

Manajemen Komunikasi Keluarga di Era Digital

Jelita Yulia Rensa Wardana¹, Rizki Setiawan²

^{1,2} Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

e-mail: jelitayuliarensa21@gmail.com

Abstrak

Di era digital saat ini, manajemen komunikasi keluarga memainkan peran yang semakin vital dalam mendukung kesejahteraan keluarga. Perubahan teknologi yang cepat telah mengubah cara anggota keluarga berinteraksi dan berkomunikasi, menciptakan tantangan sekaligus peluang baru. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana keluarga dapat mengelola komunikasi digital mereka untuk memperkuat ikatan keluarga dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan. Ditemukan bahwa penggunaan teknologi yang bijak dapat memperkaya komunikasi antaranggota keluarga, namun juga diperlukan kesadaran akan potensi risiko seperti ketergantungan teknologi dan penurunan interaksi tatap muka. Dengan demikian, keluarga perlu mengembangkan kebijakan komunikasi yang seimbang, memanfaatkan teknologi untuk mendukung komunikasi positif, sekaligus menjaga keseimbangan dengan interaksi langsung. Berdasarkan pada teori sistem keluarga dapat menjelaskan strategi komunikasi yang efektif, peran orang tua dalam penggunaan teknologi anak, serta faktor yang mempengaruhi kesejahteraan keluarga.

Kata kunci: *Teknologi, Komunikasi Keluarga, Kesejahteraan Keluarga, Teori Sistem Keluarga*

Abstract

In today's digital era, family communication management plays an increasingly vital role in supporting family welfare. Rapid technological changes have changed the way family members interact and communicate, creating new challenges and opportunities. This research explores how families can manage their digital communications to strengthen family bonds and improve overall well-being. It was found that wise use of technology can enrich communication between family members, but it also requires awareness of potential risks such as technology dependence and decreased face-to-face interactions. Thus, families need to develop a balanced communication policy, utilizing technology to support positive communication, while maintaining balance with direct interaction. Based on family systems theory, it can explain effective communication strategies, the role of parents in children's technology use, as well as factors that influence family well-being.

Keywords : *Technology, Family Communication, Family Welfare, Family Systems Theory*

PENDAHULUAN

Era digital adalah era di mana masyarakat sudah nyaman menggunakan teknologi berbasis internet. Era digital ini muncul bersamaan dengan generasi milenial (Sumardianta & Kris, 2018: iv). Di era yang semakin maju, teknologi sudah menjadi bagian penting dari kehidupan manusia sehingga komunikasi keluarga sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi. Komunikasi dalam keluarga tidak lagi terbatas pada interaksi langsung, melainkan telah meluas ke dalam domain digital yang kompleks. Tantangan yang dihadapi oleh anggota keluarga dalam mengelola penggunaan teknologi dalam komunikasi memunculkan beragam pertanyaan penting terkait dengan manajemen teknologi di lingkungan rumah tangga. Dari peran orangtua dalam mengawasi penggunaan teknologi anak-anak hingga bagaimana teknologi membentuk pola komunikasi keluarga, pemahaman yang lebih dalam diperlukan untuk mengelola dampak positif dan negatif dari integrasi teknologi dalam dinamika keluarga.

Menurut laporan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), diperkirakan bahwa pada tahun 2024, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai sekitar 221.563.479 orang, dari total populasi sekitar 278.696.200 orang pada tahun sebelumnya. Berdasarkan data survei tentang penetrasi internet di Indonesia pada tahun 2024 yang diterbitkan oleh APJII, tingkat penetrasi internet mencapai sekitar 79,5%. Jumlah ini meningkat 1,4% dibandingkan periode sebelumnya. Semakin banyak anggota keluarga yang menggunakan internet, semakin mudah bagi mereka untuk terhubung satu sama lain melalui berbagai platform komunikasi online seperti aplikasi pesan instan, media sosial, dan panggilan video. Hal ini memungkinkan keluarga yang terpisah oleh jarak geografis untuk tetap terhubung secara reguler, berbagi momen, dan menjaga hubungan interpersonal yang erat. Selain itu, akses yang lebih luas ke internet juga membuka pintu bagi keluarga untuk mendapatkan informasi, belajar bersama, dan mengakses layanan online yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Sebagai hasilnya, penggunaan internet telah menjadi sarana penting dalam memperkuat ikatan keluarga serta mendukung komunikasi yang efektif antar anggota keluarga di Indonesia.

