



## KEHANGATAN YANG MEMUDAR: STUDI KASUS KETERBATASAN INTERAKSI SOSIAL DALAM KELUARGA DI ERA DIGITAL

Gilang Angesta Bekti Wibowo, Candrika Kumala Tungga  
Institut Seni Indonesia Padang Panjang, Sumatera Barat, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
<p><b>Corresponding Author:</b></p> <p>Gilang Angesta Bekti Wibowo <a href="mailto:gilangangesta@gmail.com">gilangangesta@gmail.com</a> Institut Seni Indonesia Padang Panjang</p>	<p>Penelitian ini mengeksplorasi fenomena kehangatan yang memudar dalam interaksi sosial keluarga di era digital, di mana penggunaan teknologi semakin mendominasi komunikasi. Tujuan penelitian adalah untuk memahami dampak keterbatasan interaksi tatap muka terhadap hubungan emosional antar anggota keluarga. Metode yang digunakan meliputi survei dan wawancara mendalam dengan 50 responden dari berbagai latar belakang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun komunikasi digital memudahkan interaksi, banyak keluarga mengalami penurunan kualitas hubungan emosional dan keintiman. Temuan ini menekankan pentingnya memprioritaskan interaksi langsung untuk menjaga kehangatan dalam hubungan keluarga di tengah perkembangan teknologi.</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Kehangatan Keluarga, Interaksi Sosial, Teknologi, Komunikasi Digital, Hubungan Emosional.</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (<a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/</a>)</p>	

### PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, teknologi komunikasi telah mengubah cara individu berinteraksi, termasuk dalam konteks keluarga. Meskipun teknologi menawarkan kemudahan, banyak yang mengkhawatirkan bahwa kehangatan emosional dalam hubungan keluarga mulai memudar. Menurut Turkle (2011), "Kita sedang mengalami perubahan mendasar dalam cara kita berhubungan satu sama lain, di mana komunikasi digital sering menggantikan interaksi langsung." Hal ini mengarah pada pertanyaan mengenai dampak penggunaan teknologi terhadap kedekatan dan keintiman dalam keluarga. Teori komunikasi interpersonal menekankan pentingnya interaksi tatap muka dalam membangun hubungan yang kuat dan bermakna. Penelitian oleh Mehrabian (1971) menunjukkan bahwa komunikasi nonverbal, seperti ekspresi wajah dan kontak mata, memainkan peran penting dalam menciptakan kehangatan emosional. Sebaliknya, interaksi digital sering kali kehilangan elemen-elemen nonverbal ini, yang dapat mengurangi kedalaman hubungan antar anggota keluarga.

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah apakah keterbatasan interaksi sosial yang disebabkan oleh penggunaan teknologi dapat menyebabkan penurunan kehangatan dalam hubungan keluarga. Pertanyaan sentralnya adalah: Apakah interaksi digital dapat menggantikan interaksi tatap muka, atau justru menciptakan jarak emosional di antara anggota keluarga? Meskipun penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi dampak teknologi pada komunikasi, masih terdapat kekurangan dalam kajian yang fokus pada aspek emosional dan kehangatan dalam konteks keluarga. Sebagian besar penelitian berfokus pada analisis kuantitatif, sedangkan pemahaman mendalam tentang pengalaman emosional dalam hubungan keluarga masih terbatas. Hal ini menciptakan celah yang perlu diisi untuk memahami dinamika interaksi keluarga di era digital.

Penelitian ini menawarkan pendekatan baru dengan menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif untuk mengeksplorasi dampak interaksi digital terhadap kehangatan emosional dalam keluarga. Dengan menekankan pengalaman subjektif anggota keluarga, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai dinamika hubungan dalam konteks modern. Sebagaimana dinyatakan oleh Johnson (2018), "Memahami pengalaman individu dalam interaksi sosial adalah kunci untuk merumuskan strategi yang efektif dalam mempertahankan hubungan yang sehat". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana keterbatasan interaksi sosial di era digital memengaruhi kehangatan emosional dalam keluarga, serta untuk memberikan rekomendasi bagi keluarga dalam menjaga hubungan yang hangat dan intim di tengah kemajuan teknologi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi upaya meningkatkan kualitas hubungan keluarga di era yang semakin digital.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dirancang sebagai studi kasus yang berfokus pada dinamika interaksi sosial dalam keluarga di era digital. Penekanan utama penelitian adalah pada fenomena kehangatan emosional yang memudar akibat keterbatasan interaksi tatap muka. Penelitian akan dilaksanakan di berbagai lokasi, mencakup keluarga dari latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam, untuk memperoleh perspektif yang lebih luas. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kombinasi (mixed methods), yang mengintegrasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan ini dipilih untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengalaman dan persepsi anggota keluarga terkait interaksi sosial di era digital.

