

Riasnugrahani, Missiliana, *Pembentukan Techno-Family System Sebagai Upaya Mengatasi Family Technostress*, dalam Psychology Village 2, Harmotion, Universitas Pelita Harapan, 4 April 2011

## **Pembentukan Techno-Family System Sebagai Upaya Mengatasi Family Technostress**

**Missiliana Riasnugrahani, M.Si, Psikolog**

Fakultas Psikologi, UK.Maranatha,

missi\_ukm@yahoo.com

### **ABSTRAK**

*Dalam era globalisasi, teknologi tidak lagi hanya menjadi alat penunjang dalam kehidupan, tapi teknologi telah menjadi kebutuhan utama dalam hidup. Pergeseran kebutuhan ini terlihat dari semakin tergantungnya individu terhadap teknologi. Ketergantungan ini berdampak negatif bagi individu, karena seringkali individu mengandalkan hal-hal sepele kepada teknologi, sehingga ketika teknologi yang individu andalkan mengalami kerusakan, individu merasa tidak mampu lagi berbuat apa-apa. Meskipun demikian, tidak semua orang bereaksi sama terhadap teknologi. Ada yang selalu mengikuti perubahan ada yang justru menolaknya.*

*Technostress adalah dampak negatif pada sikap, pikiran, tingkah laku atau fisiologis tubuh, yang disebabkan baik secara langsung maupun tidak langsung oleh teknologi (Weil&Rosen, 1997). Terdapat tujuh tipe dari technostress, yaitu Learning technostress, Boundary technostress, Communication technostress, Time technostress, Family technostress, Workplace technostress dan Societal technostress.*

*Merujuk hasil penelitian technostress terhadap 219 mahasiswa Universitas 'X' di kota Bandung, diketahui bahwa urutan tipe technostress mulai dari derajat technostress yang tertinggi sampai yang terendah adalah Family technostress, Time technostress, Boundary technostress, Societal technostress, Learning technostress, Workplace technostress, dan Communication technostress. Berdasarkan penelitian tersebut maka mahasiswa Universitas 'X' lebih mengalami technostress pada tipe Family technostress, yaitu stres yang dialami anggota keluarga karena berkurangnya kualitas interaksi dalam keluarga akibat kehadiran teknologi. Banyak keluarga yang menghabiskan 'waktu bersama' secara terpisah. Teknologi yang ada di rumah membentuk techno-cocoon, yaitu individu terbungkus dalam teknologi, sibuk dan menghabiskan waktu dengan teknologinya, terisolasi dan tidak berkomunikasi dengan orang lain. Oleh karena itu semakin banyak orang tua yang merasa kehilangan kebersamaan dengan keluarga, karena semua anggota keluarga sibuk dengan teknologinya masing-masing.*

*Kondisi ini dapat mengancam keseimbangan antara togetherness and separateness, homeostatis keluarga, dan aturan-aturan keluarga, yang merupakan kebutuhan-kebutuhan utama keluarga. Upaya mengatasi kondisi ini dapat dilakukan dengan membangun techno-family system yang sehat, yang dapat menempatkan teknologi sebagai aset bukan malapetaka. Membentuk techno-family system, dapat dilakukan dengan beberapa cara,*

*antara lain orang tua harus mau mempelajari teknologi baru, ataupun membuat aturan penggunaan teknologi dalam keluarga.*

**Kata kunci :** *Technostress, Family technostress, techno-cocoon, techno-family system*

## I. Latar belakang masalah

Saat ini kita menemukan bahwa dalam hidup keseharian kita selalu dikelilingi oleh teknologi. Teknologi seakan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan kita. Individu semakin tergantung pada teknologi, bahkan untuk menyelesaikan hal-hal sepele, yang sebenarnya dapat dikerjakan secara manual. Tanpa teknologi, individu seakan tidak mampu bekerja, berpikir bahkan merasa kekurangan dalam 'keberartian' hidupnya. Seakan-akan teknologi telah menjadi identitas dirinya, bahkan menjadi bagian dari *self image* mereka.