Salah satu aspek penting dari manajemen teknologi dalam komunikasi keluarga adalah kesadaran akan dampak yang ditimbulkan oleh teknologi terhadap dinamika keluarga. Dengan memahami implikasi positif dan negatif dari penggunaan teknologi, keluarga dapat mengadopsi pendekatan yang seimbang dalam mengintegrasikan teknologi ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Misalnya, kesadaran akan potensi gangguan terhadap interaksi interpersonal dapat mendorong keluarga untuk menetapkan waktu "tanpa layar" atau mengadopsi kebijakan penggunaan perangkat yang bertanggung jawab.

Menurut Parag Diwan (1999), manajemen komunikasi merupakan rangkaian pelaksanaan yang melibatkan sumber daya komunikasi secara terintegrasi melewati tahap perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengendalian komponen komunikasi untuk memperoleh tujuan yang telah dipastikan. Sementara itu, menurut Antar Venus, manajemen komunikasi adalah Upaya pengaturan sumber daya komunikasi dengan tujuan untuk mengembangkan kualitas dan efektivitas pertukaran pesan dalam berbagai konteks komunikasi. Konteks komunikasi yang dimaksud mencakup berbagai level, mulai dari individu, antarpribadi, organisasi, hingga skala nasional, masyarakat, atau internasional.

Menurut McLeod dan Chaffee, serta Turner dan West (2006: 20), komunikasi dalam lingkungan keluarga terbagi menjadi dua jenis, yaitu komunikasi yang bersifat sosial dan komunikasi yang bersifat konseptual. Komunikasi yang bersifat sosial menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang harmonis dan interaksi sosial yang menyenangkan dalam lingkungan keluarga. Jenis komunikasi keluarga ini dapat dibedakan menjadi beberapa kategori, termasuk komunikasi antara orang tua, komunikasi antara orang tua dan anak, dan komunikasi antara anggota keluarga yang sebaya.

Dalam penelitian sebelumnya berjudul "Perubahan Komunikasi Orang Tua-Anak di Era Digital" (2023) yang dilakukan oleh Perdian Muhamad Thoha, Rizki Puja Kurniawan, dan Andhita Risiko Faristiana, ditemukan bahwa media sosial mempengaruhi cara komunikasi antara orang tua dan anak. Penelitian ini menyelidiki dampak dari orang tua yang membagikan momen-momen penting kehidupan anak mereka di platform media sosial seperti Facebook, Instagram, dan Twitter. Selain itu, kemajuan teknologi menyebabkan anak-anak lebih banyak terpapar pada konten digital yang tidak selalu mencerminkan nilai-nilai yang diharapkan oleh orang tua, sehingga menimbulkan tantangan baru bagi orang tua dalam menanamkan nilai dan norma keluarga kepada anak-anak mereka.

Manajemen teknologi dalam komunikasi keluarga melibatkan pembentukan kebiasaan yang positif dalam penggunaan teknologi. Ini meliputi penanaman sikap yang mempromosikan penggunaan teknologi dengan bijaksana, seperti memberi contoh sebagai orangtua yang bertanggung jawab dalam penggunaan perangkat dan memfasilitasi komunikasi terbuka tentang pengalaman dan kekhawatiran terkait teknologi. Dengan demikian, manajemen teknologi dalam komunikasi keluarga di era digital bukan hanya tentang membatasi akses atau mengontrol penggunaan perangkat, tetapi juga tentang membentuk budaya keluarga yang sadar teknologi dan mempromosikan hubungan yang kuat di antara anggota keluarga.

