



# **DINAMIKA KELUARGA & KOMUNITAS DALAM MENYAMBUT SOCIETY 5.0**

*Empowered Families, Empower Community*

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

# **DINAMIKA KELUARGA & KOMUNITAS DALAM MENYAMBUT SOCIETY 5.0.**

Penulis:

Dosen-dosen Fakultas Psikologi  
Universitas Diponegoro

**PENERBIT FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG**

# DINAMIKA KELUARGA & KOMUNITAS DALAM MENYAMBUT SOCIETY 5.0.

---

- Penyunting : Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.  
Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si, Ph.D.
- Penulis : Agustin Erna Fatmasari, S.Psi., M.A.  
Anggun Resdasari Prasetyo, S.Psi., M.Psi.  
Annastasia Ediati, S.Psi., M.Sc. Ph.D.  
Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si, Ph.D.  
Dinie Ratri Desiningrum, S.Psi., M.Si  
Dr. Novi Qonitatin, S.Psi, M.A.  
Dr. phil. Dian Veronika Sakti K, S.Psi., M.Psi.  
Dra. Darosy Endah Hyoscyamina, M.Pd  
Dra. Diana Rusmawati, M.Psi.  
Dra. Endang Sri Indrawati, M.Si  
Dra. Frieda NRH, M.S.  
Erin Ratna Kustanti, S.Psi., M.Psi  
Harlina Nurtjahjanti, S.Psi., M.Si.  
Ika Febrian Kristiana, S.Psi., M.Psi  
Ika Zenita Ratnaningsih, S.Psi., M.Psi  
Imam Setyawan, S.Psi., M.A  
Lusi Nur Ardhiani, S.Psi., M.Psi.  
Muhammad Zulfa Alfaruqy, S.Psi., M.A.  
Nailul Fauziah, S.Psi., M.Psi  
Salma, S.Psi., M.Psi.  
Suparno, S.Pd.MSI
- Perancang Sampul : Dwi Widyastuti, A.Md.

---

ISBN 978-623-92910-9-9

Hak cipta 2020

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin dari penerbit. Hak penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Dicitak oleh Fastindo

---

Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof Soedarto, S.H., Tembalang Semarang

Telp : (024) 7460051

Fax : (024) 7460051

Email : [psikologi@live.undip.ac.id](mailto:psikologi@live.undip.ac.id)

Website : [psikologi.undip.ac.id](http://psikologi.undip.ac.id)

## KATA PENGANTAR

*Society 5.0* merupakan sebuah *Society* periode kelima yang mengikuti empat tahapan sebelumnya, yaitu *hunting society*, *agrarian society*, *industrial society*, dan *information society*, yang bertujuan membentuk *human-centered society*, dimana produk dan layanan akan memenuhi beragam kebutuhan dan mengurangi kesenjangan ekonomi dan sosial, sehingga manusia dapat hidup secara nyaman dan keberlangsungan hidupnya terjamin. Aktor utama dalam era yang mengedepankan bersatunya dunia maya dan dunia nyata ini bukanlah teknologi, melainkan manusia dengan segala kebutuhan dan kapabilitasnya.

*Human-centered society* ini memberikan konteks dalam Buku *Dinamika Keluarga dan Komunitas dalam Menyambut Society 5.0*, yang isinya terdiri dari beragam bagian. Bagian pertama berisi bab-bab mengenai keluarga, pengasuhan, dan pendidikan. Bagian kedua berisi beberapa bab yang mengulas topik-topik seputar generasi dan ikatan relasi. Bagian ketiga memuat beberapa bab tentang teknologi informasi untuk kesehatan mental. Keterikatan keluarga dan pekerjaan menjadi tema utama yang mewarnai bab-bab dalam bagian keempat. Sementara, bagian kelima menutup buku ini dengan topik utama tantangan keluarga esok hari.

Buku ini adalah buah karya para dosen di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Buku ini dirilis khusus untuk menyambut Dies Natalis ke-25 atau Lustrum ke-5 fakultas (18 Agustus 1995 – 18 Agustus 2020), dan dipersembahkan untuk para perintis dan pendiri Fakultas Psikologi UNDIP, seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi UNDIP, alumni, *stakeholder*, dan masyarakat luas. Kami mengucapkan terima kasih kepada para kontributor dan penyunting yang telah menyumbangkan buah pikirannya untuk menyusun buku ini. Kami berharap buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca dari beragam kalangan.

