

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Keluarga merupakan suatu inti terkecil yang terdiri dari ayah, ibu dan anak. Keluarga tempat pertama anak dilahirkan yang kemudian menempatkan anak dalam suatu komunitas di masyarakat (Berns, 2004). Fungsi keluarga menurut Berns (2004) yaitu, mempertahankan populasi di masyarakat (reproduksi), mengajarkan nilai-nilai, kepercayaan, sikap, pengetahuan dan keterampilan kepada generasinya (sosialisasi/edukasi), memberikan identitas bagi keturunannya (penempatan peran sosial), menyediakan tempat tinggal, makanan/minuman, dan perlindungan (ekonomi), dan yang terakhir keluarga menjadi pengalaman pertama dalam interaksi sosial dan juga pengasuhan sehingga dapat memberikan keamanan emosional (pengasuhan/emosional). Untuk memahami arti pentingnya keluarga, kita dapat melihat dari 5 fungsi dasar yang dijalankan oleh keluarga tersebut. Pada umumnya fungsi-fungsi tersebut dijalankan agar masyarakat dapat bertahan dari generasi ke generasi. Dalam menjalankan fungsi-fungsi tersebut keluarga bisa dikategorikan fungsional atau disfungsional (Berns, 2004). Tetapi perlu diketahui bahwa tidak ada keluarga yang “sehat” sepanjang waktu, akan ada berbagai tekanan ekonomi, kesehatan maupun sosial yang dapat mengganggu keluarga dalam menjalankan fungsi-fungsi tersebut. Kondisi-kondisi tersebut diantaranya adalah keterbatasan ekonomi yang membuat orang tua harus rela bekerja dari pagi hingga

malam sehingga waktu untuk memberikan sosialisasi atau edukasi kepada anak menjadi kurang maksimal, atau mungkin karena kondisi kesehatan dari salah satu pasangan sehingga tidak mampu memenuhi fungsi reproduksi. Selain beberapa kemungkinan tersebut, saat ini perkembangan teknologi juga berpotensi menciptakan permasalahan yang dapat mengganggu fungsi keluarga.

Di zaman modern ini teknologi memang telah mendapatkan tempat yang penting dalam kehidupan masyarakat, terutama teknologi seperti permainan elektronik, komputer di rumah, perangkat genggam dan berbagai jenis *gawai* lainnya. Dari beberapa teknologi tersebut *gawai* termasuk teknologi yang paling terkenal di seluruh kalangan masyarakat di masa modern ini. Berdasarkan data yang dilansir dari Okezone (19/06/2017), GSMA Intelligence melaporkan pada bulan April 2017 sekitar tiga perempat populasi bumi atau sekitar 4,96 miliar telah memiliki *gawai* (Fauzi, 2017). GSMA Intelligence juga menyebutkan bahwa terjadi peningkatan sebesar 1% atau sekitar 43 juta dari bulan Januari (Fauzi, 2017). Dari paparan data tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat memiliki ketertarikan yang tinggi pada *gawai*, sehingga daya beli mereka pun mengalami peningkatan dari bulan ke bulan dari seluruh negara-negara di dunia.

Peningkatan pengguna *gawai* yang pesat ternyata terjadi di berbagai negara. Dilansir dari IDN TIMES (31/01/2018) yang didasarkan pada *The Spectator Index*, Indonesia mendapat predikat sebagai negara ke enam dengan pengguna *gawai* terbesar di dunia. Dari 261 juta jiwa penduduk, telah menggunakan *gawai* sebanyak 236 juta unit, khususnya telepon genggam (Supriyadi, 2018). Indonesia sendiri merupakan negara yang tidak menetapkan batasan usia bagi penduduknya untuk

menggunakan *gawai* (Supriyadi, 2018). Data-data tersebut menunjukkan bahwa negara Indonesia merupakan negara yang memberikan kebebasan kepada seluruh penduduknya untuk menggunakan kemajuan teknologi digital, sehingga sekitar 90% penduduk Indonesia telah menjadi pengguna *gawai*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *google* Indonesia 2015 menyatakan bahwa 61% komunitas perkotaan di Indonesia menggunakan *gawai* dengan jumlah waktu sekitar 5 jam per hari. Ketergantungan yang tinggi terhadap *gawai* ini juga dialami pada lingkungan keluarga yang kemudian menyebabkan berbagai dampak (Ariani & Permana, 2017). Perilaku yang berlebihan dalam menggunakan *gawai* dapat menyebabkan individu terisolasi dari lingkungan sosialnya, termasuk keluarga mereka (Ariani & Permana, 2017).

Media riset *Common Sense* (06/12/2016) juga melakukan survey terkait penggunaan *gawai* dalam keluarga yang melibatkan 1.700 orang tua yang memiliki anak berusia 8 hingga 18 tahun mengenai waktu penggunaan *gawai*. Dari survei tersebut ditemukan bahwa orangtua menghabiskan waktu untuk bermain *handphone* selama 9 jam. Sebagian dari waktu yang dihabiskan tersebut termasuk ketika sedang mengasuh anak, sebagian besar waktu digunakan untuk membuka media sosial pribadinya, sedangkan sekitar 90 menit digunakan untuk kepentingan pekerjaan (Common Sense Media, 2016). James P. Steyer yang merupakan CEO *Common Sense* mengatakan bahwa terdapat temuan menarik di mana orang tua dan anak-anak sama-sama menggunakan *gawai* dan teknologi untuk hiburan mereka, tetapi di sisi lain orang tua juga memiliki kekhawatiran apabila anaknya akan kecanduan *gawai* (Common Sense Media, 2016). Dari data tersebut dapat

disimpulkan bahwa sebenarnya orang tua dan anak sama-sama menjadi pengguna *gawai*. Namun, ternyata orang tua sendiri menyadari dampak dari *gawai* dan mengkhawatirkan dampak tersebut akan menimpa anaknya.