Teori Sistem Keluarga

Penelitian ini mengadopsi teori sistem keluarga yang dikembangkan oleh Bateson et al. (dikutip dalam Anderson & Sabatelli, 2011; Klein, White, & Martin, 2015), keluarga dilihat dari suatu entitas sistemik yang melibatkan interaksi dinamis antara anggota keluarga untuk mencapai tujuan bersama. Dalam teori ini, model individu nampaknya tidak memiliki peran yang signifikan dalam mencapai kesejahteraan keluarga. Keluarga yang sejahtera didefinisikan sebagai keluarga yang pola interaksinya dinamis sehingga memungkinkan keluarga untuk berfungsi secara normal dan memenuhi kebutuhan mereka. Interaksi dalam keluarga mempunyai peran esensial pada sistem keluarga dengan menghubungkan struktur keluarga dengan fungsi keluarga. Untuk mencapai keseimbangan, koneksi antara berbagai komponen dalam sistem keluarga memerlukan umpan balik (feedback loop) (Bray & Stanton, 2013).

Interaksi dalam keluarga didasarkan pada keseharian keluarga yang menciptakan identitas unik, menetapkan batasan-batasan dalam keluarga, memenuhi kebutuhan keluarga, dan menentukan kualitas emosional ikatan antara anggota keluarga (Anderson & Sabatelli, 2011). Konseptualisasi interaksi keluarga sebagai suatu jaringan mencakup pola komunikasi keluarga yang bertujuan untuk meningkatkan frekuensi interaksi dan komunikasi

antara anggota keluarga melalui partisipasi dua generasi, tidak hanya melibatkan jaringan orang tua dan anak, tetapi juga anggota keluarga besar (Segrin & Flora, 2011).

Dengan penjelasan tersebut, penelitian yang dilakukan yaitu menentukan faktor-faktor yang dipercayai dapat berpengaruh pada kesejahteraan keluarga di Indonesia, serta menjelaskan bagaimana faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan memengaruhi kesejahteraan keluarga. Mengingat keberadaan budaya kolektif yang menjadi ciri keluarga di Indonesia, yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam kelompok, maka peran interaksi tersebut penting untuk diperhatikan (Uchida, Norasakkunkit, Kitayama, 2004). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan keluarga dan peran orang tua dalam penggunaan teknologi oleh anak-anak, serta tantangan dan strategi dalam komunikasi keluarga dalam mencapai kesejahteraan keluarga. Diharapkan hasil dalam penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam pemahaman empiris tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan keluarga di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan mengadopsi metode observasi dan wawancara. Sukmadinata (2009) menjelaskan bahwa metode kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena, peristiwa, kepercayaan, sikap, serta aktivitas sosial, baik dalam konteks individu maupun kelompok. Metode kualitatif dianggap sebagai serangkaian pendekatan yang digunakan untuk menganalisis dan memahami makna yang lebih dalam yang terkandung dalam individu atau kelompok tertentu, yang dianggap sebagai masalah kemanusiaan atau sosial (Creswell, 2015).