Akhir kata, di tahun ke-25 nya, harapan terbesar pada civitas akademika Fakultas Psikologi UNDIP untuk semakin *supeket* dan saling asah asih asuh, menjadi tak terelakkan, sehingga bersama-sama dapat bergandengan tangan dalam terus berkarya secara optimal untuk nusa dan bangsa tercinta. Psikologi Bisa, Psikologi Jaya, Psikologi Pasti Lebih Baik!!!

Semarang, Mei 2020

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D

## DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Identitas	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
<b>BAGIAN I</b>	
<b>KELUARGA, PENGASUHAN, DAN PENDIDIKAN</b>	<b>1</b>
Keluarga Tangguh Anak Tangguh Menghadapi Masyarakat 5.0. <i>Diana Rusmawati</i>	3
Inovasi Pendidikan dan Pola Asuh di Masyarakat Menghadapi Era Sociaety 5.0. <i>Suparno</i>	15
Peran Guru dalam Menjawab Tantangan Pelaksanaan Pendidikan Iklusi di Era Society 5.0. <i>Ika Febrian Kristiana</i>	26
Helicopter Parenting dan Dampak Psikologisnya bagi Mahasiswa <i>Dian Ratna Sawitri, Frieda NRH</i>	48
<b>BAGIAN II</b>	
<b>GENERASI DAN IKATAN RELASI</b>	<b>59</b>
Relasi Remaja dan Teknologi: Memahami Generasi Milenial <i>Novi Qonitatin</i>	61
Generasi Milenial: Relasi Sosial dan Perilaku Politiknya <i>Muhammad Zulfa Alfaruqy</i>	70
Mengenal Generasi Alfa: Memahami Dinamka dalam Keluarga Generasi <i>Digital Native</i> <i>Lusi Nur Ardhiani</i>	82
Cyberbullying: Peran Keluarga dan Masyarakat untuk Memutus Mata Rantainya <i>Erin Ratna Kustanti</i>	98
<b>BAGIAN III</b>	
<b>TEKNOLOGI INFORMASI UNTUK KESEHATAN MENTAL</b>	<b>119</b>
Dampak Positif Teknologi Informasi terhadap Keluarga <i>Annastasia Ediati</i>	121

Pemanfaatan Internet dan Teknologi Informasi dalam Program Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat di Era Society 5.0. <i>Salma</i>	132
Penerapan Intervensi Psikologis Berbasis Teknologi: Alternatif Penanganan Isu Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Era Masyarakat 5.0. <i>Dian Veronika Sakti Kaloeti</i>	150
Mutimedia dan Teknologi bagi Anak dengan <i>Autism Sectrum Disorder (ASD)</i> <i>Dinie Ratri Desiningrum</i>	163
<b>BAGIAN IV</b>	
<b>KETERKAITAN KELUARGA DAN PEKERJAAN</b>	<b>181</b>
Keluarga, Pekerjaan, dan Kebahagiaan <i>Anggun Resdasari Prasetyo</i>	183
Media Sosial dan Keseimbangan Peran dalam Pekerjaan-Keluarga <i>Ika Zenita Ratnaningsih</i>	197
Workplace Social Support: Landasan Pengelolaan Resistensi Karyawan dalam Menghadapi Perubahan Organisasi di Era Society 5.0 <i>Harlina Nurtjahjanti</i>	209
Nyaman Hidup Sendiri: Perspektif Kebahagiaan Masyarakat Society 5.0 <i>Agustin Erna Fatmasari</i>	224
<b>BAGIAN V</b>	
<b>TANTANGAN KELUARGA ESOK HARI</b>	<b>241</b>
Sebuah Kenyamanan yang Membahayakan: Kajian Tantangan Keluarga di Era Masyarakat 5.0. <i>Endang Sri Indrawati</i>	243
Penguatan Keluarga Menyambut Era Society 5.0. dalam Perspektif Psikologi Islam <i>Darosy Endah Hyoscyamina</i>	254
Merancah Family Well-Being Melalui Komunikasi Keluarga <i>Imam Setyawan</i>	269
Harmonis dalam Keluarga di Era 5.0. <i>Nailul Fauziah</i>	284
<b>BIODATA PENULIS</b>	<b>299</b>