Kondisi-kondisi ketika anggota keluarga terisolasi karena menjadi pengguna *gawai* aktif satu sama lain, termasuk orang tua dan anak. Sehingga perhatian kepada anggota keluarga lainnya terbagi, menjadi pemicu munculnya suatu fenomena yang dinamakan *alone together*. *Alone together* ini merupakan suatu kondisi ketika manusia memiliki harapan yang tinggi terhadap teknologi dan harapan yang kurang terhadap sesama manusia (Turkle, 2011). Jadi *alone together* dapat disimpulkan bahwa manusia memiliki ketertarikan yang lebih tinggi terhadap teknologi dibandingkan dengan sesama manusia lainnya, sehingga interaksi antar manusia berkurang.

Penelitian yang dilakukan oleh Mullan & Chatzitheochari (2019) mengenai dampak perangkat seluler digital pada perbedaan aspek keluarga di United Kingdom menunjukkan bahwa pada tahun 2000, rata-rata keluarga mengalami *alone-together time* (waktu untuk kebersamaan tetapi digunakan untuk bermain teknologi, khusus perangkat seluler) sekitar 94.6 menit, dari keseluruhan *family time*, yaitu sekitar 346.7 menit. Pada tahun 2015 terjadi peningkatan pada *alone-together time* menjadi 135.8 dari total waktu *family time* sebanyak 379.2 (Mullan & Chatzitheochari, 2019). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa waktu berkumpul dengan keluarga tidak hanya digunakan untuk berinteraksi dan mendekatkan diri satu sama lain tetapi juga untuk menggunakan perangkat seluler, sehingga kemungkinan besar mengurangi waktu untuk berinteraksi secara langsung dengan

anggota keluarga lainnya. Tetapi ternyata kegiatan tersebut cukup membuat keluarga yang berada di United Kingdom tertarik dan ingin melakukan lebih. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan waktu *alone together* yang awalnya hanya 27% di tahun 2012 meningkat pada tahun 2015 menjadi 36%.

Alone together merupakan suatu dampak dari penggunaan *gawai* yang cukup membahayakan dalam keluarga. Hal tersebut karena *alone together* sendiri akan menimbulkan dampak-dampak lain yang mengganggu fungsi dari keluarga. Pada penjelasan sebelumnya keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam memberi pembinaan tumbuh kembang, penanaman nilai moral, pembentukan kepribadian, beradaptasi dengan lingkungan, menjadi tempat untuk belajar tentang diri sendiri sebagai makhluk sosial, serta menjadi *role model* bagi anak (Indrijati, 2016). Fungsi keluarga yang dapat terganggu karena adanya fenomena *alone together* yaitu, sosialisasi dan pengasuhan atau emosional. Tetapi dari dua fungsi tersebut, fungsi yang dapat dikatakan *urgent* adalah dukungan pengasuhan atau emosional, di mana keluarga menjadi sumber pengalaman pertama bagi anak dalam melakukan interaksi sosial, yang kemudian akan berimbas pada keamanan emosional anak (Berns, 2004). Menurut perspektif fungsionalis kontemporer emosi memiliki peran penting untuk menyiapkan respon perilaku yang diperlukan, menyelaraskan pengambilan keputusan, meningkatkan memori untuk peristiwa-peristiwa penting dan memfasilitasi antar pribadi (Gross, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh McDaniel & Radesky (2018), menyebutkan bahwa penggunaan teknologi dan keberadaan *smartphone* maupun perangkat lainnya dapat menimbulkan gangguan dalam hubungan pasangan dan juga orang

tua. Di mana gangguan tersebut terkait kepuasan hubungan dengan pasangan yang cenderung lebih rendah dan kualitas *coparenting* yang dapat merusak kehidupan keluarga dan proses dalam keluarga, karena kepuasan, dukungan maupun kesepakatan di antara orang tua penting untuk kesehatan hubungan dan kohesi keluarga (McDaniel, dkk., 2017). Bagi pasangan dan keluarga, penting untuk melakukan evaluasi, memantau, dan bersedia menyesuaikan pola penggunaan teknologi mereka sehingga pola-pola ini tidak menyebabkan konflik dan kemungkinan rusaknya suatu hubungan seiring berjalannya waktu (McDaniel, dkk., 2017). Jadi ketika pola penggunaan teknologi tidak tepat maka akan menimbulkan masalah pada hubungan antar anggota keluarga, baik antara pasangan maupun orang tua dengan anak.

Salah satu dampak pola penggunaan gawai yang tidak tepat yaitu, orang tua yang cenderung mengabaikan kebutuhan emosional anak. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh *Science Daily* yang dilansir dari kompas.com (25/10/2016), durasi orang tua dalam memakai *gawai* secara intens adalah selama 3 jam setiap harinya (Rakhma, 2016). Kebiasaan ini ternyata membuat orang tua kehilangan keseimbangan membagi waktu personal, bisnis, dan waktu untuk diri sendiri. Hal inilah yang menyebabkan orangtua tanpa sadar menderita depresi yang kemudian menyebabkan orangtua mudah marah dan cenderung kurang peduli dengan kebutuhan emosional anak (Rakhma, 2016). Sedangkan anak yang melihat reaksi emosional orang tua akan mengadopsi perilaku-perilaku tersebut untuk dipraktikkan kembali, ketika anak menghadapi situasi yang serupa.