Dalam kehidupan keseharian mungkin seringkali kita melihat dua orang yang saling mengenal, duduk berdekatan, tapi keduanya sibuk dengan alat teknologinya masing-masing (handphone, MP3), 'tenggelam' dalam dunianya, sibuk berbicara akrab dengan teman di dunia mayanya, tanpa menyadari bahwa teman disebelahnya sebenarnya dapat dijadikan teman berbincang. Melihat dari fenomena diatas, dapat dikatakan bahwa individu telah mengalami *technostress* yaitu merasakan dampak negatif pada sikap, pikiran, tingkah laku atau fisiologis tubuh, yang disebabkan baik secara langsung maupun tidak langsung oleh teknologi (Weil&Rosen, 1997).

Saat ini *technostress* semakin dirasakan oleh semua kalangan usia. Misalnya saja, banyak orang tua yang merasa kewalahan membatasi waktu bermain anak dengan *video game*. Orang tua merasa sangat khawatir karena anak sering lupa waktu jika bermain *video game*. Penelitian yang dilakukan oleh Larry D. Rosen, Ph.D. pada tahun 2001 di California Utara, pada 914 subyek yang berusia 10 sampai 25 tahun, ditemukan bahwa usia 10-12 tahun bermain *game* kurang lebih 3 jam perhari, usia 13-17 tahun, 2 jam/hari, 18-25, 1.5 jam/hari. Waktu ini masih ditambah dengan waktu-waktu dimana individu menggunakan teknologi yang lain seperti internet (*browsing, email*), hiburan (televisi, musik, telepon), sehingga total

waktu yang digunakan pada usia 10-12 tahun kurang lebih 10.5 jam perhari, usia 13-17 tahun, 13 jam/hari, 18-25, 11 jam/hari. Hal ini menunjukkan bahwa hampir sebagian besar kehidupan individu 'terwarnai' oleh teknologi

Survey lain yang dilakukan diberbagai negara pada tahun 2008 menunjukkan bahwa di India, ada peningkatan yang tajam dalam penggunaan internet, yaitu naik 54% dalam satu tahun dan penggunaanya kebanyakan kalangan anak muda. Di Amerika Serikat, 93% anak muda berusia 12-17 tahun adalah pengguna internet. Sementara di Inggris, 57% kaum muda yang berusia 9-19 tahun yang berinternet setiap minggu telah mengakses situs pornografi; dan hanya 16% orang tua yang percaya bahwa anak mereka melakukannya.

Penemuan-penemuan lain menunjukkan bahwa bermain *video game*, penggunaan internet dan teknologi hiburan berhubungan dengan meningkatnya perilaku menyimpang (*misbehavior*). Kecuali pada penggunaan internet, jika penggunaan internet dilakukan dalam rangka penelitian daripada bermain *game online*, maka perilaku menyimpang relatif menurun.

Hal serupa juga ditemukan peneliti pada mahasiswa Universitas 'X' di kota Bandung. Merujuk pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya (Riasnugrahani, 2011), diperoleh hasil bahwa urutan tipe *technostress* mulai dari derajat *technostress* yang tertinggi sampai yang terendah adalah *Family technostress*, *Time technostress*, *Boundary technostress*, *Societal technostress*, *Learning technostress*, *Workplace technostress*, dan *Communication technostress*. Berdasarkan penelitian tersebut maka mahasiswa Universitas 'X' lebih mengalami *technostress* pada tipe *Family technostress*, yaitu stres yang dialami anggota keluarga karena berkurangnya kualitas interaksi dalam keluarga akibat kehadiran teknologi. Banyak keluarga yang menghabiskan 'waktu bersama' secara terpisah. Individu merasa nyaman dalam *techno-cocoon* -nya, sehingga membungkus dirinya dalam teknologi, sibuk dan menghabiskan waktu dengan teknologinya, terisolasi dan tidak berkomunikasi dengan

orang lain. Oleh karena itu semakin banyak orang tua yang merasa kehilangan kebersamaan dengan keluarga, karena semua anggota keluarga sibuk dengan teknologinya masing-masing.