# Dampak Positif Teknologi Informasi terhadap Keluarga

Annastasia Ediati, S.Psi., M.Sc, Ph.D.  
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
ediati@lecturer.undip.ac.id

## Pendahuluan

Dalam beberapa tulisan, kita sering menemukan kajian atau pemikiran mengenai dampak negatif teknologi informasi terhadap keluarga, misalnya *cybersex*, pornografi di media sosial, pemalsuan identitas dalam berelasi, *cybercrime*, adiksi internet atau *smartphone*, perselingkuhan, dan sebagainya. Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji dampak positif teknologi informasi terhadap relasi keluarga, berdasarkan teori multimodel teoritik untuk memahami dampak teknologi terhadap kehidupan keluarga, dalam konteks budaya Indonesia. Di samping itu, akan dipaparkan juga beberapa hasil riset mengenai peran anak sebagai agen perubah dalam hal literasi teknologi dalam keluarga, peran teknologi untuk meningkatkan kualitas relasi remaja dengan disabilitas intelektual, dampak teknologi pada relasi jarak jauh (*long distance relationship/LDR*), serta manfaat *virtual reality* untuk membantu meningkatkan kualitas relasi dalam keluarga. Dengan memiliki wawasan mengenai dampak positif teknologi informasi diharapkan pembaca dapat mengembangkan sikap terbuka, optimis, dan bijaksana dalam menghadapi kemajuan teknologi yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis keluarga.

## Teori Multimodel Mengenai Dampak Teknologi Terhadap Keluarga

Hertlein (2012) merumuskan konsep teoritik mengenai dampak teknologi terhadap relasi pasangan suami-istri dan kehidupan keluarga. Ia menggabung tiga perspektif: ekologi keluarga (*family ecology perspective*), fungsi-struktur (*functional-structural perspective*), dan interaksi-konstruksi (*interaction-constructionist perspective*). Interaksi di antara ketiga perspektif diilustrasikan pada Gambar 1 (Hertlein, 2012).

Perspektif ekologi keluarga mengkaji pengaruh lingkungan terhadap relasi keluarga. Dalam konteks model teoritik ini mencakup pengaruh

teknologi dan internet terhadap relasi di dalam keluarga. Pengaruh ekologis (*ecological influences*) memengaruhi terjadinya perubahan-perubahan pada struktur dan proses relasi keluarga. Perspektif struktural-fungsional mengkaji bagaimana keluarga memenuhi kebutuhan anggotanya. Dalam perspektif ini, teknologi menimbulkan terjadinya perubahan struktur dalam keluarga yang mencakup perubahan aturan (*rules*), batasan (*boundaries*), dan peran (*role*). Perspektif interaksi-konstruksi mengkaji bagaimana anggota keluarga mengembangkan relasi dan berinteraksi satu sama lain menggunakan komunikasi, perilaku, bahasa tubuh, dan kebiasaan-kebiasaan. Dalam perspektif ini, teknologi menimbulkan terjadinya perubahan dalam hal kehangatan relasi (*intimacy*), pembentukan relasi (*initiation and formation relationship process*), dan merawat relasi (*relationship maintenance*).

### **Pengaruh Ekologis (*Ecological Influences*)**

Kemajuan teknologi dapat membawa dampak pada keluarga, menyebabkan relasi keluarga rentan mengalami perubahan (Hertlein, 2012; Hertlein & Stevenson, 2010). Hertlein dan Stevenson (2010) menyebutkan bahwa teknologi dapat menciptakan tujuh hal ekologis berikut ini yang dapat memengaruhi keluarga:

#### *1. Anonymity*

Teknologi informasi saat ini memungkinkan individu tidak menampilkan jati dirinya. Seseorang dapat menggunakan nama samaran untuk membuat akun media sosial, menyamarkan usia, lokasi tempat tinggal, dan memposting informasi yang tidak mencerminkan dirinya. Anonim dapat membantu individu meningkatkan rasa percaya diri dalam menjalin relasi. Sering kita jumpai, seorang remaja yang pendiam dalam kehidupan sehari-hari ternyata memiliki pengikut (*follower*) di akun media sosialnya. Atau seseorang yang sulit mendapatkan pacar dalam kehidupan sehari-hari, ternyata dapat dengan cepat mendapatkan jodohnya melalui media sosial karena menemukan orang sungguh mau menerima dirinya apa adanya. *Anonymity* umumnya dilakukan untuk mengantisipasi penolakan sosial (*perceived social rejection*) dan umumnya berakhir ketika mendapatkan sinyal penerimaan sosial.