Hasil penelitian dari Mulan dan Chatzitheochari juga didukung dengan pengakuan seorang anak sekaligus pelajar yang tercantum di berita yang tertera dalam okezone.com (26/01/2019) disebutkan bahwa anak dan orang tua yang tinggal satu rumah jarang berinteraksi secara langsung, karena sibuk dengan *gawai* masing-masing, anak yang bernama Salma mengatakan bahwa “*Orang tuapun juga sibuk dengan kerja sendiri, tidak ada waktu. Yang saya lakukan juga bermain HANDPHONE, karena orang tua juga bermain HANDPHONE (jarang berinteraksi)*” (Budi, 2019).

Suhana (2007) juga mengungkapkan bahwa bayi dan anak-anak sebaiknya tidak bermain *gawai*. Hal tersebut dikarenakan pada usia sepuluh tahun ke bawah merupakan waktu utama perkembangan emosional anak ditemukan. Di mana otak mengambil seri yang diperlukan untuk mengendalikan emosi dasar seperti senang, marah, takut dan sedih, empati dan kegelisahan (Steward dkk., 1985 dalam Suhana, 2007). Oleh karena itu pada usia itu anak-anak sangat penting untuk berinteraksi dengan orang lain dan terpenuhinya *attunement* (stimulus emosional terkuat yang diperlukan untuk perkembangan otak, yang melibatkan orang tua atau orang dewasa lainnya menanggapi keadaan emosi anak dengan tepat) (Suhana, 2017). Jadi pada usia dibawah 10 tahun anak sebaiknya banyak berinteraksi dengan orang-orang disekitar untuk mencukupi kebutuhan *attunement* anak. Bayi dan anak yang kekurangan *attunement* cenderung menunjukkan banyaknya kegelisahan, kecemasan, dan memungkinkan terjadinya depresi di awal (Gani, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizky & Latifah (2019) pada 122 ibu-ibu yang memiliki anak dengan usia prasekolah. Penelitian tersebut bertujuan untuk

mengidentifikasi peran penggunaan *gawai* anak-anak dan interaksi ibu dan anak pada tingkat perkembangan sosio-emosional anak-anak prasekolah yang dilakukan dengan kuesioner. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa durasi penggunaan dan tingkat ketergantungan memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap tingkat perkembangan sosial emosional anak. Dalam hasil uji regresi tersebut juga ditemukan bahwa interaksi ibu-anak secara positif signifikan mempengaruhi tingkat perkembangan sosio-emosi anak (Rizky & Latifah, 2019). Sedangkan penggunaan *gawai* pada dimensi durasi memiliki hubungan negatif signifikan dengan interaksi ibu-anak. Hal tersebut berarti bahwa penggunaan *gawai* pada anak terkait aspek durasi dan juga interaksi yang terjadi antara anak dan ibu mempengaruhi perkembangan sosio-emosi anak.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh AVG Technologies pada tahun 2015 tentang bagaimana perasaan anak ketika orang tuanya menggunakan *gawai* di depan mereka, 54% anak merasa orang tua terlalu sering memeriksa *gawai*, 32% merasa tidak diperhatikan ketika orang tua mereka menggunakan *gawai* di depan mereka (Ariani & Permana, 2017). Menurut Sigman, dilansir dari Republika.co.id (06/04/2017) fokus ibu yang berkonsentrasi pada *gawai* akan mengurangi kontak mata dengan anaknya. Menyambung pendapat tersebut Hayley van Zwanenberg mengatakan bahwa anak dapat menilai apakah dia menjadi prioritas atau tidak, apabila dia merasa tidak menjadi prioritas maka anak berpotensi untuk menarik perhatian dengan cara yang negatif, selain itu anak juga cenderung sedih (Murdaningsih, 2017). Perilaku orang tua yang terlalu sering bermain *gawai* ketika sedang bersama anak hingga menyebabkan kurangnya interaksi berupa

kontak mata dapat menjadi pemicu munculnya perilaku dan emosi negatif pada anak.

Ketergantungan pada *gawai* ternyata terjadi di berbagai Negara, Laura Birks dan kawan-kawan melakukan penelitian tentang “*Maternal Cell Phone Use during Pregnancy and Child Behavior Problem in Five Birth Cohorts*”. Pada penelitian tersebut melibatkan 83.884 pasangan ibu dan anak di Spanyol, Denmark, Norwegia, Belanda, dan Korea. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang ibunya sering menggunakan ponsel selama mengandung memiliki risiko gangguan perilaku dan emosional. (Birks, dkk., 2016). Ketergantungan *gawai* seorang ibu berdampak pada emosi anak bahkan sebelum anak dapat menyaksikan perilaku ibunya tersebut secara langsung.

Dampak penggunaan *gawai* juga dialami oleh salah satu anak kelas 2 SD, pada kasus ini terkuak ketika seorang guru kelas 2 SD yang bernama Jen Adams Beason mengunggah PR dari murid-muridnya, Jen menyuruh muridnya menulis sesuatu yang tidak pernah mereka harapkan (Louisiana, 2018). Dari 21 murid, 4 diantaranya menulis tentang penggunaan *HANDPHONE*. Salah satu murid Jen menuliskan “*Aku sebal dengan HANDPHONE ibuku dan aku harap ibu nggak pernah punya itu. Sebuah ponsel kadang bisa jadi sesuatu yang buruk. Aku nggak suka HANDPHONE itu karena orang tuaku sibuk dengan HANDPHONE-nya setiap hari,*” (Louisiana, 2018). Unggahan Jen mendapat respon positif dari pengguna facebook. Survey internasional tahun 2015 menemukan 32% anak merasa diabaikan ketika orang tuanya sibuk menonton TV, membalas email, dan memainkan *handphone* atau bermain media sosial (Louisiana, 2018). Psikolog

Catherine Steiner-Adair juga pernah mewawancarai 1000 anak dan menanyakan perasaan mereka saat orang tuanya bermain *handphone*. Sedih, marah, kesal bahkan mereka merasa sendiri ketika melihat orang tuanya sibuk dengan *handphone*, bahkan ada yang melempar *handphone* orang tuanya ke toilet atau menyembunyikan supaya orang tuanya tidak sibuk dengan *handphone* lagi (Louisiana, 2018). Perilaku orang tua yang cenderung berekspektasi lebih ke gawai memicu munculnya emosi-emosi yang tidak diharapkan pada anak-anak mereka. Di mana anak-anak mereka seringkali merasa emosi negatif, seperti sedih, marah, kesepian, bahkan melakukan tindakan dengan menyembunyikan gawai orang tua mereka sebagai upaya untuk menghentikan perilaku orang tua mereka.

