

Implikasi Intensitas Penggunaan Tiktok Terhadap Stabilitas Emosional Dalam Rumah Tangga

The Implications Of Tiktok Usage Intensity On Emotional Stability In The Home

Fadilah Nuraini¹, Nisa Fitriani²

Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyyah Imam Syafi'i Jember^{1,2}
fadilahnuraini97@gmail.com¹, nisafitriani330@gmail.com²

Abstrak

Perkembangan teknologi digital mendorong meningkatnya penggunaan media sosial, khususnya TikTok, sebagai sarana hiburan, informasi, dan ekspresi diri. Di Indonesia, termasuk Kota Madiun, tingginya intensitas penggunaan TikTok tidak hanya berdampak pada pola komunikasi, tetapi juga memengaruhi dinamika emosional dalam rumah tangga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana intensitas penggunaan TikTok berimplikasi terhadap stabilitas emosional pasangan suami istri. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, melibatkan 10 informan pasangan di Kota Madiun yang aktif menggunakan TikTok. Data primer diperoleh melalui wawancara, Adapun data sekunder diperoleh dari studi literatur yang relevan dan dianalisis secara deskriptif. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan TikTok berlebihan dapat menimbulkan ketergantungan psikologis, mengalihkan fokus dari interaksi langsung ke aktivitas digital, menurunkan kualitas komunikasi dan kedekatan emosional, serta meningkatkan potensi konflik rumah tangga. Paparan konten turut memicu perbandingan sosial yang berlebihan sehingga menurunkan kepuasan pernikahan. Durasi penggunaan yang tinggi juga menyebabkan pengabaian tanggung jawab domestik dan ketidakstabilan emosi. Upaya pasangan untuk mengatasinya meliputi pembatasan waktu, digital detox, peningkatan quality time, dan penyusunan aturan penggunaan gadget. Penelitian menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan TikTok yang tinggi berdampak signifikan pada stabilitas emosional dan keharmonisan rumah tangga, sehingga diperlukan kesadaran digital dan pengelolaan media sosial yang bijak.

Kata kunci: TikTok; stabilitas emosional; rumah tangga

1. Pendahuluan

Kemajuan teknologi digital di zaman modern telah mengubah secara signifikan cara komunikasi dan interaksi sosial masyarakat. Salah satu fenomena yang terlihat adalah bertambahnya penggunaan media sosial sebagai alat untuk hiburan, informasi, dan ekspresi diri. Salah satunya aplikasi TikTok, yang merupakan salah satu platform media sosial dengan video pendek paling diminati saat ini, telah berhasil menarik minat banyak kalangan, baik remaja maupun orang dewasa. Kemudahan akses, fitur inovatif, serta algoritma yang dapat menyajikan konten sesuai dengan minat pengguna menjadikan aplikasi ini semakin populer hal yang serupa disampaikan oleh (Kis dkk., 2024) bahwa Salah satu platform media sosial yang menciptakan fenomena global dan telah mendapatkan popularitas luar biasa, terutama di kalangan anak muda, adalah TikTok. TikTok, aplikasi berbagi video yang didirikan oleh perusahaan China ByteDance pada tahun 2016, telah meraih popularitas luar biasa di seluruh dunia. TikTok memberi kesempatan kepada pengguna untuk membuat dan membagikan video pendek dengan durasi maksimum 60 detik. Aplikasi ini telah memikat banyak pengguna dari beragam usia dan dipakai secara intensif dalam kehidupan sehari-hari.

<https://journal.yrpiiku.com/index.php/ceej>

e-ISSN:2715-9752, p-ISSN:2715-9868

Copyright © 2026 THE AUTHOR(S). This article is distributed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license

TikTok sangat populer di seluruh Indonesia, terutama di Madiun Jawa Timur yang memiliki basis pengguna TikTok yang cukup besar. Menurut (Anggraini dkk., 2023), 22% penduduk Indonesia menggunakan TikTok di Jakarta, diikuti oleh Jawa Timur dengan 18% dan Jawa Barat dengan 13%. Lima orang Jawa, empat orang Sumatra, dan satu orang Kalimantan masuk dalam sepuluh besar pengguna TikTok. Hal ini menunjukkan bahwa Jawa merupakan tempat tinggal mayoritas pengguna TikTok di Indonesia.

