memperkuat komunikasi terbuka, dan menanamkan nilai-nilai kebersamaan.

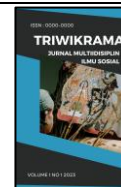
Media sosial juga berperan sebagai faktor yang menurunkan keharmonisan keluarga. Fenomena technoference, yaitu gangguan interaksi keluarga akibat perangkat digital, menunjukkan dampak langsung media sosial terhadap kualitas hubungan. McDaniel dan Coyne (2016) menjelaskan bahwa orang tua yang sering terganggu oleh ponsel saat berinteraksi dengan anak berisiko menimbulkan perilaku bermasalah pada anak, seperti tantrum atau menarik diri. Begitu juga pasangan yang sibuk dengan media sosial saat berbicara dapat menimbulkan perasaan diabaikan, tidak dihargai, dan kurang dicintai, yang kemudian berpotensi memicu konflik. Selain itu, media sosial membuka peluang konflik terkait kepercayaan dan privasi. Cyber infidelity atau perselingkuhan digital menjadi salah satu isu yang signifikan. Clayton et al. (2019) menyatakan bahwa interaksi intens dengan lawan jenis secara daring, membuka akun pasangan tanpa izin, atau membagikan informasi pribadi keluarga dapat merusak rasa percaya. Ketika kepercayaan terganggu, keharmonisan keluarga menurun drastis, bahkan bisa memicu keretakan rumah tangga.

Tekanan sosial dari media sosial juga berdampak pada keluarga. Kehidupan orang lain yang terlihat sempurna di media sosial membuat anggota keluarga membandingkan diri, rumah tangga, atau pencapaian anak mereka dengan orang lain. Fenomena ini disebut upward social comparison dan dapat menimbulkan rasa tidak puas, cemburu, atau inferioritas (Vogel et al., 2020). Perbandingan sosial ini sering memicu konflik internal, tuntutan tidak realistis, dan ketegangan psikologis. Kurangnya literasi digital menjadi faktor penguat dampak negatif media sosial. Sugiarto et al. (2023) menekankan bahwa keluarga yang minim literasi digital rentan terhadap konflik akibat informasi salah, paparan konten berbahaya, dan penggunaan waktu layar yang tidak terkontrol. Selain itu, kecanduan media sosial (social media addiction) juga memperkuat dampak negatif ini. Andreassen (2021) menjelaskan bahwa kecanduan ditandai oleh penggunaan kompulsif, ketergantungan emosional, dan pengabaian terhadap tanggung jawab sosial. Anggota

keluarga yang kecanduan cenderung mengabaikan interaksi nyata dan lebih fokus pada gratifikasi instan dari dunia maya.

Kesenjangan generasi dalam pemahaman dan penggunaan media sosial juga menjadi faktor penting. Generasi muda lebih cepat beradaptasi dengan teknologi, sementara orang tua masih memegang nilai-nilai tradisional, sehingga terjadi miskomunikasi dan konflik terkait privasi dan kontrol (Santrock, 2022). Selain itu, perubahan norma sosial akibat media sosial memperkenalkan nilai individualistik, keterbukaan ekstrem, dan gaya hidup global yang bisa bertentangan dengan nilai tradisional keluarga, sehingga menambah potensi gesekan antaranggota. Secara keseluruhan, media sosial berperan ganda (double-edged sword) dalam keluarga. Di satu sisi, ia memudahkan komunikasi jarak jauh, akses informasi, dan memperluas jejaring sosial. Di sisi lain, tanpa manajemen yang bijak, media sosial dapat menciptakan jarak emosional, menurunkan kualitas interaksi tatap muka, dan memicu konflik internal terkait privasi, kepercayaan, dan tekanan sosial.

PEMBAHASAN



Berdasarkan hasil kajian literatur, media sosial memiliki pengaruh yang kompleks terhadap dinamika keluarga, yang bersifat multidimensional dan tidak linear. Pergeseran pola komunikasi dari interaksi tatap muka ke komunikasi berbasis digital bukan sekadar perubahan sarana komunikasi, tetapi juga berdampak pada kualitas hubungan antaranggota keluarga. Kaplan dan Haenlein (2010) menegaskan bahwa media sosial memiliki karakter interaktif yang memungkinkan pertukaran pesan cepat dan luas. Namun, kemudahan ini sering kali berdampak negatif terhadap kedalaman komunikasi. Interaksi digital yang cepat cenderung mengurangi konteks emosional, sehingga pesan yang disampaikan bisa miskin makna dan kurang mampu menumbuhkan empati. Wang et al. (2022) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat menggeser komunikasi tatap muka menjadi komunikasi singkat berbasis teks atau visual, yang kurang efektif dalam membangun kedekatan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial mempermudah komunikasi, kualitas interaksi menjadi terkompromi.