Pada beberapa kasus yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa fenomena *alone together* yang terjadi pada keluarga menjadi pemicu munculnya emosi negatif dari anggota keluarga lainnya terutama anak. Namun, ternyata dampak yang timbulkan dari fenomena *alone together* pada keluarga ini tidak hanya menjadi dampak jangka pendek, tetapi bisa terjadi dalam jangka waktu panjang. Dilansir dari Okezone.com (30/04/2018), Tim psikolog Amerika melakukan riset mengenai penggunaan *gawai* secara aktif yang dilakukan oleh orang tua terhadap anaknya menggunakan teknik *still face* paradigma yang disesuaikan dengan kondisi sekarang terkait efek yang dirasakan bayi dan anak ketika melihat orangtuanya terlalu sibuk dengan *smartphone*. Pada penelitian tersebut tim psikolog asal Amerika ini menyibukkan orang tua untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang disediakan dalam *smartphone* selama satu menit (Solopos, 2018). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa bayi yang melihat orang tuanya sibuk dengan

smartphone memunculkan tekanan perasaan, memunculkan emosi negatif, tak mau mengeksplorasi hal lain, tak tertarik dengan mainan disekitarnya (Solopos, 2018). Kemudian bayi akan kembali ceria ketika orang tua meletakkan ponselnya. Namun, bayi dan anak yang sudah terlalu sering kesal karena orang tuanya yang cenderung sibuk dengan ponsel, kurang mampu menunjukkan emosi positifnya (Solopos, 2018). Pada data tersebut dapat dilihat bahwa bayi dan anak yang cenderung diberi stimulus yang memicu munculnya emosi negatif terus-menerus akan kesulitan menunjukkan respon emosional yang tepat karena telah terbiasa menunjukkan satu jenis respon emosional yang sejenis.

Kondisi di lapangan juga menunjukkan bahwa anak-anak yang telah kecanduan *gawai* akan lebih agresif dan kurang mampu mengendalikan emosi ketika mereka merasa terganggu dan *gawai* mereka rusak (Suhana, 2017). Sebuah penelitian menyebutkan bahwa ketika anak-anak asyik bermain *gawai* dalam waktu yang ditentukan, anak-anak akan meminta waktu tambahan ketika waktu tersebut telah habis. Dan mereka akan memukul, menjadi agresif atau menangis ketika tidak dituruti. Hal ini dikarenakan anak kurang perhatian dari orang tua sehingga dialihkan ke *gawai*.

Penelitian yang dilakukan oleh Sulistyorini (2019) juga menunjukkan bahwa anak yang mengalami ketergantungan pada *gawai* cenderung lebih mudah marah, memukul, dan menangis ketika keinginan untuk bermain *gawai* tidak terpenuhi. Pada beberapa kasus dalam penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa anak sering rewel dan menangis ketika diajak berangkat sekolah karena ingin bermain *gawai*, bertengkar dengan anggota keluarga lain karena berebut *gawai*,

sulit memaafkan orang lain dan tidak menerima nasehat dari orang lain (Sulistyorini, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Hermiati (2019), anak yang cenderung menghabiskan banyak waktu untuk bermain gawai akan lebih emosional, pemberontak ketika kegiatan bermain gawai diganggu, memukul, menangis kencang, bahkan tantrum ketika gawai diminta oleh orang tua sehingga membuat anak mengalami gangguan mental dan emosional. Hidayah (2019) juga menyebutkan bahwa anak usia dini yang mengalami ketergantungan pada gawai dengan durasi yang berlebihan akan berpengaruh pada kesehatan mental mereka. Mereka akan cenderung mengalami gangguan cemas, pemarah, dan merasa sedih.

Simpulan dari serangkaian paparan di atas yaitu kemajuan teknologi terutama *gawai* telah mendominasi kehidupan tiga perempat masyarakat dunia. Indonesia mendapatkan peringkat ke-enam di dunia dengan pengguna *gawai* terbanyak. Penggunaan gawai tersebut dilakukan oleh individu maupun kelompok, dari berbagai kalangan usia, kondisi tersebut yang kemudian memunculkan fenomena yang disebut *alone together*. *Alone together* ini terjadi di berbagai kelompok masyarakat, termasuk unit terkecil dari masyarakat yaitu keluarga, seperti kasus-kasus yang telah disebutkan di atas. Beberapa dari anak-anak tersebut mengatakan bahwa orang tua mereka cenderung bermain *gawai* dalam jumlah waktu yang cukup lama, bahkan tidak sedikit orang tua yang bermain *gawai* pada momen-momen yang seharusnya menjadi *family time*. Sehingga anak juga melakukan hal yang sama. Kondisi tersebut menyebabkan kurangnya interaksi

antar anggota keluarga dan dampak-dampak lainnya. Seperti anak yang mudah menunjukkan respon emosional negatif yaitu mudah marah, menangis, tantrum, berperilaku agresif bahkan menuju gejala depresi karena merasa kurang diperhatikan atau kebutuhannya akan *gawai* tidak terpenuhi hingga orang tua yang juga mudah marah karena kurangnya kemampuan dalam menjaga keseimbangan membagi waktu personal, bisnis, dan waktu untuk diri sendiri. Perilaku orang tua tersebut juga akan dicontoh oleh anak mereka dalam merespon situasi serupa yang dialami.