Wawancara mendalam adalah suatu proses di mana informasi diperoleh untuk keperluan penelitian melalui interaksi tatap muka antara pewawancara dan responden. Interaksi ini bisa didasari oleh panduan wawancara atau dilakukan tanpa panduan tertentu. Menurut Esterberg (dalam Gustaman, 2009), tujuan utama dari wawancara mendalam adalah untuk mengungkap masalah secara lebih terbuka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif dengan menggunakan metode observasi dan wawancara mendalam bertujuan untuk menghasilkan kesimpulan berupa data deskriptif yang rinci, bukan berupa data berbentuk angka-angka. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap berbagai aspek kehidupan sosial individu atau kelompok yang menjadi subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di era teknologi yang terus berkembang, pola komunikasi keluarga mengalami perubahan signifikan. Kemajuan teknologi telah memfasilitasi anggota keluarga untuk terhubung secara langsung melalui pesan teks, panggilan video, dan platform media sosial, serta memperluas kemampuan komunikasi mereka bahkan jika mereka berada pada jarak fisik yang terpisah. Namun, disisi lain penggunaan yang berlebihan terhadap perangkat digital sering kali mengganggu interaksi langsung antara anggota keluarga, mengurangi kualitas komunikasi interpersonal dan menyebabkan kurangnya perhatian yang mendalam

satu sama lain. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk menemukan keseimbangan dengan tepat antara pemanfaatan teknologi dan waktu berkualitas bersama, sehingga dapat memperkuat ikatan emosional dan meningkatkan komunikasi interpersonal yang autentik. Rogers, seperti yang dikutip dalam Kurnia (2005:291), mengamati bahwa teknologi komunikasi yaitu bagian integral dari struktur organisasi yang membawa nilai-nilai sosial, memfasilitasi individu untuk mengakses, memproses, dan berbagi informasi dengan individu lainnya.

Penggunaan teknologi juga memengaruhi gaya komunikasi dalam keluarga. Pesan-pesan singkat, emoji, dan meme yang populer di platform media sosial seringkali menjadi bahasa komunikasi yang dominan di antara anggota keluarga, mengubah cara mereka berkomunikasi secara verbal dan non-verbal. Ini bisa menyebabkan penurunan kemampuan untuk mengartikulasikan perasaan dan pemikiran secara lebih mendalam, serta menyebabkan kesulitan dalam membaca ekspresi dan bahasa tubuh dalam komunikasi langsung. Menurut Kamus Bisnis BNET, teknologi komunikasi merupakan “sistem elektronik yang dimanfaatkan untuk komunikasi antar individu maupun kelompok.” Teknologi komunikasi memfasilitasi interaksi antar individu maupun kelompok yang berada di lokasi berbeda.

Perubahan dalam pola komunikasi dan interaksi interpersonal di dalam keluarga modern juga dapat menciptakan ketegangan dan konflik. Seperti, perbedaan pendapat tentang seberapa sering dan seberapa lama waktu yang dihabiskan di depan layar dapat menyebabkan ketegangan antara orangtua dan anak-anak. Selain itu, tergantung pada cara penggunaan teknologi, seperti akses yang tidak terkontrol terhadap konten online yang tidak sesuai, penggunaan teknologi dapat menjadi sumber konflik hubungan antara orangtua dengan anak-anaknya serta interaksi di antara pasangan suami dan istri

Namun demikian, penggunaan teknologi juga dapat menjadi kesempatan untuk memperkuat komunikasi dan interaksi interpersonal di dalam keluarga. Terdapat banyak aplikasi dan platform online yang dirancang khusus untuk membantu keluarga terhubung dan berkolaborasi, seperti aplikasi perencanaan jadwal keluarga, album foto digital bersama, dan permainan interaktif yang dapat dimainkan bersama secara daring. Dengan memanfaatkan teknologi dengan bijaksana, keluarga dapat menggunakan alat ini untuk memperdalam ikatan keluarga, memfasilitasi komunikasi yang terbuka, dan membangun kenangan bersama dalam era digital yang terus berkembang. DeVito berpandangan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses mengirim dan menerima pesan antara dua orang atau sekelompok kecil orang, dimana berbagai pengaruh dan umpan balik terjadi secara langsung.