Kondisi ini dapat mengancam keseimbangan antara *togetherness and separateness*, homeostatis keluarga, dan aturan-aturan keluarga, yang merupakan kebutuhan-kebutuhan utama keluarga, yang dapat merusak sistem keluarga

## **II. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka makalah ini bermaksud mengemukakan pemikiran mengenai “upaya mengatasi *family technostress* melalui pembentukan *techno-family system*”

## **III. Kerangka Konseptual**

Pesatnya perkembangan teknologi membuat semua kalangan dapat dengan mudah mendapatkan teknologi apapun yang dapat memuaskan kebutuhan dan membantu individu dalam melakukan segala aktivitasnya. Kehadiran teknologi memiliki dampak positif dan negatif. Teknologi dapat menolong kegiatan individu sehari-hari, membantu pekerjaan menjadi lebih mudah. Tapi teknologi juga dapat menimbulkan efek negatif pada emosi individu seperti keterasingan, rasa malu, kegelisahan dan tidak adanya ruang pribadi untuk melakukan segala sesuatu, hal ini merupakan tanda dari *technostress*. Meskipun hanya dirasakan ringan, namun jika dirasakan setiap hari, maka efek kumulatifnya dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis. Terdapat tujuh tipe *technostress*, yaitu *Learning technostress*, *Boundary technostress*, *Communication technostress*, *Time technostress*, *Workplace technostress*, *Societal technostress* dan *Family technostress* (Weil&Rosen, 1997).

*Family technostress* yaitu stres yang dialami anggota keluarga karena berkurangnya kualitas interaksi dalam keluarga akibat kehadiran teknologi. Teknologi saat ini mulai memasuki sistem keluarga, terlalu banyak keluarga yang menghabiskan 'waktu bersama' secara terpisah, dan teknologi memegang peranan besar dalam hal ini.

Teknologi yang ada di rumah membentuk *techno-cocoon*, yaitu individu terbungkus dalam teknologi, sibuk dan menghabiskan waktu dengan teknologinya, terisolasi dan tidak berkomunikasi dengan orang lain. Komputer lebih memfasilitasi hal ini karena pengguna komputer lebih bersifat aktif, sehingga dapat lebih mudah terikat dengan proses yang berlangsung. Oleh karena itu semakin banyak orangtua yang merasa kehilangan kebersamaan dengan keluarga, karena semua sibuk dengan teknologinya masing-masing. Perilaku ini berpotensi terhadap masalah dalam sistem keluarga. Banyak orangtua merasa khawatir dengan apa yang anaknya lakukan saat berinteraksi dengan komputer. Orangtua tidak dapat mengontrol sepenuhnya apa yang mereka lihat, informasi apa yang mereka dapatkan dari internet, apakah informasi tersebut cocok dengan usia anak, dsb. Saat orangtua mencoba membatasi perilaku anak, anak merasa tertekan dan melawan, sehingga muncul ketegangan baru di dalam keluarga.

Tidak hanya masalah penyalahgunaan teknologi, tapi juga masalah penggunaan berlebihan dari teknologi yang dilakukan secara rutin oleh individu, dapat merusak sistem keluarga. Menghabiskan waktu bersama teknologi berarti menghabiskan waktu sendirian dan hanya sedikit berinteraksi dengan keluarga, sehingga pada akhirnya individu akan merasakan *techno-isolated*. Waspadai gejala-gejala yang ditampilkan anggota keluarga, antara lain 1) berkurangnya waktu tidur karena tidur terlalu malam atau bangun terlalu pagi hanya untuk berinteraksi dengan teknologi; 2) lebih banyak menghabiskan waktu di dalam kamar; 3) jaringan telpon selalu sibuk; 4) besarnya biaya telpon, internet atau listrik; 5) lebih sering berbicara tentang teman baru di dunia maya; 6) berusaha menutupi kegiatan yang sedang

dilakukan saat orang lain ingin mengetahuinya; 7) kotak email yang penuh, yang mungkin menandakan banyaknya teman on-line yang dimiliki. Tanda-tanda ini dapat berarti bahwa salah satu anggota keluarga berlebihan dalam menggunakan teknologi.

Ancaman lain yang dapat merusak sistem keluarga adalah kemampuan penerimaan teknologi oleh setiap anggota keluarga. Saat teknologi baru memasuki keluarga, setiap anggota akan bereaksi berbeda, ada yang sangat antusias ingin segera mencoba, ada yang tidak tertarik ataupun ada yang bertindak hati-hati, membaca manual terlebih dulu dan hanya berani mengoperasikan jika telah paham betul cara kerjanya. Anggota keluarga yang lebih mampu dalam teknologi biasanya akan berusaha membantu anggota keluarga lainnya dengan berusaha mengajarkan teknologi baru tersebut. Namun masalah baru dapat muncul ketika gaya mengajar tidak cocok dengan gaya belajar, sehingga kedua individu dapat berakhir dengan perasaan frustrasi. Yang mengajari merasa frustrasi karena yang diajari tidak cepat memahami sementara yang diajari merasa frustrasi karena tidak memahami materi yang diberikan.