Dalam penelitian ini, dua metode pendekatan digunakan yakni kualitatif, fokus pada penggalian pengalaman subjektif dan persepsi anggota keluarga terkait kehangatan emosional dan interaksi sosial yang mereka alami. Serta, kuantitatif, digunakan untuk mengumpulkan data statistik yang dapat mendukung temuan kualitatif dan memberikan gambaran lebih luas mengenai fenomena yang sedang diteliti. Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa teknik, pertama survei berupa kuesioner yang dirancang khusus akan digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif. Kuesioner ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai frekuensi dan jenis interaksi sosial dalam keluarga serta persepsi mereka tentang kehangatan emosional. Survei ini akan disebarkan

kepada 100 responden yang mewakili berbagai keluarga. Kedua, wawancara mendalam berupa wawancara semi-terstruktur akan dilakukan dengan 20 anggota keluarga untuk menggali lebih dalam pengalaman dan pandangan mereka tentang interaksi sosial serta dampaknya terhadap hubungan keluarga. Semua wawancara akan direkam dan transkripnya akan dianalisis secara mendetail. Ketiga, observasi berupa observasi langsung terhadap interaksi keluarga dalam situasi sehari-hari akan dilakukan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan konteks yang lebih baik mengenai dinamika hubungan mereka dan bagaimana interaksi tersebut terjadi dalam praktik.

Data yang terkumpul dalam penelitian ini akan dianalisis dengan dua cara yakni, pertama analisis kuantitatif berupa data yang diperoleh dari survei akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Proses analisis ini bertujuan untuk menggambarkan pola interaksi sosial dan persepsi kehangatan emosional, dengan mencakup penghitungan frekuensi, rata-rata, dan distribusi responden berdasarkan kategori tertentu. Kedua, analisis kualitatif berupa data dari wawancara dan observasi akan dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik. Proses ini mencakup transkripsi wawancara, pengkodean data, dan identifikasi tema-tema utama yang muncul dari pengalaman responden. Hasil dari analisis ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kehangatan emosional dalam interaksi keluarga. Dengan penerapan kombinasi metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran holistik mengenai bagaimana keterbatasan interaksi sosial di era digital memengaruhi kehangatan dalam hubungan keluarga.

## **HASIL**

Penelitian ini berhasil mengumpulkan data dari 100 responden melalui survei dan melakukan wawancara mendalam dengan 20 anggota keluarga. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital telah mengubah cara interaksi dalam keluarga, yang berdampak pada kehangatan emosional. Hasil survei menunjukkan bahwa 75% responden merasa bahwa komunikasi digital telah mengurangi frekuensi interaksi tatap muka, sementara 60% merasa bahwa kualitas hubungan emosional mereka menurun.

Hasil analisis menunjukkan bahwa meskipun teknologi memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, banyak responden merasakan dampak negatifnya terhadap interaksi sosial. Sebagai contoh, banyak anggota keluarga yang lebih memilih berkomunikasi melalui pesan teks atau media sosial daripada bertemu langsung.