Namun, tingginya intensitas penggunaan TikTok juga menimbulkan berbagai dampak, baik positif maupun negatif. Di satu sisi, platform ini dapat menjadi sarana rekreasi, kreativitas, serta memperkuat relasi sosial. Di sisi lain, penggunaan yang berlebihan berpotensi memunculkan masalah, seperti menurunnya kualitas komunikasi tatap muka, ketergantungan digital, hingga terganggunya kondisi emosional individu yang berakhir pada perceraian. Sebagaimana yang disampaikan oleh (Saputri & Zulham, 2024)

Berdasarkan kasus-kasus perceraian yang terjadi akibat dampak media sosial yang telah dilaporkan dalam berbagai berita media online dan cetak, di antara kasus tersebut yaitu:

1. Faktor yang memicu perceraian dalam keluarga mulai berpindah ke media sosial, sebagaimana dilansir oleh rilis.id pada 17 Oktober 2017.
2. Fenomena terbaru yang muncul di Depok, sebagian besar pasangan suami istri bercerai disebabkan oleh pemakaian media sosial, di situs online kompas.com, diterbitkan pada 30 September 2017
3. Media sosial menjadi faktor penyebab tingginya tingkat perceraian, di platform berita online beritasatu.com, diterbitkan pada 9 September 2018
4. Media sosial dapat memicu terjadinya perceraian, menurut media online (liputan6.com), pada 23 November 2018.
5. Medsos menjadi penyebab perceraian tertinggi kedua, di media daring palamongan.co.id, terbit pada 13 November 2018.
6. Media sosial menjadi faktor penyebab terjadinya perselingkuhan, lonjakan angka perceraian hingga diperkirakan 155 kasus di daerah Aceh bagian Barat Daya, menurut media online tribunnews.com, yang dipublikasikan pada 12 Januari 2022.
7. Jumlah kasus perceraian di Surabaya mencapai 2.805 pemohon, dengan media sosial sebagai faktor utama penyebab perceraian, yang dilaporkan di media online detik.com pada 13 Juli 2023.

Ketika intensitas penggunaan TikTok tidak terkontrol, hal ini dapat memengaruhi dinamika psikologis seseorang, termasuk stabilitas emosi yang menjadi fondasi penting dalam hubungan rumah tangga, karena stabilitas emosi dapat memengaruhi keharmonisan rumah tangga. Stabilitas emosional adalah keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang dalam mengatur, menyeimbangkan, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang adaptif sesuai dengan tuntutan situasi. Orang yang memiliki stabilitas emosional yang tinggi umumnya bisa menghadapi stres, perselisihan, atau perubahan tanpa mudah terpengaruh oleh perasaan negatif seperti kemarahan, kecemasan, atau frustrasi. Stabilitas ini berkaitan tidak hanya dengan kesejahteraan mental individu, tetapi juga memiliki dampak signifikan dalam interaksi sosial, khususnya dalam lingkungan keluarga. Keseimbangan emosi antara pasangan suami dan istri misalnya, akan sangat mempengaruhi kualitas komunikasi, proses pengambilan keputusan, serta keharmonisan hubungan sehari-hari. Dengan demikian, kestabilan emosional dapat

dipahami sebagai dasar penting dalam merawat keharmonisan dan ketahanan keluarga.

Meskipun sejumlah penelitian terdahulu telah menyoroti dampak negatif penggunaan media sosial terhadap berbagai aspek kehidupan individu maupun sosial, masih terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan terkait dengan implikasi intensitas penggunaan platform tertentu, khususnya TikTok, terhadap stabilitas emosional dalam ranah rumah tangga. Sebagian besar studi lebih berfokus pada isu-isu umum seperti kecanduan media sosial, penurunan kualitas interaksi tatap muka, serta gangguan kesehatan mental. Namun, penelitian yang secara spesifik mengaitkan frekuensi dan durasi penggunaan TikTok dengan dinamika emosional dalam hubungan rumah tangga masih terbatas. Kesenjangan ini penting untuk diangkat, mengingat TikTok memiliki karakteristik unik berupa konten singkat, algoritma yang sangat personal, serta tingkat keterlibatan pengguna yang tinggi, yang berpotensi memengaruhi kualitas komunikasi, kedekatan emosional, dan stabilitas hubungan keluarga. Dengan demikian, diperlukan kajian lebih mendalam untuk memahami bagaimana intensitas penggunaan TikTok dapat berimplikasi pada keseimbangan emosional pasangan maupun suasana psikologis dalam rumah tangga.

2. Metode

Studi ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan tipe penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, perasaan, dan makna yang dialami oleh individu atau pasangan sehubungan dengan intensitas penggunaan TikTok dalam kehidupan sehari-hari. Metode ini diharapkan dapat mengekstrak data dengan lebih alami sesuai dengan keadaan di lapangan serta menjelaskan dinamika psikologis dan sosial yang berlangsung, terutama terkait stabilitas emosional dalam hubungan rumah tangga.

Jenis penelitian yang diterapkan adalah studi kasus. Pemilihan tipe ini ditentukan oleh tujuan penelitian yang ingin mendalami fenomena penggunaan TikTok dan dampaknya terhadap kestabilan emosional pasangan dalam rumah tangga. Melalui studi kasus, peneliti dapat menyelidiki kondisi nyata, interaksi sehari-hari, dan pengalaman subjektif peserta yang tidak dapat diukur hanya dengan angka.