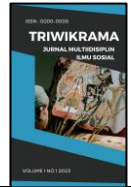
Fenomena phubbing—mengabaikan orang lain demi fokus pada ponsel—merupakan contoh nyata bagaimana media sosial dapat menimbulkan jarak psikologis antaranggota keluarga. Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) menyatakan bahwa phubbing menurunkan kepuasan hubungan, baik antara pasangan, orang tua-anak, maupun antar saudara. Dalam praktik sehari-hari, anggota keluarga sering kali berada dalam satu ruangan tetapi secara psikologis terpisah karena fokus pada perangkat masing-masing. Misalnya, anak bermain gim atau membuka media sosial, sementara orang tua sibuk mengecek pesan kerja. Situasi ini menciptakan kehadiran fisik tanpa kehadiran psikologis, yang secara perlahan mengikis rasa kehangatan dan kedekatan emosional. Dengan

demikian, meskipun secara fisik keluarga bersama, kualitas interaksi menjadi rendah dan potensi kesalahpahaman meningkat.

Selain itu, komunikasi digital cenderung ambigu karena tidak menyertakan ekspresi wajah, intonasi suara, atau bahasa tubuh. Kim dan Lee (2021) menemukan bahwa lebih dari 60% konflik kecil dalam keluarga modern disebabkan oleh salah tafsir pesan digital. Ambiguitas ini diperparah oleh perbedaan generasi dalam memahami gaya komunikasi digital. Generasi muda lebih adaptif terhadap bahasa dan simbol digital, sedangkan orang tua lebih terbiasa dengan komunikasi konvensional, sehingga sering terjadi miskomunikasi dan konflik terkait interpretasi pesan. Kesalahpahaman yang timbul dari komunikasi digital ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial mempercepat pertukaran informasi, hal tersebut tidak selalu meningkatkan kedekatan emosional, bahkan justru dapat memperlebar jarak psikologis.

Penggunaan media sosial yang berlebihan juga mengurangi quality time keluarga. Tang et al. (2021) menyebutkan bahwa individu yang menggunakan media sosial lebih dari dua jam per hari cenderung mengalami penurunan waktu berkumpul dengan keluarga, seperti makan bersama, rekreasi, atau kegiatan ibadah. Kehilangan momen ini berdampak langsung pada kemampuan keluarga untuk menanamkan nilai-nilai kebersamaan, memperkuat komunikasi terbuka, dan membangun ikatan emosional yang solid. Dengan kata lain, meskipun media sosial memberikan hiburan dan akses informasi, hal itu dapat menggeser prioritas anggota keluarga dari interaksi nyata menuju interaksi virtual yang bersifat individualistik.

Selain memengaruhi pola komunikasi, media sosial juga berperan dalam menurunkan keharmonisan keluarga. Fenomena technoferece, yaitu gangguan interaksi akibat perangkat digital, dapat memicu perilaku bermasalah pada anak, seperti tantrum atau menarik diri (McDaniel & Coyne, 2016). Begitu pula bagi pasangan, ketika salah satu pihak lebih sibuk dengan media sosial saat berbicara, muncul perasaan diabaikan dan kurang dihargai. Selain itu, media



sosial membuka peluang konflik terkait kepercayaan dan privasi. Clayton et al. (2019) menyebutkan bahwa interaksi intens dengan lawan jenis secara daring, membuka akun pasangan tanpa izin, atau membagikan informasi pribadi keluarga dapat merusak rasa percaya. Ketika kepercayaan terganggu, keharmonisan keluarga menurun drastis dan bahkan dapat memicu keretakan rumah tangga. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya media hiburan, tetapi juga memiliki implikasi psikososial yang mendalam terhadap hubungan interpersonal dalam keluarga.

Tekanan sosial melalui media sosial juga berdampak pada kondisi psikologis anggota keluarga. Kehidupan orang lain yang tampak sempurna di media sosial mendorong upward social comparison, yaitu membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik (Vogel et al., 2020). Fenomena ini menimbulkan rasa tidak puas, cemburu, dan inferioritas, yang dapat memicu konflik internal, tekanan psikologis, serta tuntutan tidak realistis terhadap anggota keluarga. Perbandingan sosial ini menunjukkan bagaimana media sosial mampu memengaruhi persepsi diri dan dinamika emosional keluarga, sehingga potensi gesekan antar anggota meningkat, terutama ketika nilai dan prestasi individu dibandingkan dengan standar dunia maya.