Tantangan dalam Komunikasi Keluarga

Tantangan utama yang dihadapi oleh keluarga dalam mengelola penggunaan teknologi mencakup sejumlah masalah yang berkisar dari penggunaan yang berlebihan hingga konflik internal terkait aturan dan kebiasaan penggunaan teknologi. Berikut adalah beberapa tantangan utama yang sering dihadapi oleh keluarga, beserta strategi manajemen yang dapat membantu mengatasi tantangan tersebut:

1. Penggunaan yang Berlebihan

Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh keluarga adalah penggunaan teknologi yang berlebihan, terutama di lingkungan anak-anak dan remaja. Waktu yang dihabiskan di depan layar dapat mengganggu keseimbangan antara kegiatan offline, seperti berinteraksi dengan keluarga, belajar, dan bermain di luar rumah.

“Dampak dari teknologi digital yaitu suatu hal yang harus dianggap serius karena penggunaan teknologi digital yang berlebihan akan memunculkan dampak negatif dalam interaksi keluarga.”- Responden, 2024.

Strategi manajemen yang efektif dalam mengatasi tantangan ini adalah dengan menetapkan batasan waktu layar yang sehat bagi setiap anggota keluarga. Ini dapat dilakukan dengan membuat jadwal waktu layar yang terstruktur, serta memberikan alternatif kegiatan yang menarik di luar layar, seperti olahraga, seni dan kerajinan, atau kegiatan keluarga.

2. Ketidakamanan dan Pengawasan

Ketidakamanan online dan pengawasan terhadap konten yang dikonsumsi oleh anggota keluarga menjadi perhatian utama bagi banyak orangtua. Tantangan ini semakin diperparah oleh kemampuan anak-anak terhadap konten yang tidak pantas secara usia melalui internet.

“Orang tua tentunya memiliki peran yang begitu penting dalam mengelola dan membimbing anaknya dalam penggunaan teknologi. Orang tua harus mengawasi anak agar anak tersebut tidak menggunakan teknologi ke arah yang negatif.”- Responden, 2024.

Strategi manajemen yang dapat membantu mengatasi tantangan ini termasuk penerapan kontrol orangtua yang ketat terhadap akses internet, instalasi perangkat lunak kontrol orangtua, dan pendidikan yang kuat kepada anak-anak tentang bahaya online dan praktik aman saat menggunakan internet.

3. Ketegangan Antara Generasi

Perbedaan dalam pemahaman dan penerimaan teknologi antara generasi dapat menyebabkan ketegangan dalam keluarga. Orangtua mungkin memiliki perspektif yang berbeda tentang penggunaan teknologi dibandingkan dengan anak-anak mereka, yang dapat menyebabkan konflik internal dan ketidaksepahaman.

“Cara keluarga saya berkomunikasi telah berubah secara signifikan akibat teknologi. Meski berjauhan kami tetap berhubungan melalui media sosial, percakapan video, dan pesan teks. Meskipun demikian, kami berusaha untuk tetap memiliki waktu berkualitas secara langsung tanpa gangguan teknologi.”- Responden, 2024.

Strategi manajemen yang efektif untuk mengatasi tantangan ini melibatkan komunikasi terbuka antara anggota keluarga tentang nilai-nilai dan harapan terkait penggunaan teknologi. Membangun pemahaman bersama tentang pentingnya keberadaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari, sambil menetapkan batasan dan aturan yang jelas, dapat membantu mengurangi ketegangan antara generasi.

4. Gangguan Terhadap Kualitas Interaksi Keluarga

Penggunaan teknologi yang berlebihan juga dapat mengganggu kualitas interaksi dan hubungan antara anggota keluarga. Layar perangkat elektronik sering menjadi distraksi yang menghalangi komunikasi dan interaksi langsung di antara keluarga.

“Dalam mengelola waktu layar dan interaksi keluarga di Tengah kehadiran teknologi ini, salah satu cara yang biasa saya lakukan yaitu dengan menetapkan waktu khusus untuk menciptakan ruang berkumpul bersama keluarga meskipun hanya sekedar berbincang-bincang santai tanpa ada yang menggunakan teknologi digital.”- Responden,2024.