Studi ini dilakukan di Kota Madiun, Jawa Timur yang mana kota tersebut termasuk wilayah dengan pengguna tiktok yang tinggi. Penentuan lokasi ditentukan oleh fenomena bertambahnya penggunaan media sosial, khususnya TikTok, di kalangan warga kota maupun pinggiran yang berpotensi memengaruhi cara berkomunikasi serta kestabilan emosional dalam rumah tangga.

Adapun pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan analisis data. Data primer diperoleh melalui wawancara, Adapun data sekunder diperoleh dari studi literatur yang relevan dan dianalisis secara deskriptif. Penelitian ini dilakukan di lapangan secara langsung dengan melakukan wawancara kepada sejumlah pasangan suami istri yang aktif menggunakan TikTok. Hal ini dilakukan agar penelitian sesuai dengan sasaran.

3. Hasil Dan Pembahasan

Intensitas Penggunaan Tiktok Dalam Rumah Tangga

Fenomena penggunaan media sosial khususnya *TikTok*, telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Platform ini tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai ruang ekspresi diri, promosi bisnis, dan interaksi sosial lintas usia. Menurut data dari *We Are Social 2025*, menunjukkan *TikTok* sebagai fenomena global, dengan Indonesia memimpin jumlah pengguna terbanyak di dunia (194,37 juta) dan waktu penggunaan yang tinggi (rata-rata 38 jam 26 menit/bulan), menunjukkan popularitasnya sebagai platform media sosial, tempat berbelanja online, dan sarana promosi bisnis. Fenomena ini didukung oleh konten video pendek yang mudah viral, kemampuan menciptakan tren budaya, serta fungsinya dalam membentuk opini dan interaksi sosial. (*GoodStats*, t.t.; *RRI.co.id 2025*)

Popularitas *TikTok* yang terus meningkat menunjukkan adanya pergeseran pola komunikasi dan interaksi sosial masyarakat, dari tatap muka langsung menuju ruang digital. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi pola perilaku individu, tetapi juga mulai merambah pada ranah kehidupan pribadi seperti hubungan dalam rumah tangga. Intensitas penggunaan *TikTok* yang tinggi dapat menghadirkan dua sisi, di satu sisi memberikan hiburan dan peluang ekspresi, namun di sisi lain berpotensi menimbulkan perubahan dalam stabilitas emosional, waktu kebersamaan, serta kualitas komunikasi antar pasangan. Oleh karena itu, memahami implikasi penggunaan *TikTok* terhadap dinamika emosional pasangan menjadi penting untuk melihat bagaimana media sosial memengaruhi keseimbangan hubungan rumah tangga di era digital.

Survei terbaru pada 2024 menyebutkan mayoritas publik Indonesia menganggap usia ideal menikah adalah 25-29 tahun. Berdasarkan data nasional mengenai usia ideal menikah di Indonesia, yaitu antara 25–29 tahun. (*GoodStats Data*) kelompok usia ini tergolong produktif dan memiliki Tingkat aktivitas digital yang tinggi. (*Statistik Sektoral Kab.Jembrana*) Sejalan dengan laporan *DataReportal* Berdasarkan data yang dilaporkan dalam alat perencanaan *TikTok*, analisis *DataReportal* menunjukkan bahwa usia rata-rata pengguna *TikTok* pada Januari 2025 berada di antara 25 dan 34 tahun. (*DataReportal*)

Dengan demikian, pasangan usia produktif di Madiun memiliki kemungkinan besar untuk menjadi pengguna aktif *TikTok*. Dalam konteks rumah tangga, intensitas penggunaan *TikTok* mencakup seberapa sering dan berapa lama pasangan mengakses aplikasi tersebut dalam kegiatan sehari-hari. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa *TikTok* digunakan tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana interaksi, promosi usaha, dan aktualisasi diri. Namun, tingginya intensitas penggunaan berpotensi menimbulkan penurunan kualitas komunikasi langsung antara pasangan apabila tidak disertai pengelolaan waktu yang seimbang.

Oleh karena itu, intensitas penggunaan *TikTok* dalam rumah tangga dapat dikategorikan tinggi apabila aplikasi digunakan secara rutin setiap hari dengan durasi lebih dari 1 jam. Hasil wawancara menunjukan bahwa 8 dari 10 informan menggunakan aplikasi tiktok setiap hari dengan durasi lebih dari 1 jam dan menjadi bagian dari aktivitas personal maupun interaksi pasangan. Intensitas inilah yang kemudian berimplikasi pada stabilitas emosional dalam hubungan rumah tangga. Sementara itu, informan dengan intensitas penggunaan *TikTok* yang relatif rendah (kurang dari satu jam per hari) memperlihatkan tingkat kestabilan emosi yang lebih

baik. Mereka lebih mampu mengendalikan emosi, merasa lebih puas terhadap hubungan yang dijalani, serta menunjukkan pola komunikasi yang terbuka dan harmonis dengan pasangan. Hasil ini memperlihatkan adanya keterkaitan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial TikTok dengan dinamika emosional dalam rumah tangga.