Hal ini sejalan dengan temuan Turkle (2011) yang menyatakan bahwa interaksi digital sering kali mengakibatkan komunikasi yang dangkal. Penelitian ini menemukan bahwa anggota keluarga yang lebih sering berinteraksi secara digital cenderung merasa kurang terhubung secara emosional. Wawancara mendalam mengungkapkan bahwa banyak responden merasa kehilangan momen-momen kehangatan yang biasanya terjadi dalam interaksi tatap muka, seperti pelukan, tatapan mata, dan ekspresi wajah. Sebagai contoh, seorang responden mengungkapkan, "Saya merasa lebih dekat dengan keluarga saat kita

berkumpul dan berbicara langsung, dibanding hanya mengirim pesan.” Hal ini menunjukkan bahwa elemen nonverbal dalam komunikasi sangat penting dalam membangun kehangatan emosional. Data menunjukkan bahwa 80% responden mengaku bahwa kesibukan sehari-hari dan ketergantungan pada teknologi menjadi alasan utama kurangnya interaksi tatap muka. Banyak keluarga yang melaporkan bahwa meskipun mereka memiliki akses ke berbagai platform digital, mereka lebih memilih untuk menghabiskan waktu di depan layar daripada berkumpul bersama. Hal ini menunjukkan adanya perlunya kesadaran untuk menciptakan waktu berkualitas dalam interaksi keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa solusi yang dapat diusulkan untuk mengatasi masalah kehangatan yang memudar dalam interaksi sosial keluarga, a.) Meningkatkan Kesadaran akan Pentingnya Interaksi Tatap Muka, Keluarga perlu didorong untuk mengatur waktu khusus untuk berkumpul tanpa gangguan teknologi. Misalnya, mengadakan malam keluarga tanpa gadget, di mana semua anggota keluarga dapat berinteraksi secara langsung. b.) Menciptakan Kegiatan Bersama, Mengadakan kegiatan rutin, seperti bermain permainan, memasak bersama, atau melakukan aktivitas luar ruangan, dapat meningkatkan kehangatan emosional antar anggota keluarga. Kegiatan ini membantu membangun kenangan positif yang tidak dapat digantikan oleh interaksi digital. c.) Pendidikan tentang Komunikasi yang Sehat, Memberikan edukasi kepada anggota keluarga tentang pentingnya komunikasi yang sehat dan seimbang antara interaksi digital dan tatap muka. Ini dapat membantu keluarga memahami dampak penggunaan teknologi terhadap hubungan mereka. d.) Mendukung Keterampilan Komunikasi Emosional, Mengembangkan keterampilan komunikasi emosional melalui pelatihan atau workshop dapat membantu anggota keluarga lebih memahami dan mengekspresikan perasaan mereka dengan cara yang lebih baik, baik dalam komunikasi tatap muka maupun digital.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa keterbatasan interaksi sosial di era digital telah memengaruhi kehangatan emosional dalam keluarga. Dengan mengimplementasikan solusi yang diusulkan, diharapkan keluarga dapat mengembalikan kehangatan dalam hubungan mereka, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan penuh kasih sayang.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa keterbatasan interaksi sosial yang disebabkan oleh penggunaan teknologi di era digital telah berdampak signifikan terhadap kehangatan emosional dalam keluarga. Meskipun teknologi memfasilitasi komunikasi yang lebih mudah dan cepat, banyak anggota keluarga yang merasakan kehilangan kualitas hubungan yang seharusnya terbangun melalui interaksi tatap muka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa elemen nonverbal dalam komunikasi sangat penting untuk menciptakan kedekatan emosional. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk menyadari dan memperbaiki dinamika interaksi mereka dengan mengedepankan waktu

berkualitas dan komunikasi langsung, guna mengembalikan kehangatan yang memudar dalam hubungan antar anggota keluarga.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). The Impact of Facebook on Young People's Well-Being: A Review of the Literature. *Media Psychology*, 19(1), 1-27.
- Johnson, D. W. (2018). *Interpersonal Relationships: A Communication Approach*. New York: Routledge.
- Kimbrough, A. M. (2022). The Effects of Technology on Family Dynamics: A Systematic Review. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 257-270.
- Kross, E., et al. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841.
- Liu, P., & Ma, J. (2020). The Impact of Digital Communication on Family Relationships: A Review of Literature. *Journal of Family Studies*, 26(2), 187-201.
- Mehrabian, A. (1971). *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes*. Belmont, CA: Wadsworth Publishing Company.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Digital Screen Time Limits and Young Children's Psychological Well-Being: Evidence From a Population-Based Study. *Child Development*, 90(1), e56-e65.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social Impact of Technology on Families: A Review of Current Research. *Family Relations*, 69(4), 1060-1074.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121-127.