Strategi manajemen yang dapat membantu mengatasi tantangan ini termasuk menetapkan waktu "tanpa layar" yang dihormati oleh semua anggota keluarga, menetapkan aturan tentang penggunaan perangkat elektronik selama waktu makan atau kegiatan keluarga, dan mendorong kegiatan bersama yang melibatkan interaksi langsung, seperti bermain game keluarga atau mengadakan piknik.

5. Ketidakseimbangan antara Dunia Virtual dan Dunia Nyata

Penggunaan teknologi yang berlebihan juga dapat mengakibatkan ketidakseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata bagi anggota keluarga. Terlalu banyak waktu yang dihabiskan di dunia maya dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk kegiatan offline yang penting, seperti berolahraga, membaca, atau berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman di dunia nyata.

“Sebetulnya terdapat dampak positif dan negatif dari ketidakseimbangan antara dunia virtual dan dunia nyata. Dampak positifnya kami mampu berkomunikasi dengan keluarga yang terhalang jarak yang cukup jauh. Sedangkan dampak negatifnya yakni waktu berkumpul bersama keluarga semakin berkurang karena kami sibuk terhadap teknologi digital yang kami gunakan.”- Responden, 2024.

Strategi manajemen yang membantu mengatasi tantangan ini melibatkan penciptaan kebiasaan sehari-hari yang seimbang antara aktivitas online dan offline, serta mengutamakan kualitas waktu yang dihabiskan bersama sebagai keluarga di dunia nyata.

Dengan menerapkan strategi manajemen yang tepat, keluarga dapat mengatasi tantangan yang terkait dengan penggunaan teknologi dan membangun lingkungan yang sehat dan seimbang bagi semua anggotanya. Komunikasi terbuka, kesepakatan bersama, dan kesadaran akan pentingnya memanfaatkan teknologi dengan bijaksana akan menjadi kunci dalam mengelola penggunaan teknologi di dalam keluarga modern.

Peran Orang Tua Dalam Penggunaan Teknologi Anak

Peran orangtua dalam memantau dan mengontrol teknologi yang digunakan oleh anak-anak mereka sangatlah penting dalam menghadapi tantangan yang terkait dengan paparan yang berlebihan terhadap konten yang tidak sesuai, risiko keamanan online, serta pengaruh negatif dari penggunaan teknologi yang berlebihan. Orangtua memiliki kewajiban untuk memastikan bahwa anak-anak mereka menggunakan teknologi secara aman, produktif, dan seimbang dengan kegiatan lainnya. Untuk melakukan ini, orangtua perlu secara aktif terlibat dalam mengawasi penggunaan perangkat elektronik dan memantau aktivitas online anak-anak mereka. Pentingnya bagi orang tua untuk ikut andil dalam

pengendalian penggunaan produk elektronik anak, termasuk memberikan motivasi, kasih sayang, dan tanggung jawab (Warisyah, 2015). Orang tua perlu lebih mewaspadai risiko yang mungkin timbul akibat penggunaan produk elektronik berlebihan oleh anak.

Pendekatan informatif adalah suatu teknik menceritakan berita kepada seseorang tentang sesuatu yang baru yang diketahui seseorang. Teknik ini memberikan efek kognitif karena komunikasi hanya mengetahui. Sama halnya dengan penyampaian pesan dari media cetak maupun elektronik, dalam teknologi dapat bermanfaat diterapkan komunikasi satu arah, komunikasinya bersifat informatif dan pesannya bersifat umum (Dina Maryana, 2020: 273). Pendekatan yang diambil oleh orangtua dalam memantau dan mengontrol penggunaan teknologi dapat bervariasi tergantung pada nilai, kebutuhan, dan preferensi keluarga. Beberapa orangtua memilih untuk menggunakan perangkat lunak kontrol orangtua yang membatasi akses anak-anak mereka terhadap konten yang tidak sesuai atau berbahaya, sementara yang lain lebih memilih untuk berkomunikasi terbuka dengan anak-anak mereka tentang risiko dan konsekuensi dari perilaku online yang tidak aman. Selain itu, mengatur batasan waktu layar, menetapkan aturan tentang penggunaan teknologi di rumah, dan memberikan pendidikan tentang penggunaan teknologi yang bertanggung jawab juga merupakan strategi yang umum diambil oleh orangtua.