Setiap individu membutuhkan sistem keluarga yang sehat, mendukung, nyaman dan melindungi. Dalam membentuk keluarga yang sehat, maka perlu diciptakan kondisi-kondisi tertentu seperti :

1. **Keseimbangan antara *togetherness* dan *separateness*.** Kerr & Bowen (1988), mengungkapkan bahwa hubungan *dyadic* yang sehat dilakukan dengan menjaga keseimbangan antara *separateness* dan *togetherness* diantara kedua anggota keluarga tersebut. Ketika salah satu anggota keluarga merasakan hubungan yang terlalu lekat, maka dirinya akan menginginkan keterpisahan dan akan melakukan hal yang dapat memuaskan keinginannya tersebut. Misalnya jika seorang suami ingin menjauh dari istrinya, maka ia akan terlibat dalam proyek yang akan menjauhkan dirinya dari istrinya. Sebaliknya, perasaan terlalu terpisah akan memunculkan keinginan untuk

mendekatkan diri dengan anggota keluarga tersebut. Istri yang merasa jauh dari suaminya akan mulai mengeluh tentang proyek suaminya yang menyita waktu. Kekuatan *separateness* dan *togetherness*, dan upaya untuk mencari keseimbangan keduanya merupakan karakteristik manusia dan relasinya. Kurangnya perasaan *separateness* dapat menimbulkan perasaan terjebak, terkontrol, berlebihan, terikat. Sementara kurangnya *togetherness* menimbulkan perasaan terisolasi, tidak didukung, tidak dicintai, atau ditolak. Upaya menjaga keharmonian antara dua kutub ini tidaklah mudah, dan semakin sulit saat anggota keluarga berkembang dan setiap orang berhadapan dengan hubungan dyadic yang lebih beragam.

2. **Homeostatis keluarga.** Homeostatis keluarga adalah kecenderungan suatu sistem keluarga untuk memelihara keadaan ekuilibrium dinamik dan melakukan upaya-upaya untuk memulihkan ekuilibrium ini manakala terganggu. Keluarga akan membentuk pola tertentu dari komunikasi dan tingkah laku untuk menjaga keseimbangan dari semua kebutuhan anggota keluarga. Mekanisme homeostatis berupaya menjaga relasi dalam keluarga dengan mengaktifkan aturan yang telah disepakati dalam keluarga. Perubahan dalam usia dan perkembangan anggota keluarga dapat mengancam homeostatis dari keluarga sampai pola transaksi yang baru dibentuk sehingga keluarga kembali homeostatis. Dalam keluarga yang sehat pola perilaku dan komunikasi harus berubah sejalan dengan perkembangan anggota keluarganya. Sementara dalam keluarga yang tidak sehat perubahan dianggap mengancam keseimbangan keluarga, sehingga keluarga membentuk resistensi terhadap perubahan. Beberapa anggota keluarga dapat merasa terjebak dalam system keluarga dan tidak ada jalan keluar dari status quo.
3. **Aturan keluarga.** Aturan merupakan pola interaksi yang terus berulang, yg menentukan batas tentang perilaku yg dapat diterima dan dipandang layak oleh



keluarga. Aturan menentukan cara individu mempolakan perilakunya dan oleh karena itu menjadi prinsip-prinsip yang mengatur kehidupan keluarga. Aturan memelihara keteraturan dan stabilitas dalam keluarga. Aturan bisa dinyatakan secara terbuka dan tersirat. Harus terdapat aturan yang terbuka tentang struktur *power* dan kejelasan peran. Siapa yang bertanggung jawab dan siapa yang seharusnya melakukan peran tertentu. Anggota keluarga yang memiliki *power* paling tinggi akan mengajar, mengawasi, dan mendisplinkan sebagai upaya memelihara standar perilaku dalam keluarga. Anggota keluarga diharapkan mengikuti aturan perilaku yang diharapkan dan tidak diharapkan. Keluarga yang sehat memiliki aturan yang fleksibel mengikuti perubahan dan perkembangan anggota keluarganya ataupun selaras dengan perubahan lingkungan. Keluarga tanpa aturan atau justru memiliki aturan yang sangat kaku dapat membentuk keluarga yang tidak harmonis, dan tidak konsisten.