Resiko Penggunaan Tiktok yang Berlebihan Dalam Rumah Tangga

Setelah dilakukan wawancara dengan 10 informan di Madiun Jawa Timur, terdapat hasil yang menyatakan bahwa resiko penggunaan tiktok yang berlebihan dalam rumah tangga terdapat dalam beberapa point :

a. Ketergantungan Psikologis dan Pergeseran Fokus Sosial

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas informan merasakan kecenderungan ketergantungan terhadap TikTok. Banyak yang merasa cemas atau gelisah apabila tidak membuka aplikasi tiktok dalam sehari, Penggunaan TikTok bukan lagi sekadar hiburan, tetapi sudah menjadi kebutuhan emosional yang sulit dikendalikan.

Selain itu, penggunaan TikTok secara berlebihan menyebabkan perpindahan fokus dari interaksi sosial langsung seperti tatap muka ke aktivitas di dunia maya. Informan mengaku tidak memperhatikan lingkungan sekitar dan pasangan karena terlalu larut dalam konten TikTok. Kondisi ini memperlihatkan penurunan keterlibatan sosial secara nyata dan berpotensi mengurangi rasa kehadiran dalam hubungan rumah tangga.

b. Penurunan Kualitas Komunikasi dan Kedekatan Emosional

Banyak informan menyatakan bahwa intensitas penggunaan TikTok berdampak langsung terhadap penurunan komunikasi dan kedekatan emosional dengan pasangan. Waktu yang seharusnya dipakai untuk berbincang atau beraktivitas bersama kini lebih sering dihabiskan untuk menonton konten. Akibatnya, quality time bersama pasangan berkurang, interaksi menjadi lebih dangkal, dan kedekatan emosional menurun.

Selain itu, terdapat juga kecenderungan untuk membandingkan kehidupan pribadi dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di TikTok. Perbandingan sosial ini menimbulkan rasa tidak puas terhadap pasangan dan rumah tangga sendiri, yang kemudian memengaruhi suasana hati dan keharmonisan hubungan rumah tangga.

c. Konflik, Ketegangan Emosional, dan Pengabaian Tanggung Jawab

Beberapa informan melaporkan bahwa penggunaan TikTok sering menjadi pemicu konflik dalam rumah tangga. Masalah yang muncul antara lain rasa cemburu, perasaan terabaikan, dan ketidakseimbangan waktu bersama. Selain itu Informan juga mengatakan lebih mudah tersinggung atau marah ketika terganggu saat menonton TikTok. Selain menimbulkan ketegangan emosional, penggunaan TikTok yang berlebihan juga berdampak pada penurunan produktivitas dan pengabaian tanggung jawab rumah tangga. informan mengaku menghabiskan waktu berjam-jam di TikTok hingga melupakan pekerjaan rumah atau kewajiban lainnya. Secara keseluruhan, hal ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok secara intensif dapat menurunkan stabilitas emosional, mengganggu komunikasi, dan mengurangi keharmonisan pasangan dalam rumah tangga.

Kecenderungan informan yang merasa gelisah apabila tidak membuka TikTok dapat diinterpretasikan sebagai bentuk kecanduan digital (*digital addiction*), yaitu penggunaan perangkat, teknologi, dan konten digital yang impulsif, dan tidak terkendali atau terkontrol, hingga mengabaikan tanggung jawab, hubungan sosial, dan kesehatan pribadi. Kecanduan ini mencakup penggunaan internet, media sosial, dan platform digital lainnya secara implusif. Hal ini bisa menimbulkan dampak negatif seperti masalah emosional. Sependapat dengan hasil penelitian (Sisbintari & Setiawati, 2022) Penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menyebabkan perilaku kecanduan, di mana seseorang menjadi semakin bergantung pada gadget tersebut dan cenderung menggunakannya terlalu banyak.