#### *2. Accessibility*

Kemajuan teknologi juga berarti kemudahan dalam mengaksesnya. Dulu orang mendapat berita dari koran yang dibeli di kios koran. Dengan

teknologi internet, sekarang informasi bisa diakses dari mana saja menggunakan komputer, laptop, *smartphone*, dari berbagai sumber berita. Dengan kemajuan teknologi, kita mudah mengakses berita, punya banyak pilihan untuk membeli barang atau menggunakan jasa, dan dapat mengontrol dengan siapa kita dapat berteman di dunia maya.

### 3. *Affordability*

Kemajuan teknologi juga menyebabkan interaksi, produk, jasa, dan hiburan menjadi lebih terjangkau. Dulu untuk bertemu atau berkabar dengan orang lain di luar kota, orang harus menggunakan transportasi yang mahal dan lama, atau menulis surat yang akan sampai dalam waktu satu bulan, atau mengirim telegram melalui kantor pos. Sekarang, orang bisa mengirim pesan melalui email, chat WA atau media sosial lainnya, dengan gratis. *Affordability* menghadirkan kesempatan bagi terciptanya *approximation* (kedekatan relasi).

### 4. *Approximation*

Kemajuan teknologi dapat membantu terciptanya kedekatan relasi terutama relasi antaranggota keluarga yang terpisah secara fisik. Bagi keluarga dengan relasi jarak jauh karena studi atau pekerjaan, teknologi informasi membantu anggota keluarga saling terhubung satu sama lain, misalnya menggunakan WA call atau video call untuk menyapa anak atau pasangan.

### 5. *Acceptability*

*Acceptability* adalah sejauhmana teknologi dapat diandalkan untuk membangun relasi dalam keluarga. Saat ini ada banyak aplikasi dan media sosial dapat digunakan untuk menjaga relasi dalam keluarga, misal aplikasi WhatsApp, Facebook, Line, Zoom, Instagram, Skype, dan lain sebagainya. Ketika anggota keluarga harus terpisah karena jarak, teknologi dapat diandalkan untuk membangun dan menjaga relasi tersebut.

### 6. *Ambiguity*

Kemajuan teknologi memberi ruang hadirnya kerancuan (*ambiguitas*). Sebagai contoh dalam kasus perselingkuhan di dunia maya seringkali tidak ada batasan yang tegas mengenai selingkuh atau ketidaksetiaan di internet (*internet infidelity*). Perbedaan pengertian, definisi, atau batasan mengenai *internet infidelity* di antara suami-istri seringkali menimbulkan konflik perkawinan.

## 7. *Accommodation*

Kemajuan teknologi mengakomodasi kebutuhan individu untuk mengekspresikan dirinya sendiri yang sejati. Sebagai contoh, seseorang yang merasa tidak diterima oleh lingkungannya ternyata berhasil memiliki banyak teman bahkan orangtua asuh di internet. Dengan kemajuan teknologi ia dapat mengungkapkan siapa dirinya apa adanya dan mendapatkan komunitas yang menerima dia apa adanya.

### **Dampak Teknologi terhadap Perubahan Struktur Relasi**

Menurut perspektif struktural-fungsional, teknologi menimbulkan perubahan struktur relasi dalam keluarga yang meliputi:

#### 1. Perubahan aturan di dalam keluarga

Mencakup aturan atau kesepakatan dengan anggota keluarga mengenai informasi yang dianggap pribadi (*privacy*) yang boleh dan tidak boleh dibagikan di media sosial, waktu penggunaan HP (contohnya: tidak boleh membawa HP di meja makan, boleh menggunakan HP selama 1 jam), menerima telpon di saat bersama keluarga, menerima telpon dari anggota keluarga, dsb.

#### 2. Perubahan batasan (*boundaries*)

Internet menyebabkan batasan-batasan antara relasi di dunia nyata dan di dunia maya makin kabur. Riset-riset mengenai pornografi menunjukkan bahwa batasan konten dewasa dan anak sulit ditengarai sehingga seringkali anak atau remaja dapat dengan mudah mengakses konten pornografi. Batasan yang kabur antara keluarga dan pekerjaan menyebabkan pekerja merasa *burnout* karena masih harus bekerja ketika sudah berada di rumah, atau sebaliknya seorang karyawan sulit konsentrasi di saat bekerja di kantor karena anak beberapa kali melakukan *video call*.