Dengan demikian, peran orangtua dalam memantau dan mengontrol penggunaan teknologi oleh anak-anak mereka tidak hanya mempengaruhi keamanan dan kesejahteraan anak-anak, tetapi juga memengaruhi dinamika keluarga secara keseluruhan. Dengan mengambil pendekatan yang berorientasi pada pembelajaran dan berkomunikasi terbuka dengan anak-anak tentang penggunaan teknologi, Orangtua bisa memperkuat ikatan dan memberikan dukungan dalam lingkungan keluarga, sambil menjaga anak-anak dari bahaya yang mungkin terjadi secara online.

Faktor Interaksional yang Mempengaruhi Kesejahteraan Keluarga

Menurut Wollny, Apps, dan Henricson (2010), kesejahteraan keluarga adalah suatu konsep yang kompleks, terdiri dari dimensi-dimensi yang meliputi fungsi dan pemenuhan kebutuhan, yang mencakup aspek-aspek seperti kesejahteraan fisik, sosial, ekonomi, dan psikologis. Konsep ini juga mencerminkan kriteria-kriteria tentang apa yang dianggap sebagai sejahtera dan tidak sejahtera. Faktor interaksional memegang peran penting dalam memengaruhi kesejahteraan keluarga. Interaksi antara anggota keluarga, termasuk komunikasi, dukungan emosional, dan konflik, dapat memiliki dampak yang signifikan pada keadaan emosional, psikologis, dan fisik keluarga secara keseluruhan. Berikut beberapa cara di mana faktor interaksional memengaruhi kesejahteraan keluarga:

1. **Komunikasi yang Sehat:** Komunikasi yang terbuka, jujur, dan penuh penghargaan antara anggota keluarga dapat memperkuat hubungan dan meningkatkan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Komunikasi yang buruk atau kurangnya komunikasi dapat menyebabkan ketegangan, kesalahpahaman, dan konflik di antara anggota keluarga.
2. **Dukungan Emosional:** Memberikan dukungan emosional kepada anggota keluarga dalam masa sulit atau perubahan hidup penting untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Ketika anggota keluarga merasa didukung dan dipahami, mereka cenderung lebih bahagia dan lebih mampu mengatasi tantangan.

3. **Konflik dan Penyelesaian Masalah:** Konflik adalah bagian alami dari kehidupan keluarga, tetapi cara keluarga menangani konflik dapat memengaruhi kesejahteraannya. Penyelesaian masalah yang konstruktif dan penerimaan perbedaan pendapat dapat membantu mencegah konflik merusak hubungan keluarga.
4. **Kesamaan Nilai dan Tujuan:** Ketika anggota keluarga memiliki nilai-nilai dan tujuan yang sama atau sejalan, kesejahteraan keluarga cenderung lebih tinggi. Ini karena mereka dapat bekerja sama dengan lebih efektif dalam mencapai tujuan bersama dan merasa lebih terhubung satu sama lain.
5. **Interaksi dengan Lingkungan Luar:** Interaksi keluarga dengan lingkungan luar, seperti teman, sekolah, tempat kerja, dan komunitas, juga mempengaruhi kesejahteraan keluarga. Hubungan yang positif dengan lingkungan dapat meningkatkan dukungan sosial dan sumber daya yang tersedia bagi keluarga.