Fenomena berkurangnya komunikasi antar pasangan akibat penggunaan TikTok menunjukkan adanya *displacement effect*, yakni waktu yang dihabiskan untuk satu aktivitas (dalam hal ini, menggunakan TikTok) secara otomatis mengurangi waktu yang tersedia untuk aktivitas lain yang sebelumnya dilakukan (seperti komunikasi tatap muka dengan pasangan). sebagaimana yang disampaikan oleh (Liedfray dkk., 2022) Pasangan keluarga tidak lagi berinteraksi atau komunikasi satu sama lain secara langsung atau tatap muka. Waktu keluarga berkumpul cukup banyak saat media sosial belum digunakan. Namun, setelah media sosial digunakan, waktu berkumpul semakin berkurang karena Semua orang menggunakan *smartphone* dan bersosialisasi dengan media sosial online. dan sebagaimana yang disampaikan oleh (Sonhaji dkk., 2025) Banyak pasangan mengatakan bahwa waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi secara langsung atau tatap muka justru dihabiskan untuk berjelajah di media sosial. Hal ini dapat mengurangi kualitas komunikasi dan kedekatan emosional antara pasangan suami istri. Selain itu, kecenderungan informan untuk membandingkan kehidupannya dengan orang lain yang tampil di TikTok, menjadi individu yang cenderung menilai kehidupannya secara negatif dan merasa kurang puas terhadap situasi yang dialami. Dalam konteks rumah tangga, perasaan tersebut dapat menimbulkan ketegangan emosional, rasa rendah diri, serta munculnya konflik akibat perasaan tidak puas dengan pasangan. Sejalan dengan hasil penelitian (Hakim dkk., 2025) mengungkapkan bahwa Sebagian besar konten TikTok menggambarkan dunia yang damai, romantis, dan bebas konflik, yang membuat ekspektasi tinggi dan sulit dicapai. Temuan ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang intens pada akhirnya dapat menyebabkan tekanan psikologis seperti kecemasan, stres, dan kekecewaan bagi individu dan pasangan mereka. dan sejalan dengan hasil penelitian (Sipahutar dkk., 2025) mengungkapkan bahwa penelitian ini menemukan pola harapan yang terbentuk dari paparan konten romantis di TikTok dan mekanisme perbandingan sosial yang terjadi terhadap pasangan. Konten pasangan TikTok biasanya menampilkan hubungan ideal, harmonis, dan jauh dari konflik, yang kemudian membentuk standar tidak realistis bagi sebagian pengguna.

TikTok sangat memengaruhi suasana hati emosi seseorang dalam rumah tangga. Mudah marah, tersinggung, atau emosi yang tidak stabil saat terganggu ketika menggunakan TikTok menunjukkan gangguan dalam pengaturan emosi, yang dapat menyebabkan pertengkaran dan komunikasi yang lebih buruk antara pasangan, Sependapat dengan hasil penelitian (Adinda & Indrawati, 2025) mengungkapkan bahwa Penggunaan media sosial TikTok yang berlebihan dan tidak sehat seringkali menjadi faktor utama dalam mengubah regulasi emosi seseorang, sehingga mengakibatkan perubahan suasana hati yang cukup signifikan.

Selain aspek emosional, penggunaan TikTok yang berlebihan juga mengurangi tanggung jawab keluarga dan produktivitas pribadi di rumah, Informan mengaku sering lupa waktu hingga mengabaikan kewajiban rumah tangga. Temuan ini selaras dengan pendapat (Alpindo, 2025) penggunaan TikTok berdampak pada moral ibu rumah tangga dengan berbagai gejala penurunan nilai moral, seperti kehilangan rasa malu dan mengabaikan tanggung jawab rumah tangga. dan sebagaimana yang disampaikan oleh (Rasyid & Siregar, 2022) Penggunaan aplikasi Tik Tok yang tidak bijak menyebabkan kebiasaan buruk baru, seperti kehancuran moral, kehancuran kesantunan, melalaikan kewajiban rumah tangga dan kurangnya rasa tanggung jawab.

Dari analisis pemaparan diatas menunjukkan bahwa, penggunaan TikTok yang berlebihan berpengaruh terhadap gangguan emosional, menurunnya komunikasi, meningkatnya konflik, serta pengabaian tanggung jawab domestik. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan pengendalian diri dalam menggunakan media sosial agar penggunaannya tidak mengganggu hubungan interpersonal dan keseimbangan emosional dalam kehidupan rumah tangga.

Upaya Pasangan Dalam Mengurangi Dampak Negatif Tiktok Terhadap Stabilitas Emosional

Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan dari 10 informan di Madiun Jawa Timur mengenai resiko penggunaan tiktok yang berlebihan dalam rumah tangga berupa ketergantungan psikologis dan pergeseran fokus sosial, penurunan kualitas komunikasi dan kedekatan emosional, konflik, ketegangan emosional, dan pengabaian tanggung jawab, dibutuhkan upaya strategis yang dapat dilakukan oleh pasangan untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan TikTok dalam hubungan rumah tangga. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan beberapa strategi untuk mengelola penggunaan TikTok secara lebih sehat dalam hubungan.