#### 3. Perubahan peran (*role*)

Sering kita jumpai, orangtua yang kewalahan mengatasi kerewelan anaknya sehingga memberikan HP ke anak untuk bermain. Teknologi menyebabkan terjadinya perubahan peran pengasuhan anak dari orangtua ke HP. Bagi orangtua yang menjalankan peran ganda, teknologi dapat membantu mereka menjalankan peran sebagai orangtua dan pekerja dengan lebih optimal. Adanya aplikasi seperti Gojek telah membantu ibu yang tidak sempat memasak dapat menyajikan makanan anak dengan membeli melalui aplikasi Go-food atau Grab-food. Aplikasi

ruang guru telah menggantikan peran orangtua dalam mendampingi anak belajar atau les privat bimbingan belajar.

### **Dampak Teknologi terhadap Perubahan Proses Relasi dalam Keluarga**

Menurut perspektif interaksi-konstruksi, teknologi menimbulkan terjadinya perubahan-perubahan proses relasi yang mencakup:

#### 1. Perubahan dalam kehangatan relasi

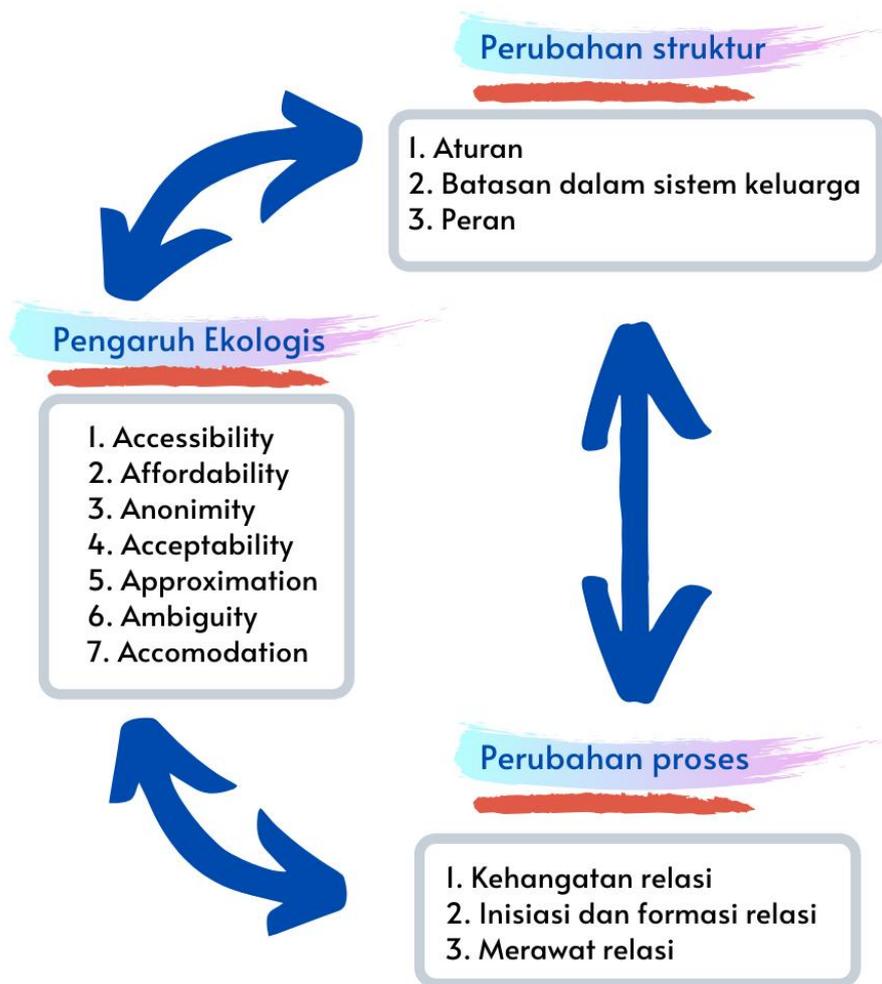
Penggunaan teknologi informasi memungkinkan orang makin terhubung, termasuk antar anggota keluarga. Beberapa kegiatan dan komunikasi di dunia maya dapat dilakukan menggunakan beragam sarana sehingga menyebabkan relasi makin dekat dan hangat secara emosional (*tercipta relationship intimacy*). Misalnya pengungkapan diri (*self-disclosure*), cara berkomunikasi secara daring. Penggunaan video call seperti Skype membuat kedekatan relasi lebih kuat daripada melalui teks (*email*) atau suara (*voice call*).