Respon-respon emosional yang ditunjukkan oleh anak dalam keluarga yang mengalami *alone together* tersebut menunjukkan indikator adanya permasalahan dalam proses mereka meregulasi atau mengatur emosi mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Primana (2018), anak usia dini yang mengalami permasalahan pada kemampuan regulasi emosi, akan menunjukkan perilaku melempar benda, bertengkar dengan teman, berteriak, dan memukul teman. Di mana ketika perilaku tersebut dibiarkan akan mengarah pada perilaku agresif (Putri & Primana, 2018). Kemampuan regulasi emosi memiliki peran penting dalam kehidupan anak usia dini. Dimana kemampuan regulasi emosi akan mempengaruhi hubungan anak dengan teman sebaya. Anak usia dini yang mengalami permasalahan dalam melakukan regulasi emosi cenderung mengalami penolakan dari teman sebaya (Santrock, 2010). Teman sebaya sendiri memainkan peran penting untuk perkembangan anak usia dini ini, selain orang tua dan keluarga (Santrock, 2010)

Menurut Nawangsari (Indrijati, 2016) berdasarkan aspek pedagogis, masa usia dini menjadi peletak dasar pertumbuhan dan perkembangan untuk kehidupan selanjutnya. Oleh karena itu, stimulus yang diberikan oleh keluarga pada anak usia dini akan menentukan seperti apa perkembangan anaknya di fase perkembangan berikutnya. Berdasarkan dari berbagai paparan yang telah dijelaskan tersebut, tampaknya orang tua yang menurut Berns (2004) merupakan tempat bergantungnya anak untuk mendapatkan kasih sayang dan sosialisasi, ternyata sering menggunakan waktu kebersamaan mereka untuk menggunakan *gawai*, hingga tanpa disadari memicu munculnya respon emosional yang tidak diharapkan dari anak.

Respon emosional yang dimunculkan bergantung pada kemampuan untuk mengatur emosi atau regulasi emosi. Regulasi emosi mengacu pada serangkaian proses yang heterogen untuk mengatur emosi yang dialami (Gross, 2007). Regulasi emosi juga merupakan proses multikomponen yang berkembang dari waktu ke waktu yang kemudian melibatkan perubahan dinamika emosi (Thompson, 1990 dalam Thompson & Meyer, 2007).

Regulasi emosi ini dipengaruhi oleh dua factor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik (Primana & Putri, 2017). Faktor intrinsik merupakan tempramen, usia dan sistem biologis, sedangkan faktor eksternal Menurut Gross (2007, dalam Primana & Putri, 2017) merupakan hubungan dengan *caregiving behavior* dan *attachment relationship*. Terdapat kebingungan mengenai proses regulasi emosi apakah regulasi emosi mengacu pada proses intrinsik ataukah ekstrinsik. Tetapi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cole, dkk., (2004) pada anak usia dini

proses regulasi emosi tampak menonjol pada proses ekstrinsik. Pada anak usia dini biasanya dalam melakukan regulasi emosi seringkali terdapat campur tangan dari orang tua, Gross (2007) menyebutkan bahwa ketika orang tua merespon ekspresi emosi yang ditunjukkan oleh anak dengan suportif dan simpatik maka anak-anak dapat mengatasi emosi mereka dengan lebih adaptif dalam situasi langsung serta memperoleh kapasitas regulasi emosi yang lebih positif dalam jangka panjang, begitupula sebaliknya. Ketika anak tidak nyaman dengan suatu situasi, orang tua akan berusaha menjauhkan anak dari situasi tersebut atau membawa anak ke tempat yang disukai anak sehingga anak akan melupakan kejadian di tempat yang sebelumnya, karena untuk memilih situasi anak usia dini membutuhkan perspektif orang lain, di mana orang terdekat mereka adalah orang tua mereka. Orang tua juga biasanya mengajarkan anak melakukan rutinitas yang dapat diprediksi seperti penjadwalan tidur siang untuk membantu anak mengatasi dan mengelola emosi mereka (Gross, 2007). Selain itu, ketika anak berada pada suatu situasi yang membuat mereka memunculkan emosi yang tidak diharapkan, misalnya seperti kesulitan ketika bermain puzzle, seringkali orang tua akan mengubah situasi tersebut dengan membantu anak menyelesaikan kesulitan tersebut untuk mengurangi munculnya emosi yang tidak diharapkan tersebut. Pada suatu penelitian disebutkan bahwa penanganan emosi pada balita ketika berada pada situasi yang penuh dengan tekanan dibantu oleh intervensi khusus dari ibu di mana terdapat kelekatan yang aman di antara keduanya (Nachmias dkk., 1996 dalam Gross, 2007).

Contoh regulasi emosi lain yang biasa dilakukan anak usia dini adalah ketika mereka berada pada suatu situasi yang tidak dapat diubah, terkadang bayi dan anak-anak akan dengan spontan memalingkan wajah mereka ketika menghadapi situasi yang menyakitkan bagi mereka. Selain beberapa cara regulasi emosi tersebut, ekspresi emosional yang ditunjukkan oleh anak terutama emosi negatif yang ditangkap oleh orang tua mereka, sehingga membuat orang tua mengubah penilaian mereka dengan perbandingan sosial ke bawah (memberitahu anak bahwa situasi tersebut tidak se-menakutkan pemikiran anak). Terakhir anak-anak biasanya ketika emosi telah meledak-ledak, maka anak akan meminta atau orang tua akan memberikan makanan atau minuman yang disukai untuk meredakan emosi mereka.