a. Ketergantungan Psikologis dan Pergeseran Fokus Sosial

Dalam upaya mengurangi ketergantungan pada aplikasi tiktok dan pergeseran fokus, pasangan dapat Menetapkan batas waktu penggunaan aplikasi secara bersama, misalnya dengan fitur screen time dan membuat komitmen bersama pasangan terkait waktu yang digunakan dalam menggunakan aplikasi tiktok dalam sehari, tiktok digunakan seperlunya saja agar tidak berlebihan dalam penggunaannya, dengan menggunakan aplikasi tiktok seperlunya saja bisa mengurangi ketergantungan, Informan berinisial EA dan YW menyatakan bahwa “aplikasi tiktok digunakan seperlunya saja, menggunakannya sesuai dengan porsinya atau tidak berlebihan”. Selaras dengan penelitian (Sonhaji dkk., 2025)menetapkan batasan waktu yang mengatur atau mengontrol waktu penggunaan media sosial agar tidak mengganggu interaksi langsung dengan pasangan suami istri. dan Menerapkan jadwal “digital detox” pada waktu-waktu tertentu, seperti sebelum tidur, saat makan bersama, mengerjakan kewajiban-kewajiban rumah tangga atau setelah suami pulang kerja. Pada waktu ini, pasangan sepakat untuk menjauhkan diri dari gadget agar fokus pada interaksi langsung dan fokusnya tidak terbagi dengan gadget, Informan berinisial NH menyatakan bahwa “saya gunakan tiktok seperlunya, ketika suami pulang kerja segera tinggalkan hp, ketika anak minta sesuatu segera layani dan tinggalkan hp/ tiktok”. Sependapat dengan hasil penelitian (Fatihin dkk., 2025; Muhammad & Anggraini, 2025; Samudra dkk., 2025) Digital detox harus direncanakan secara sadar. Waktu yang biasanya dihabiskan untuk scrolling tanpa tujuan harus dialokasikan untuk aktivitas produktif, seperti berinteraksi secara langsung dengan keluarga, Praktik

digital detox, seperti makan bersama tanpa gadget, dapat secara signifikan memulihkan interaksi emosional keluarga, Detoks digital menjadi praktik yang reflektif dan strategis yang dilakukan dengan membatasi notifikasi, waktu layar, dan konten yang dipilih.

b. Penurunan Kualitas Komunikasi dan Kedekatan Emosional

Dalam upaya menciptakan kedekatan emosional atau mengembalikan kedekatan emosional yang menurun akibat aplikasi tiktok, pasangan dapat menetapkan waktu khusus untuk “quality time” tanpa gangguan gadget, fokus sepenuhnya percakapan bersama pasangan, membahas kegiatan yang dilakukan pasangan dalam sehari-hari, berdiskusi mengenai tumbuh kembang anak, selaras dengan penelitian (Karwur & Kusumiati, 2025) Quality time sebagai prediktor terkuat marital satisfaction. Dari kelima dimensi bahasa cinta, quality time merupakan prediktor paling dominan terhadap marital satisfaction. Hal ini menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan secara bermakna bersama pasangan tidak hanya memperkuat ikatan emosional pasangan, tetapi juga menciptakan rasa kebersamaan dan keintiman yang mendalam. Kehadiran penuh pasangan dalam aktivitas bersama menjadi landasan penting dalam membangun hubungan pernikahan yang harmonis dan saling terhubung secara emosional. dan selaras dengan penelitian (Anggraeni & Meilinda, 2024) Quality time memungkinkan pasangan untuk merasa dihargai dan didengarkan, quality time menciptakan ikatan emosional yang lebih dalam antar pasangan. Ditengah jadwal yang padat, Pasangan yang memiliki waktu berkualitas bersama cenderung lebih mampu mengatasi stres dan konflik, karena momen-momen tersebut meningkatkan rasa kebersamaan mereka.

Mengurangi efek perbandingan sosial dengan cara membangun kesadaran bahwa konten TikTok tidak selamanya sama dengan dunia nyata, kebanyakan konten dalam tiktok berisi kebohongan, oleh sebab itu tidak boleh membandingkan aplikasi tiktok dengan kehidupan nyata dalam rumah tangga, Informan berisinal AI menyatakan bahwa “jangan jadikan perbandingan kehidupan rumah tangga dengan yang ada di tiktok, karena tiktok hanya dunia maya yang kita tidak tahu persis kehidupan yang mereka posting” Sependapat dengan hasil penelitian (Nazmi dkk., 2025) Perkembangan media sosial, terutama TikTok, telah mengubah cara orang memandang kebahagiaan keluarga, platform ini sering menimbulkan stigma sosial yang dapat mengganggu keharmonisan rumah tangga. Kehidupan keluarga yang digambarkan di platform ini sering digambarkan dengan standar kebahagiaan yang tidak selalu sesuai dengan kenyataan.