#### 2. Perubahan dalam proses terbentuknya relasi

Sering kita dengar saat menghadiri resepsi perkawinan, diceritakan bahwa pasangan pengantin awal mula perkenalannya dilakukan di dunia maya. Setelah komunikasi intensif selama sekian bulan atau tahun kemudian mereka memutuskan untuk menikah. Dalam hal ini, teknologi telah mengubah cara orang dalam memulai suatu relasi, dari semula bertemu secara fisik menjadi berjumpa di dunia maya tanpa kehadiran fisik.

#### 3. Perubahan dalam pemeliharaan relasi

Kemajuan teknologi dapat membantu keluarga merawat/menjaga relasi antar anggotanya. Ketika anak menempuh studi di luar kota atau luar negeri, orangtua jaman sekarang dapat mengikuti perkembangan anak dengan menelpon menggunakan *free call* di internet dan terhubung dengan anak secara *real time* sehingga dapat saling mengobati rasa rindu antara orangtua dan anak.



Gambar 1.  
Model Multiteori tentang dampak teknologi pada keluarga  
(Hertlein, 2012)

Pada Gambar 1, ketiga unsur tersebut saling berkaitan. Aspek tertentu dari teknologi memengaruhi struktur dan proses relasi. Perubahan struktur keluarga dapat memengaruhi terjadinya perubahan proses dalam keluarga, dan sebaliknya. Sebagai contoh, aturan (*rules*) penggunaan HP bagi remaja dapat memengaruhi bagaimana remaja berinteraksi dengan teman sebaya atau keluarganya (struktur memengaruhi proses). Contoh lainnya, ketika orangtua membelikan HP baru untuk anak, maka anak memiliki akses lebih tinggi dari sebelumnya ke media sosial (aksesibilitas adalah bagian dari pengaruh ekologis). Dengan HP barunya, anak makin

asyik mengeksplorasi fitur-fitur di HP barunya. Orangtua menjadi khawatir terhadap anaknya, sehingga sering telepon dan chat mengingatkan anak untuk makan atau mengerjakan PR (pengaruh ekologis menyebabkan terjadinya perubahan proses relasi). Anak pun belajar membuat akun media sosial dengan nama samaran dan semakin asyik berselancar di dunia maya hingga tanpa disengaja ia mengunjungi laman pornografi. Pengalaman baru yang tidak disengaja membuat ia ingin mengulangi petualangan serupa di dunia maya (pengaruh ekologis (*anonymity*) menyebabkan terjadinya perubahan struktur relasi (*boundaries*), yakni batasan apa yang boleh dan tidak boleh makin kabur). Keasyikan anak bermain HP menyebabkan ia jarang berbincang dengan saudaranya di rumah (perubahan struktur menyebabkan perubahan proses).

### **Hasil-Hasil Riset Mengenai Dampak Teknologi Terhadap Keluarga**

#### *Peran anak dalam meningkatkan literasi digital keluarga*

Anak-anak usia dini saat ini telah mulai terpapar dengan teknologi digital sejak awal kehidupan. Ketersediaan perangkat dan teknologi serta dukungan yang diberikan oleh orangtua menjadikan anak dengan cepat menguasai *skill* yang diperlukan untuk menggunakan teknologi dengan multibahasa, multimodalitas, dan multimedia sejak usia dini. Seiring bertambahnya usia anak semakin meningkat kompetensi dan ketrampilan anak dalam menggunakan teknologi yang semakin maju. Sebaliknya pada orangtua, semakin bertambah usia, semakin menurun kemampuannya dalam menguasai dan mengikuti perkembangan teknologi. Dulu, orangtua mengenalkan teknologi ke dalam keluarga. Namun di era digital, anak mulai mengambil peran sentral menjadi inisiator dan agen pengubah literasi digital di dalam keluarga (Marsh, Hannon, Lewis, & Ritchie, 2017).