Faktor penguat dampak negatif media sosial juga berkaitan dengan literasi digital dan kecanduan (social media addiction). Sugiarto et al. (2023) menekankan bahwa keluarga

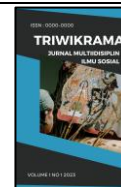
yang minim literasi digital lebih rentan terhadap konflik akibat informasi salah, paparan konten berbahaya, dan penggunaan waktu layar yang tidak terkontrol. Andreassen (2021) menambahkan bahwa kecanduan media sosial ditandai oleh penggunaan kompulsif, ketergantungan emosional, dan pengabaian tanggung jawab sosial. Individu yang kecanduan cenderung mengabaikan interaksi nyata dan lebih fokus pada gratifikasi instan dari dunia maya, sehingga membahayakan hubungan emosional dan keharmonisan keluarga.

Kesenjangan generasi juga menjadi faktor penting. Generasi muda lebih cepat beradaptasi dengan teknologi, sementara orang tua sering masih memegang nilai tradisional, sehingga terjadi miskomunikasi dan konflik terkait privasi serta kontrol (Santrock, 2022). Selain itu, perubahan norma sosial akibat media sosial memperkenalkan nilai individualistik, keterbukaan ekstrem, dan gaya hidup global yang dapat bertentangan dengan nilai tradisional keluarga, sehingga menambah potensi gesekan antar anggota. Secara keseluruhan, media sosial merupakan pedang bermata dua (double-edged sword) bagi keluarga. Di satu sisi, ia memudahkan komunikasi jarak jauh, memperluas jejaring sosial, dan memberikan akses informasi. Di sisi lain, tanpa manajemen yang bijak, media sosial dapat menimbulkan jarak emosional, menurunkan kualitas interaksi tatap muka, memicu konflik internal terkait privasi dan kepercayaan, serta meningkatkan tekanan sosial melalui perbandingan dengan kehidupan orang lain. Oleh karena itu, keluarga perlu membangun ekosistem digital yang sehat melalui pengaturan waktu gawai, komunikasi terbuka, literasi digital, dan pengawasan berbasis kasih sayang, agar keharmonisan keluarga tetap terjaga dan konflik dapat diminimalkan.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap dinamika kehidupan keluarga di era digital. Penggunaan media sosial secara berlebihan dan tidak terkelola dengan baik menggeser pola komunikasi dari interaksi tatap muka menjadi komunikasi digital yang lebih dangkal. Pergeseran ini berdampak pada penurunan kualitas kehadiran emosional, berkurangnya waktu berkualitas bersama, dan meningkatnya jarak emosional antar anggota keluarga.



Fenomena seperti phubbing, technoference, serta ambiguitas komunikasi digital menunjukkan bagaimana media sosial dapat memicu konflik internal, menimbulkan rasa diabaikan, dan mengurangi keintiman dalam hubungan keluarga. Intensitas penggunaan yang tinggi, dikombinasikan dengan rendahnya literasi digital, kecanduan media sosial, dan perbedaan nilai antar generasi, memperkuat dampak negatif ini. Selain itu, tekanan sosial dari perbandingan hidup di media sosial dan risiko perselingkuhan digital (cyber infidelity) juga turut menurunkan keharmonisan keluarga, baik dalam hubungan orang tua-anak maupun pasangan suami-istri.

Keluarga modern menghadapi tantangan ganda: memanfaatkan manfaat media sosial tanpa mengorbankan kualitas hubungan nyata. Di satu sisi, media sosial menyediakan ruang komunikasi jarak jauh, memperluas jaringan sosial, dan menjadi sarana edukasi dan hiburan. Di sisi lain, tanpa pengelolaan yang bijak, media sosial menimbulkan efek negatif yang dapat mengikis kepercayaan, mengurangi rasa saling mendukung, dan menimbulkan konflik yang berulang.