SIMPULAN

Penggunaan teknologi dalam interaksi keluarga di era digital telah menghadirkan berbagai dampak dan perubahan. Di satu sisi, teknologi memfasilitasi keluarga untuk tetap terhubung meskipun terpisah jauh secara fisik melalui komunikasi daring dan berbagi informasi secara instan. Namun, ada juga tantangan yang muncul dalam komunikasi keluarga akibat penggunaan teknologi ini. Salah satu tantangan utama adalah gangguan dalam interaksi langsung antara anggota keluarga akibat ketergantungan pada perangkat teknologi. Komunikasi yang kurang efektif dan kurangnya waktu yang dihabiskan bersama secara fisik dapat mengurangi kedekatan emosional antara anggota keluarga. Selain itu, risiko terpapar konten yang tidak sesuai, seperti kekerasan atau pornografi, juga menjadi keprihatinan dalam penggunaan teknologi oleh anggota keluarga, terutama anak-anak.

Peran orang tua sangatlah penting dalam mengatasi tantangan tersebut. Mereka perlu menjadi contoh yang baik dalam penggunaan teknologi dengan membatasi waktu layar dan memprioritaskan waktu bersama keluarga secara langsung. Orang tua juga perlu terlibat secara aktif dalam mengontrol dan mengarahkan penggunaan teknologi oleh anak-anak, sambil memberikan pembelajaran tentang penggunaan yang aman dan bertanggung jawab.

Kesejahteraan keluarga menjadi fokus utama dalam konteks ini. Penting bagi keluarga untuk menciptakan keseimbangan antara interaksi online dan offline, serta memprioritaskan kualitas waktu bersama dalam aktivitas non-digital. Komunikasi terbuka dan pengertian antaranggota keluarga juga diperlukan untuk mengatasi konflik yang mungkin timbul akibat penggunaan teknologi. Dengan demikian, penggunaan teknologi dalam interaksi keluarga dapat menjadi sarana yang memperkuat ikatan keluarga jika dikelola dengan bijaksana dan disiplin.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (2011). *Family interaction: A multigenerational developmental perspective* (5th Ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Bray, J. H., & Stanton, M. (2013). *The Wiley-Blackwell handbook of family psychology*. West Sussex: Blackwell Publishing.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Dewi, K. S., & Ginanjar, A. S. (2019). Peranan faktor-faktor interaksional dalam perspektif teori sistem keluarga terhadap kesejahteraan keluarga. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 245-263.
- Diwan, Parag. 1999. *Communication Management*. Jakarta: Erlangga.
- gadget pada anak usia dini. *Seminar Nasional Pendidikan 2015*, 130-138.
- Hasmawati, F. (2020). Manajemen dalam komunikasi. *Al-Idarah: Jurnal Pengkajian Dakwah dan Manajemen*, 7(2), 1-11.
- Inc.(terj).
- Natalia, K., & Sukraini, N. (2021, May). Pendekatan konsep merdeka belajar dalam pendidikan era digital. In *Prosiding Seminar Nasional IAHN-TP Palangka Raya* (No. 3, pp. 22-34).
- Putri, E. R., & Yuliana, N. (2023). Analisis Komunikasi Orang Tua Dan Anak Dalam Hubungan Jarak Jauh: Tantangan Dan Strategi. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(5), 133-143.
- Safitri, D. *Komunikasi Keluarga*.
- Segrin, C., & Flora, J. (2011). *Family communication* (2nd ed.). Oxon: Taylor & Francis.
- Setiawati, S. R. (2019). *Proses Komunikasi Keluarga di Era Digital* (Doctoral dissertation, Universitas Atma Jaya Yogyakarta).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Turner B & West C. 2006. *The Family Communication Sourcebook*, SAGE: Publication,
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5, 223-239.
- Ulfiah, U. (2021). Konseling keluarga untuk meningkatkan ketahanan keluarga. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 69-86.
- Warisyah, Y. (2019, June). Pentingnya “pendampingan dialogis” orang tua dalam penggunaan gadget pada anak usia dini. In *Seminar Nasional Pendidikan 2015* (pp. 130-138).