c. Konflik, Ketegangan Emosional, dan Pengabaian Tanggung Jawab

Dalam upaya menghindari konflik dan ketegangan emosional serta pengabaian tanggung jawab, pasangan dapat Menyepakati aturan penggunaan gadget di rumah misalnya tidak menggunakan gadget ketika pasangan sedang berbicara, ketika sedang makan bersama, dan sebelum selesai mengerjakan kewajiban rumah tangga agar tidak menimbulkan konflik dan ketegangan emosional dalam rumah tangga, selaras dengan hasil penelitian (Azkiya dkk., 2025) Membangun hubungan yang baik dan harmonis dalam rumah tangga, diperlukan kesadaran dalam menggunakan gadget dengan bijak. Seseorang perlu menyadari kapan waktunya untuk fokus pada interaksi langsung dengan keluarga dan kapan boleh menggunakan gadget. Membiasakan diri untuk meletakkan gadget saat makan bersama atau berbicara dengan pasangan dan anak-

anak adalah upaya yang baik dalam menciptakan komunikasi yang lebih berkualitas. dan Membagi tanggung jawab rumah tangga secara adil dan terstruktur, sehingga tidak ada pihak yang merasa bebannya lebih berat atau diabaikan hak nya karena pasangan lain terlalu sibuk dengan TikTok, sependapat dengan hasil penelitian (Aziz dkk., 2025) Rumah tangga yang sehat semestinya dicirikan oleh pembagian tugas yang adil antara suami dan istri. Ini menunjukkan bahwa suami dan istri harus saling berbagi tanggung jawab dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga untuk menciptakan keseimbangan harmoni dalam kehidupan berumah tangga dan menghindari dari perasaan beban yang lebih berat antara satu dengan yang lain.

4. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok yang tinggi atau berlebihan memiliki implikasi signifikan terhadap stabilitas emosional dan dinamika interaksi pasangan dalam rumah tangga. Tingginya durasi penggunaan TikTok terbukti menimbulkan berbagai risiko psikologis dan interpersonal, mulai dari munculnya kecenderungan ketergantungan psikologis, berkurangnya kualitas komunikasi, menurunnya intensitas *quality time*, hingga meningkatnya potensi konflik antar pasangan. Penggunaan TikTok yang tidak terkontrol juga mendorong terjadinya pengabaian terhadap tanggung jawab dan kewajiban-kewajiban rumah tangga, perubahan suasana hati yang lebih mudah tersulut dan terpancing amarah, serta pergeseran fokus dari interaksi langsung tatap muka menuju aktivitas digital atau gadget.

Selain itu, paparan konten TikTok menyebabkan individu lebih sering melakukan perbandingan sosial dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan dalam aplikasi tiktok seperti keharmonisan dan kehidupan jauh dari konflik, sehingga menurunkan tingkat kepuasan terhadap hubungan yang dijalani. Faktor-faktor tersebut secara keseluruhan memberikan dampak terhadap ketidakstabilan emosional dan penurunan keharmonisan hubungan pasangan rumah tangga.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan berpotensi mengganggu keseimbangan emosional dan interaksi pasangan dalam rumah tangga. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan waktu penggunaan media sosial yang lebih sehat, peningkatan kesadaran digital, serta komitmen bersama pasangan untuk menjaga kualitas komunikasi dan interaksi langsung sebagai upaya mempertahankan stabilitas emosional dan keharmonisan hubungan rumah tangga.

5. Daftar Pustaka

- Adinda, M., & Indrawati, E. (2025). Pengaruh Media Sosial TikTok dan Regulasi Emosi Terhadap Perubahan Suasana Hat. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial dan Humaniora*, 9(2), 114–121. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2.4347>
- Alpindo, J. (2025). *Dampak Media Sosial Tiktok Terhadap Pola Perilaku Ibu Rumah Tangga Di Kecamatan Kelam Tengah Kabupaten Kaur* [Undergraduate(S1), UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu]. <http://repository.uinfabengkulu.ac.id/4990/>
- Anggraeni, N. D., & Meilinda, F. P. (2024). Komunikasi “Love Language” Dalam Ketahanan Keluarga Perspektif Hukum Islam: (Studi Kasus Pasangan Suami Istri Pekerja Di Kelurahan Pohsangit Kidul). *Maqasid: Jurnal Studi Hukum Islam*, 13(2), 63–75. <https://doi.org/10.30651/mqs.v13i2.24297>