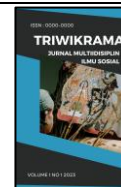
Temuan ini menegaskan pentingnya kesadaran digital di dalam keluarga sebagai strategi preventif untuk menjaga keharmonisan. Kesadaran digital meliputi pengelolaan waktu penggunaan gawai, literasi digital, keterbukaan komunikasi, serta penanaman nilai-nilai etika dan tanggung jawab dalam menggunakan media sosial.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa saran praktis dapat diterapkan untuk menjaga keharmonisan keluarga di era digital. Pertama, keluarga sebaiknya menetapkan aturan penggunaan media sosial dan perangkat digital yang jelas, seperti zona bebas gawai saat makan, berkumpul, atau tidur, agar waktu berkualitas untuk interaksi langsung tetap terjaga. Orang tua perlu berperan sebagai teladan dalam pengelolaan penggunaan media sosial, sekaligus mendampingi anak-anak dan remaja dalam memahami risiko digital, memilih konten yang sehat, serta membangun keterampilan komunikasi interpersonal yang baik. Selain itu, komunikasi terbuka di antara anggota keluarga harus diperkuat, tidak hanya membahas aktivitas digital, tetapi juga dalam menyampaikan emosi, keinginan, dan harapan secara langsung, sehingga rasa saling percaya dan ikatan emosional dapat terjaga, sekaligus meminimalkan potensi konflik. Di tingkat yang lebih luas, lembaga pendidikan dan pemerintah perlu mengembangkan program literasi digital keluarga yang tidak hanya menekankan kemampuan teknis, tetapi juga menanamkan nilai etika, kebersamaan, dan pengelolaan konflik digital. Seminar, pelatihan, dan kampanye publik tentang dampak media sosial terhadap keharmonisan keluarga dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Selain itu, penelitian empiris di lapangan sangat dianjurkan untuk menggali pola penggunaan media sosial di keluarga Indonesia, sekaligus menilai efektivitas strategi pengelolaan digital yang diterapkan dalam konteks lokal. Dengan penerapan saran-saran ini, media sosial dapat dimanfaatkan secara positif tanpa mengorbankan nilai-nilai kebersamaan dan keharmonisan keluarga, sehingga teknologi mendukung kualitas hubungan interpersonal alih-alih merusaknya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, S. (2023). Technoference: Technology as 'Third Person' in Romantic and Family Relationships. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Psikologi Undiksha*, 11(2), 45-57.
- Astutik, F., Alodia Yusuf, S. A., Rahman, A., Sulistianingsih, N., & Julianto Akbar, M. A. (2024). Penguatan literasi digital dengan Family Link bagi PKK Desa Sesela: Workshop pengawasan



- penggunaan media sosial keluarga yang aman & produktif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(3), 3723-3731.
- Gahler, H. (2025). Parental technoference and the impact on familial relationships. *Journal of Family & Technology*, SAGE.
- Heuvelman, S. S., Betaubun, R. M. N., & Pujiati, S. (2025). Konstruksi identitas keluarga di media sosial: Analisis sosiologi hukum tentang perlindungan privasi dan dampak regulasi digital. *Journal of Law*, 1(2), 67-75.
- Khalili, B. G. (2024). The influence of social media networks on families dynamics. *Aplikatif Journal of Social Sciences*, 6(1), 112-123.
- Linder, L., McDaniel, B. T., Vanden Abeele, M., Ventura, A. K., Coyne, S. M., & Barr, R. (2024). Technoference in Parenting and Impacts on Parent-Child Relationships and Child Development. In *Handbook of Children and Screens* (pp. 411-417). Springer.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers' perceptions of coparenting. *The Social Science Journal*, 53(4), 435-442.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2020). Daily technoference, technology use during couple leisure, and implications for relationship satisfaction. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(3), 264-271.
- Qi, Y., & Xie, Y. (2024). The relationship between family functioning and social media use: Mediating effect of depressive symptoms and moderating effect of peer support. *Journal of Family Psychology*, 38(2), 125-135.
- Sarfraz, H. H., & Ali, S. (2024). Impact of Social Media Use on Family Relationships among University Students. *IRJAHSS (International Research Journal of Arts, Humanities & Social Sciences)*, 6(4), 20-30.
- Stockdale, L. A., Coyne, S. M., & McDaniel, B. T. (2018). Parent and child technoference and socioemotional difficulties. *Computers in Human Behavior*, 84, 111-118.
- Tarigan, R. E., & Setiasih, S. (2025). The impact of technoference on parenting styles towards children. *Journal La Edusci*, 6(2), 107-119.
- Tipple, C., Smith, A., & Jones, K. (2025). Parenting in the age of social media: The buffering effect of family closeness on parent-child relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*.
- Wei, W. X., & Zhang, J. (2025). Family conflict is associated with increased risk of problematic digital media use: A systematic narrative review. *Child & Adolescent Psychology Review*, 5, 45-63.
- Wandi, W. (2022). The importance of digital media literacy in family. *Palakka: Media and Islamic Communication*, 3(1), 88-97.
- Yudhistira, S., Wahyuni, L. D., & Deasyanti, D. (2022). Literasi digital pada mahasiswa: Dampak keberfungsian keluarga dalam mengatasi penyalahgunaan Internet di masa pandemi. *MAARIF*, 17(1), 112-127.
- Zahari, Q. F., Pudyaningtyas, A. R., & Sholeha, V. (2021). Hubungan literasi digital ibu dengan aktivitas sharenting di media sosial. *Early Childhood Education and Development Journal*, 2(2), 58-67.