4. **Perkembangan keluarga yang berkelanjutan.** Setiap anggota keluarga harus memiliki pengalaman pribadi yang membantunya untuk bertumbuh. Keluarga dapat berbagi pengalaman dan memahami setiap perubahan yang terjadi.

#### **IV. Pembentukan *Techno-Family Systems* sebagai alternatif mengatasi *family technostress***

Sistem adalah seperangkat unit yang saling berinteraksi dan saling berhubungan, atau perangkat-perangkat elemen yang saling berinteraksi. dengan setiap unit dibatasi oleh atau bergantung pada kondisi unit-unit yang lain. Keluarga dipandang sebagai suatu system, dimana fungsi sistem marital, sistem orangtua-anak, dan sistem kakak-beradik saling berhubungan dan mempengaruhi perkembangan anak. Saat teknologi memasuki keluarga, maka terdapat perubahan dalam system keluarga. Misalnya, masalah penggunaan teknologi yang berlebihan dan dilakukan secara rutin oleh individu, dapat membuat individu

menghabiskan waktu sendirian dan hanya sedikit berinteraksi dengan keluarga. Keluarga dapat mengalami fenomena *family technostress* yaitu stres yang dialami anggota keluarga karena berkurangnya kualitas interaksi dalam keluarga akibat kehadiran teknologi. Keluarga lebih sering menghabiskan 'waktu bersama' secara terpisah, terisolasi dan tidak berkomunikasi dengan anggota keluarga lainnya. Saat orang tua mencoba membatasi perilaku anak, anak merasa tertekan dan melawan, sehingga muncul ketegangan baru di dalam keluarga. Kondisi ini mengganggu keseimbangan *togetherness* dan *separateness*. Orangtua merasa kehilangan kebersamaan dengan keluarga, karena semua sibuk dengan teknologinya masing-masing. Orangtua berusaha mendekatkan diri dengan mencari tahu kegiatan anak (*togetherness*), namun anak merasa kekurangan *privacy* karena orangtua mengawasi penggunaan teknologi mereka dan berusaha sembunyi-sembunyi dalam melakukan kegiatannya (*separateness*).

Aturan-aturan yang telah diterapkan dalam keluarga dapat berubah sesuai dengan meningkatnya kebutuhan anak dan berubahnya lingkungan. Kalau dulu sebelum ada teknologi telpon genggam yang dapat mengakses internet, orangtua dapat memberikan batasan waktu untuk berkoneksi internet, maka saat ini aturan tersebut dapat dengan mudah dilanggar. Jam tidur dan jam belajar anak dapat dengan mudah terganggu karena anak dengan mudah berselancar di internet kapan dan dimanapun anak mau tanpa diketahui oleh orangtua. Deviasi-deviasi dari aturan yang telah mapan dapat menimbulkan gangguan dalam homeostatis keluarga. Orangtua merasa perilaku anak mengancam otoritasnya, sementara anak merasa aturan sudah tidak cocok lagi untuk diterapkan. Anak-anak ingin menentukan kemauannya sendiri, memisahkan diri dan mencari identitas yang berbeda dari orangtua (*separateness*), mempertanyakan kembali segala aturan yang telah diterapkan selama ini. Semua hal ini dapat menimbulkan perasaan kehilangan, bahkan perasaan "asing" (kondisi *disequilibrium*), sampai pola transaksi yang baru diterapkan (kondisi *equilibrium*).

Hal lain yang dapat merusak sistem keluarga adalah kesenjangan pengetahuan teknologi antara orangtua dan anak. Dewasa ini anak lebih cepat mengenal dan menggunakan teknologi baru. Anak yang serba ingin tahu dengan cepat akan mencoba teknologi baru, anak biasanya mempelajarinya teknologi tersebut di sekolah dan akan lebih ahli dari pada orangtuanya. Sekarang tidak lagi orangtua yang tahu segalanya, tapi anaklah yang sekarang menjadi guru untuk orangtuanya. Pada keluarga yang sehat, letak dari *power*, struktur dan aturan ada di tangan orang dewasa, namun kehadiran teknologi memutarbalikkan posisi *power* yang selama ini ada di tangan orangtua. Saat *power* beralih tangan, sulit bagi orang tua untuk menerapkan aturan keluarga dan memiliki harapan agar anak mengikutinya.