#### *Teknologi informasi dan Keluarga dengan relasi jarak jauh (LDR)*

Kemajuan teknologi membawa dampak meningkatnya mobilitas individu, baik karena studi atau tuntutan pekerjaan. Pada masa kini, tidak jarang kita temui anak sudah mulai masuk asrama sejak usia muda (SD, SMP, SMA) dan makin banyak remaja menempuh studi di perguruan tinggi di luar kota ataupun luar negeri. Akibatnya banyak keluarga harus beradaptasi dengan membangun relasi dan menjaga jarak jauh (long distance relationship/LDR). Situs jejaring sosial (*social networking sites/SNS*) seperti Facebook atau Instagram sangat membantu keluarga

untuk saling terhubung. Riset menunjukkan bahwa banyak pasangan suami istri dalam relasi jarak jauh (LDR) melakukan perilaku yang bertujuan untuk menjaga relasi perkawinannya dengan menggunakan situs jejaring sosial seperti Facebook (Billedo, Kerkhof, & Finkenauer, 2015). Lebih lanjut Billedo dkk (2015) menyatakan bahwa SNS dapat menjadi media untuk merawat relasi perkawinan pada pasangan suami-istri yang menjalani LDR.

### *Teknologi untuk meningkatkan kualitas hidup keluarga dengan disabilitas intelektual*

Remaja dengan disabilitas intelektual, sama dengan remaja pada umumnya, memiliki keinginan partisipasi sosial yang kuat. Namun tidak semua remaja dengan disabilitas intelektual memiliki akses terhadap teknologi dan internet dari rumahnya. Suatu riset mencoba mengenalkan penggunaan media sosial kepada remaja dengan disabilitas intelektual yang tinggal di dua daerah pedesaan di Australia (Raghavendra, Hutchinson, Grace, Wood, & Newman, 2018). Diharapkan setelah terampil menggunakan media sosial tersebut untuk menjalin komunikasi dengan remaja lain di dunia maya, kebutuhan partisipasi sosial remaja dengan disabilitas intelektual tersebut dapat terpenuhi tanpa mereka harus meninggalkan rumah. Hasil penelitian Raghavendra dkk (2018) menunjukkan bahwa pemberian social media training kepada sembilan remaja dengan disabilitas intelektual telah membantu mereka memiliki teman lebih banyak, meningkatkan kemandirian mereka saat beraktivitas di dunia maya, merasa puas dengan kemampuan mereka dalam berkomunikasi menggunakan media sosial, dan meningkatkan literasi digital mereka yang pada umumnya telah keluar dari sekolah (Raghavendra dkk., 2018).

### *Teknologi virtual reality (VR) dalam meningkatkan relasi keluarga*

Akhir-akhir ini banyak riset psikologi dilakukan menggunakan teknologi *virtual reality* (VR). Realita virtual adalah simulasi menggunakan komputer, yang bersifat tiga dimensi, mutisensori, sehingga pengguna dapat bertindak atau berperilaku seolah-olah ia ada di dunia nyata (Pedram, Palmisano, Perez, Mursic, & Farrelly, 2020). Teknologi virtual telah banyak dilakukan untuk mengurangi ketakutan, kecemasan, dan gangguan obsesif-kompulsif (Inozu, Celikkan, Akin, & Mustafao, 2020). Di samping itu, teknologi VR juga sudah dikembangkan untuk memberikan layanan telepsikoterapi bagi individu yang berada di area terpencil yang tidak