Berdasarkan paparan latar belakang masalah tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa penulis ingin meneliti regulasi emosi anak usia dini yang berada di keluarga yang mengalami *alone together*, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa pada usia-usia tersebut anak masih sangat dipengaruhi oleh keluarga atau orangtua mereka dalam mengembangkan segala kemampuan mereka termasuk kemampuan regulasi emosi.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa penelitian ini fokus untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi emosi anak usia dini, maka permasalahan penelitian dapat dirumuskan dalam *grand tour question* yaitu bagaimana regulasi emosi pada anak usia dini dari

keluarga yang mengalami *alone together*? untuk memperdalam *grand tour question* dapat dibuat *sub question* seperti berikut ini:

1. Bagaimana cara anak usia dini dalam keluarga *alone together* memunculkan, mengatur, dan mengekspresikan emosinya dalam menghadapi segala situasi dalam kehidupannya?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi regulasi emosi anak usia dini dalam keluarga *alone together*?

1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Signifikansi penelitian ini mengangkat fenomena *alone together* yang tanpa disadari saat ini tengah merebak pada berbagai kalangan dan lapisan masyarakat. *Alone together sendiri* merupakan suatu kondisi ketika manusia memiliki ekspektasi yang lebih terhadap teknologi dan kurang terhadap sesama (Turkle, 2011). Fenomena ini bisa ditandai dengan maraknya pengguna *gawai* di tengah keramaian atau dalam momen kebersamaan, sehingga interaksi sosial antara sesama manusia termasuk antar anggota keluarga menjadi berkurang. Berdasarkan suatu penelitian penggunaan teknologi dan keberadaan *smartphone* menyebabkan gangguan dalam hubungan pasangan dan orang tua dengan anak (McDaniel & Radesky, 2018). Di mana kepuasan hubungan dengan pasangan dan juga kualitas *coparenting* yang rendah sehingga menyebabkan rusaknya kehidupan keluarga (McDaniel, dkk., 2017).

Berkaitan dengan dampak dari fenomena *alone together* atau kegiatan yang berkaitan dengan munculnya *alone together* seperti penggunaan *gawai* juga diteliti oleh Atl, dkk. (2019). Penelitian tersebut berjudul “Impact of Parents’ Technology

Use on 18-to-24-Month-Old Infants' Adaptive Behaviors” dengan melibatkan 58 pasangan yang telah menikah dan memiliki bayi berusia 18 hingga 24 bulan, serta terdaftar pada pusat kesehatan keluarga di Wilayah Anatolia Timur Turki. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu hubungan antara perilaku adaptif bayi dengan penggunaan teknologi pada orang tua. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa bayi yang diberikan *gawai/smartphone* oleh orang tua mereka dengan alasan apapun seperti hiburan ataupun membujuk agar mau makan memiliki dampak negatif pada perilaku adaptif bayi. Pengaruh negatif tersebut berkaitan dengan komponen sosial bayi yaitu dimensi kenyamanan (Atl, dkk., 2019).

Terdapat penelitian lain juga yang mengungkapkan dampak dari penggunaan *gawai* maupun aplikasi-aplikasi didalamnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Setianingsih, dkk., (2018) dengan judul Dampak Penggunaan *Gawai* pada Anak Usia Prasekolah dapat Meningkatkan Resiko Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas. Penelitian ini melibatkan semua 135 siswa di TK ABA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *gawai* dengan resiko gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas pada anak usia dini di TK ABA III Gunung, Bareng Lor. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gawai* dengan resiko gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas pada anak usia prasekolah (Setianingsih, dkk., 2018)

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Mutmainnah & Islam (2019) dengan judul Penggunaan *Gawai* terhadap Perilaku dan Intensitas Komunikasi Keluarga

(Studi Kasus Kecamatan Soreang Kota Parepare). Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif dengan pengumpulan data observasi, wawancara mendalam, dan data pendukung penelitian lainnya. penelitian ini mendapatkan penemuan bahwa *gawai* memberikan dampak pada perilaku komunikasi dalam keluarga. Pertama, pada perilaku proaktif keluarga dalam menggunakan *gawai* ditandai dengan inisiatif antar anggota keluarga untuk meluangkan waktunya melakukan komunikasi. Anggota keluarga yang proaktif adalah orang tua. Di mana orang tua memiliki peran penting dalam berjalannya komunikasi keluarga dan perhatian. berbeda dengan keluarga yang reaktif dalam komunikasi keluarga menggunakan *gawai*. mereka cenderung memilih menggunakan *gawai* untuk bermain media sosial, dan *game online* dibandingkan berkomunikasi dengan anggota keluarga. komunikasi dengan anggota keluarga hanya seperlunya saja baik langsung dan tidak langsung (Mutmainnah & Islam, 2019).

Penelitian berikutnya terkait penggunaan teknologi adalah penelitian yang dilakukan oleh McDaniel, dkk. (2017). Penelitian ini melibatkan 182 pasangan yang telah menikah/ tinggal bersama dari Daily Life Project dan 239 pasangan dari Proyek Kesejahteraan Pasangan. Penelitian tersebut dilakukan untuk memeriksa peran *technoference* pada kualitas hubungan dan potensi perbedaan gender dari pasangan dan *coparenting*. Penelitian ini dibagi menjadi dua studi, pada studi 1 menemukan hasil bahwa *technoference* yang lebih besar berkaitan dengan konflik yang lebih besar dalam penggunaan teknologi, dan konflik yang lebih besar memprediksi kepuasan hubungan yang lebih rendah dan persepsi kualitas *coparenting* yang lebih buruk. Sedangkan dalam studi 2 ditemukan bahwa hasil

yang ditemukan pada studi 1 dan pekerjaan sebelumnya bukanlah artefak pengambilan sampel. Bahwa kepuasan, dukungan, dan kesepakatan di antara hubungan dengan pasangan dan orang tua seringkali kritis terhadap kesehatan hubungan dan kohesi keluarga, penting bagi pasangan dan keluarga untuk mengevaluasi, memantau, dan bersedia untuk menyesuaikan pola penggunaan teknologinya sehingga pola-pola ini tidak menyebabkan konflik dan kemungkinan memburuknya hubungan dari waktu ke waktu (McDaniel, dkk., 2017).