- Anggraini, D., Nurmayasari, M., & Saripah. (2023). Penggunaan Media Sosial Tik Tok dan Pengaruhnya terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SMK Al Khairiyah Bahari Jakarta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7.
- Aziz, D., Hendrianto, A., Suryanto, D., & Junaedi, F. (2025). Representasi Marjinalisasi Perempuan sebagai Rumah Tangga dalam Iklan Harpic. *ANALOGI Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 39–46. <https://doi.org/10.61902/analogi.v3i1.1469>
- Azkiya, N., Muhajirin, M., & Ayu, P. (2025). Lā Yahjura: Pencegahan Phubbing terhadap Keharmonisan Keluarga di Era Digital. *Al-Manar: Jurnal Kajian Alquran Dan Hadis*, 11(1), 99–111. <https://doi.org/10.35719/amn.v11i1.170>
- Fatihin, S. R., Kaspon, & Khatima, H. (2025). Analisis Dampak Tiktok terhadap Keharmonisan Keluarga Perspektif Hukum Keluarga Islam. *Jurnal Riset Hukum Keluarga Islam*, 61–70. <https://doi.org/10.29313/jrhki.v5i1.7161>
- Hakim, A. A., Widiyanto, H., & Abqori, N. (2025). Fenomena Tiktok dalam Mempengaruhi Ekspektasi Pernikahan. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 3101–3107. <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i2.8168>
- Karwur, E. P. M., & Kusumiati, R. Y. E. (2025). Marital Satisfaction pada Wanita Dewasa Awal Ditinjau dari Love Language. *YUME: Journal of Management*, 8(1), 1497–1509.
- Kis, M., Fitriani, W., & Irawati, M. (2024). Analisis Dampak Penggunaan Aplikasi Tiktok Pada Remaja: A Systematic Literature Review. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 227–238. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.90>
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. *JURNAL ILMIAH SOCIETY*, 2(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jurnalilmiahsociety/article/view/38118>
- Muhammad, A. N., & Anggraini, R. (2025). Fasting in Digital Era: The Relevance of Sufism in Facing Contemporary Spiritual Challenges. *NALAR: Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam*, 9(1), 78–98. <https://doi.org/10.23971/njppi.v9i1.10270>
- Nazmi, K., Rahmi, T., & Harahap, A. P. (2025). Keutuhan Harmoni Rumah Tangga Perspektif Hadis: Menghindari Stigma Sosial di Aplikasi Tiktok Sebagai Standar Kebahagiaan Keluarga. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 19(1), 358–375. <https://doi.org/10.35931/aq.v19i1.4358>
- Orang Indonesia Paling Sering Habiskan Waktu untuk Main Sosial Media—GoodStats.* (t.t.). Diambil 29 Oktober 2025, dari <https://goodstats.id/article/orang-indonesia-paling-sering-habiskan-waktu-untuk-main-sosial-media-nETfh>
- Rasyid, & Siregar. (2022). TikTok Becomes One of the Applications to Increase Divorce Rates in Southern Tapanuli |. *LITERATUS*. <https://journal.neolectura.com/index.php/Literatus/article/view/668>
- RRI.co.id—Indonesia Puncaki Daftar Pengguna Tiktok Terbanyak Dunia 2025.* (t.t.). Diambil 29 Oktober 2025, dari <https://rri.co.id/index.php/hiburan/1757559/indonesia-puncaki-daftar-pengguna-tiktok-terbanyak-dunia-2025>
- Samudra, A., Jahja, R., & Kabelen, M. (2025). DETOKS DIGITAL SEBAGAI ADAPTASI SOSIAL GENERASI Z: (STUDI FENOMENOLOGI: 12 PEMUDA DI KECAMATAN

- RAWAMANGUN). *Basis Invensi Analitik Mahasiswa Sosiologi (BIMALA)*, 2(2), 161–173.
- Saputri, S., & Zulham, Z. (2024). Analisis Study Literatur Aplikasi Tik Tok Menjadi Penyebab Kasus Perceraian di Era Digital. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 110–120. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i1.1796>
- Sipahutar, E. M., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2025). PERSPEKTIF GEN Z TERHADAP STANDAR PASANGAN IDEAL DI TIKTOK. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 1734–1740.
- Sisbintari, K. D., & Setiawati, F. A. (2022). Digital Parenting sebagai Upaya Mencegah Kecanduan Gadget pada Anak Usia Dini saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1562–1575. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1781>
- Sonhaji, M. A., Sanusi, A., & Sayehu. (2025). DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KEHARMONISAN PERKAWINAN DI ERA DIGITAL. *Juris Prudentia: Jurnal Hukum Ekselen*, 7(2). <https://journalversa.com/s/index.php/jhe/article/view/1381>
- Statistik Sektorial Kab.Jembrana*. (t.t.). Diambil 29 Oktober 2025, dari <https://statistiksektorial.jembranakab.go.id/?v=oYyj2OTZIFY%3D&w=dg%3D%3D&info=JUMLAH%20PENDUDUK%20MENURUT%20KELOMPOK%20PRODUKTIF%20DAN%20NON%20PRODUKTIF>
- TikTok Users, Stats, Data, Trends, and More—DataReportal – Global Digital Insights*. (t.t.). Diambil 29 Oktober 2025, dari https://datareportal.com/essential-tiktok-stats?utm_source=DataReportal&utm_medium=Country_Article_Hyperlink&utm_campaign=Digital_2025&utm_term=Indonesia&utm_content=TikTok_Stats_Link
- Umur 25-29 Tahun Jadi Paling Ideal Untuk Menikah—GoodStats Data*. (t.t.). Diambil 29 Oktober 2025, dari <https://data.goodstats.id/statistic/umur-25-29-tahun-jadi-paling-ideal-untuk-menikah-ze5PU>