memungkinkan untuk dikunjungi (Pedram dkk, 2020). Dengan menggunakan teknologi VR, peneliti dapat menciptakan suatu realita buatan (maya) dengan menggunakan pasangan virtual dalam berinteraksi (Huang & Bailenson, 2019). Dengan teknologi VR, seseorang dengan mudah bertemu, berinteraksi, dan menjalin relasi dengan banyak orang di dunia virtual tanpa harus pergi dari rumah. Ia pun dapat memilih teman berinteraksi yang diinginkan. Teknologi VR banyak digunakan sebagai intervensi untuk mengembangkan relasi interpersonal yang akrab dengan merujuk pada teori kelekatan aman (*secure attachment*) pada orang dewasa (Huang & Bailenson, 2019). Di Korea Selatan, teknologi VR digunakan untuk membantu proses terapi kedukaan (*grief therapy*) ketika orangtua kehilangan anaknya yang meninggal karena sakit. Dalam suatu tayangan video di Youtube ditunjukkan bagaimana seorang ibu bernama Jang Ji-Sung bertemu kembali di realita virtual dengan anaknya yang bernama Na-yeon. Na-yeon meninggal di usia tujuh tahun karena sakit kelainan darah. Kematian Na-yeon terjadi tiga tahun yang lalu dan teknologi VR telah membantu ibu menyelesaikan *unfinished businesses*-nya dengan almarhuman anak, antara lain merayakan ulang tahun anak, menemani anak bermain, dan tidur. Proses terapi menggunakan teknologi VR tersebut disaksikan oleh ayah dan saudara Na-yeon. Setelah selesai, ibu tersebut merasa lebih nyaman dan yakin arwah anaknya baik-baik saja. Tayangan video yang bertajuk “Meet me” ini dapat dilihat di tautan berikut: <https://www.youtube.com/watch?v=0p8HZVCZSkc> Penggunaan teknologi VR untuk memperbaiki relasi keluarga seperti ini telah mengagetkan banyak orang dan mengubah pandangan negatif masyarakat yang mengidentikkan VR dengan game atau hiburan menjadi lebih positif (Wray, 2020).

## Penutup

Kemajuan teknologi informasi telah berdampak pada relasi keluarga dan dalam banyak hal telah membantu meningkatkan kualitas relasi di dalam, serta meningkatkan kualitas hidup keluarga. Seiring dengan kemajuan teknologi yang semakin cepat, dampak kemajuan teknologi informasi terhadap keluarga perlu kita sikapi dengan optimis dan bijaksana. Teknologi seyogyanya mempermudah, bukan menyulitkan, kita; seyogyanya pula dapat meningkatkan harkat dan martabat kita sebagai manusia. Masih terbuka lebar peluang untuk mengembangkan teknologi informasi yang

dapat digunakan untuk intervensi telepsikologi bagi keluarga-keluarga di Indonesia ataupun riset-riset penggunaan teknologi *virtual reality* untuk membantu menyelesaikan problem psikologis dalam keluarga.

### Daftar Pustaka

- Billedo, C. J., Kerkhof, P., & Finkenauer, C. (2015). The use of Social Networking Sites for relationship maintenance in long-distance and geographically close romantic relationships. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 152–157. doi:10.1089/cyber.2014.0469
- Hertlein, K. M. (2012). Digital Dwelling: Technology in Couple and Family Relationships. *Family Relations*, 61, 374–387. doi:10.1111/j.1741-3729.2012.00702.x
- Hertlein, K. M., & Stevenson, A. (2010). The seven “As” contributing to internet-related intimacy problems: A literature review. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 4, Article 3. Diunduh dari <https://cyberpsychology.eu/article/view/4230/3273>
- Huang, S. A., & Bailenson, J. (2019). Close Relationships and Virtual Reality. Dalam T. D. Parsons, L. Lin, & D. Cockerham (Eds.), *Mind, Brain, and Technology: Learning in the age of emerging technologies* (pp. 49–65). Switzerland: Springer. doi:10.1007/978-3-030-02631-8
- Inozu, M., Celikcan, U., Akin, B., & Mustafao, N. (2020). The use of virtual reality (VR) exposure for reducing contamination fear and disgust: Can VR be an effective alternative exposure technique to in vivo? *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 25, 1-9. doi:10.1016/j.jocrd.2020.100518
- Marsh, J., Hannon, P., Lewis, M., & Ritchie, L. (2017). Young children’s initiation into family literacy practices in the digital age. *Journal of Early Childhood Research*, 15, 47–60. doi:10.1177/1476718X15582095
- Pedram, S., Palmisano, S., Perez, P., Mursic, R., & Farrelly, M. (2020). Examining the potential of virtual reality to deliver remote rehabilitation. *Computers in Human Behavior*, 105, 1-9. doi:10.1016/j.chb.2019.106223
- Raghavendra, P., Hutchinson, C., Grace, E., Wood, D., & Newman, L. (2018). “I like talking to people on the computer”: Outcomes of a home-based

intervention to develop social media skills in youth with disabilities living in rural communities. *Research in Developmental Disabilities*, 76, 110–123. doi:10.1016/j.ridd.2018.02.012

Wray, M. (2020). South Korean mom has tearful VR 'reunion' with dead daughter. *Global News*. Diunduh dari <https://globalnews.ca/news/6550977/mom-dead-daughter-virtual-reality/>