Penelitian sejenis juga dilakukan oleh Misra, dkk. (2016) dengan judul *The iPhone Effect: The Quality of In-Person Social Interactions in the Presence of Mobile Device*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara keberadaan perangkat seluler dan kualitas interaksi sosial dalam kehidupan nyata. Penelitian ini melibatkan 100 pasangan yang diminta untuk membahas suatu topik bersama. Kemudian seorang asisten peneliti terlatih mengamati para partisipan secara diam-diam dari kejauhan selama 10 menit. Penelitian ini menggunakan tipe kuantitatif dengan eksperimen, di mana peneliti mencatat apakah terdapat peserta yang meletakkan perangkat seluler di atas meja atau menggenggamnya. Penelitian ini menemukan bahwa percakapan yang dilakukan tanpa kehadiran perangkat seluler dinilai secara signifikan lebih unggul dibandingkan dengan mereka yang menggunakan perangkat seluler (di luar pengaruh usia, jenis kelamin, etnis, dan suasana hati. Selain itu partisipan yang melakukan percakapan tanpa perangkat seluler juga menunjukkan tingkat empati yang lebih tinggi (Misra, dkk., 2016).

Penelitian lain yang juga membahas mengenai penggunaan *gawai* adalah penelitian yang dilakukan oleh Rizky & Latifah (2019), berjudul *Gawai Usage of*

Children, Mother-Child Interaction, and Social-Emotion Development of Preschool Children. Penelitian ini dilakukan menggunakan teknik wawancara dengan kuesioner yang melibatkan 122 ibu dari anak-anak usia prasekolah dan dipilih secara random di Kota Bogor. Hasil dari tes regresi penelitian ini menunjukkan bahwa a durasi penggunaan *gawai* dan tingkat ketergantungan memiliki hubungan negatif yang signifikan pada tingkat perkembangan sosio-emosional anak. Pernyataan tersebut berarti bahwa tingginya durasi dalam penggunaan *gawai* dan tingkat ketergantungan anak pada *gawai* menyebabkan rendahnya tingkat perkembangan sosioemosional anak. Hasil uji regresi lainnya menemukan bahwa interaksi ibu dan anak memiliki hubungan positif signifikan pada perkembangan sosio-emosional anak. Hal tersebut berarti bahwa tingginya interaksi ibu dan anak dapat menyebabkan perkembangan sosio-emosional yang tinggi pula pada anak (Rizky & Latifah, 2019).

Terdapat penelitian yang juga berkaitan dengan terbentuknya fenomena *alone together* dilakukan oleh Saleh & Pitriani (2018) dengan judul Pengaruh Media Sosial *Instagram* dan *whatsapp* Terhadap Pembentukan Budaya *Alone Together*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media sosial *Instagram* dan *Whatsapp* terhadap pembentukan budaya *alone together* di Universitas Riau dengan menggunakan teori S-O-R (*Stimulus-Organisme-Response*). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan melibatkan 100 mahasiswa Universitas Riau. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial *Instagram* dan *Whatsapp* terhadap pembentukan budaya *alone together* di Universitas Riau, dengan koefisien korelasi 0,403. Artinya terdapat pengaruh antara

media sosial *Instagram* dan *Whatsapp* terhadap pembentukan budaya *alone together* di Universitas Riau dengan pengaruh sebesar 16,3%, sedangkan sisanya sebesar 83,7% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini (Saleh & Pitriani, 2018).

Kemudian penelitian lain yang menggunakan istilah *alone together* dilakukan oleh Mullan & Chatzitheochari (2009). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dampak dari perangkat seluler digital pada perbedaan aspek dari *family time* di United Kingdom. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan data dari buku harian pada tahun 2000 dan 2015 yang mempresentasikan secara nasional mencakup perubahan teknologi yang belum pernah terjadi sebelumnya. Jadi pada penelitian ini peneliti membuat serangkaian ukuran *family time* yang menangkap berbagai tingkat kebersamaan keluarga dan memeriksa perubahan dalam ukuran tersebut dari waktu ke waktu. Data buku harian juga dianalisis untuk mengeksplorasi kegiatan menggunakan perangkat seluler dalam berbagai aspek *family time* pada tahun 2015. Pada penelitian ini ditemukan bahwa anak dan orang tua menghabiskan waktu lebih di lokasi yang sama pada tahun 2015, and tidak ada perubahan waktu yang mereka gunakan untuk melakukan kegiatan bersama. Walaupun terdapat peningkatan yang nyata dari *alone together time*, ketika anak berada di tempat yang sama dengan orang tua mereka, tetapi mereka tidak menunjukkan bahwa mereka sedang bersama-sama. Hasil menunjukkan bahwa anak dan orang tua menggunakan perangkat seluler pada semua aspek dari *family time* di tahun 2015, tetapi penggunaan perangkat ini terkonsentrasi selama waktu *alone together* (Mullan & Chatzitheochari, 2019).

Pada penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan di atas lebih banyak meneliti mengenai dampak dari penggunaan *gawai* sendiri. Seperti dampak penggunaan *gawai* pada kehidupan individu maupun kelompok, baik dengan antar pasangan maupun orang tua dengan anak. Sedangkan untuk istilah *alone together* secara spesifik masih jarang digunakan. *Alone together* sendiri bisa dikatakan merupakan dampak dari penggunaan teknologi yang dilihat dari aspek sosial, khususnya terkait interaksi sosial. Penelitian dengan istilah *alone together* yang penulis temukan hanya yang berkaitan dengan hal-hal yang berpotensi membentuk fenomena *alone together* (Saleh & Pitriani, 2018). Jadi baik mengenai penggunaan *gawai*, *alone together*, maupun istilah-istilah lain yang berkaitan dengan penggunaan *gawai* lebih banyak melihat dampak dari aspek sosial pada individu maupun kelompok (Misra, dkk., 2016); (McDaniel, 2017); (Mutmainnah & Islam, 2019), (Mullan & Chatzitheochari, 2019), perilaku adaptif pada bayi (Atl, dkk., 2019), dan pemusatan perhatian pada anak prasekolah (Setianingsih, dkk., 2018). Sedangkan dari kajian literatur di atas serta permasalahan yang telah dipaparkan oleh penulis, faktanya fenomena *alone together* dan penggunaan *gawai* juga menimbulkan dampak pada aspek emosional baik pada individu maupun keluarga. Oleh karena itu, mengkaji regulasi emosi pada individu maupun kelompok yang mengalami fenomena *alone together* penting dilakukan. Pada penelitian ini penulis fokus untuk mengkaji regulasi emosi pada anak usia dini yang merupakan peletak dasar pada perkembangan manusia dan memfokuskan pada unit terkecil masyarakat, yaitu keluarga (mengalami fenomena *alone together*).

Regulasi emosi sendiri pada penelitian sebelumnya banyak meneliti mengenai hubungan regulasi emosi sendiri dengan perilaku prososial pada anak usia dini. Penelitian ini dilakukan oleh Drupadi & Syafrudin (2019). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang ditujukan kepada guru kelas untuk mengetahui data regulasi emosi anak, sedangkan perilaku prososial diperoleh melalui wawancara dengan anak. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial (Drupadi & Syafrudin, 2019).

Penelitian lain yang berkaitan dengan regulasi emosi adalah penelitian yang berjudul Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kemandirian dan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan melibatkan 26 siswa kelas TK B1 dan B2 di TK Santa Maria III Malang yang dipilih secara random. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola asuh yang dilakukan oleh orang tua memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kemandirian dan kemampuan regulasi emosi pada anak usia dini di TK Santa Maria III Malang (Haryono, dkk., 2018).

Penelitian berikutnya membahas mengenai hubungan antara *peer attachment* dengan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda. Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data berupa skala psikologis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *peer attachment* dengan regulasi emosi di mana nilai

korelasi di antara kedua variable adalah sebesar 0,274 dengan signifikansi yaitu 0,0035 (Rasyid, 2012).

Deng, dkk. (2015) juga melakukan penelitian terkait regulasi emosi mengenai keyakinan implisit tentang hubungan regulasi emosi dengan pengalaman emosional pada kalangan remaja di Cina. Penelitian ini melibatkan 147 remaja di Cina. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *down-regulation* secara implisit dievaluasi lebih positif daripada *up-regulation*. Selain itu, kepercayaan implisit positif tentang *down-regulation* meningkat seiring bertambahnya usia. Remaja yang mengevaluasi *down-regulation* lebih positif memiliki pengalaman emosional yang tidak terlalu negatif (Deng, dkk., 2015).

Pada beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antar sesama manusia memiliki peran penting pada kemampuan regulasi emosi, termasuk hubungan antar keluarga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bariola, dkk. (2012) kemampuan regulasi emosi pada anak-anak dan remaja berkaitan erat dengan regulasi emosi dari ibu (Bariola, dkk., 2012). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pallini, dkk., (2016 dalam Primana & Putri, 2017) bahwa hubungan antara anak dengan pengasuhnya berdampak secara langsung pada kemampuan regulasi emosi anak. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengasuhan keluarga berperan penting pada perkembangan regulasi emosi.

Keunikan penelitian ini adalah mengkaji mengenai keluarga yang mengalami *alone together*, di mana *alone together* sendiri masih jarang diteliti, padahal fenomena ini banyak terjadi di seluruh kalangan dan lingkup masyarakat. Selain itu penulis berusaha mengkaji keluarga yang mengalami *alone together*

dengan menggali aspek yang masih jarang diteliti juga pada konteks ini yaitu aspek regulasi emosi pada anak di dalam keluarga tersebut, terutama anak usia dini. Aspek regulasi emosi dari anak usia dini yang digali tidak hanya ketika menghadapi situasi pada konteks *alone together* saja, tetapi pada konteks-konteks lain yang dialami oleh partisipan.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi pada anak usia dini dari keluarga yang mengalami *alone together*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

- a. Memperluas wacana dan hasil penelitian dalam bidang ilmu Psikologi, terutama Psikologi Pendidikan dan Perkembangan mengenai regulasi emosi anak usia dini yang berasal dari keluarga *alone together*
- b. Menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya, terutama yang berhubungan dengan regulasi emosi dan keluarga *alone together*

1.5.2 Manfaat praktis

- a. Memberi gambaran pada keluarga yang mengalami *alone together* mengenai bagaimana dampak yang dialami anak atas perilaku tersebut.
- b. Memberi masukan kepada orangtua agar dapat memilih fitur pada *gawai* yang dapat membangun kebersamaan dalam keluarga
- c. Memberi masukan kepada ahli teknologi untuk mulai mempertimbangkan aplikasi yang dapat membangun kebersamaan yang erat dalam keluarga