Untuk membuat keluarga kembali stabil, maka perlu ada aturan baru dan pola interaksi baru yang dapat menyeimbangkan kembali kondisi keluarga. Keluarga harus dapat memahami kebutuhan yang berbeda dari setiap anggota keluarganya dengan berbagai pengalaman, kebutuhan, keinginan antara anggota keluarga yang berbeda tahap perkembangan, sehingga dapat memfasilitasi setiap pertumbuhan anggota keluarganya. Secara konkrit, upaya tersebut dapat terealisasi melalui pembentukan *techno-family system* yang sehat, yang dilakukan melalui :

#### **1. Peningkatan pengetahuan tentang teknologi.**

Orangtua harus mau belajar teknologi baru, agar kesenjangan pengetahuan teratasi dan orangtua memiliki pengetahuan yang cukup tentang teknologi untuk memahami apa yang dilakukan oleh anak. Pengetahuan orangtua tentang teknologi membuat orangtua dapat mengawasi seluruh kegiatan anak yang terkait dengan teknologi. Pengetahuan yang dimiliki orangtua juga mencegah perubahan struktur *power* dalam keluarga. Struktur *power* dan peran yang jelas memudahkan pembagian tentang siapa yang bertanggung jawab dan siapa yang seharusnya melakukan peran tertentu. Orangtua yang memiliki *power* paling tinggi akan mengajar, mengawasi, dan mendisiplinkan sebagai upaya

memelihara standar perilaku dalam keluarga. Anak diharapkan mengikuti aturan perilaku yang diharapkan dan tidak diharapkan. Melalui peningkatan pengetahuan, orangtua tetap memegang kendali dan otoritas, sehingga dapat menerapkan aturan dan mengendalikan anggota keluarga lainnya.

## **2. Membentuk aturan teknologi dalam keluarga.**

Dengan pengetahuan yang dimiliki orangtua, maka proses mengawasi akan lebih mudah. Pengawasan akan dipermudah melalui kejelasan aturan dalam keluarga. Teknologi yang mungkin 'memporak-porandakan' aturan yang telah lama harus diatasi dengan pembentukan aturan dan pola interaksi yang baru. Aturan harus kembali dibentuk dan ditegakkan dalam keluarga, karena aturan menentukan cara individu mempolakan perilakunya dan menjadi prinsip-prinsip yang mengatur kehidupan keluarga. Aturan memelihara keteraturan dan stabilitas dalam keluarga.

Sebaiknya dibuat aturan penggunaan teknologi yang harus selalu dipatuhi dimanapun anggota keluarga berada (di dalam maupun di luar rumah, sekolah dan tempat kerja). Aturan harus adil, berlaku untuk semua anggota keluarga dengan tetap mempertimbangkan kebutuhan dan perkembangan individu. Topik-topik yang harus ada dalam aturan antara lain 1) tentukan waktu penggunaan teknologi yang disesuaikan dengan usia pengguna serta alasan penggunaannya. Buat alarm untuk memperingati pengguna bahwa waktunya hampir habis. Patuhi batas waktu yang ditentukan, karena teknologi membuat waktu berlalu tanpa terasa. 2) buat keputusan bersama tentang letak teknologi yang dimaksud. Sebaiknya teknologi diletakkan diluar kamar, hal ini bertujuan agar semua orang dapat mengaksesnya dan terawasi dengan mudah. Jika tidak memungkinkan, maka aturan untuk masuk ke kamar secara bebas harus dibuat. 3) buat aturan tentang siapa, kapan dan mengapa menggunakan teknologi tersebut. Dapat pula digunakan sebagai reward terhadap perilaku yang baik. 4) tentukan teknologi yang cocok

untuk anggota keluarga. Tidak semua anggota keluarga benar-benar membutuhkan teknologi yang diinginkannya. Khusus untuk internet, gunakan program yang dapat mengunci situs yang tidak diinginkan. Jika keluarga berhasil membentuk aturan baru yang disepakati semua anggota keluarga maka homeostatis keluarga akan kembali terbentuk.

3. **Menyediakan waktu khusus dalam keluarga untuk bertukar informasi tentang teknologi.** Buatlah waktu khusus untuk membicarakan aturan, masalah, ataupun teknologi antar anggota keluarga. Misalnya, apakah ayah terlalu lama bekerja dengan komputer? Apakah kakak terlalu sering menelpon? Atukah adik yang terlalu sibuk bermain game? Forum komunikasi ini juga dapat membicarakan tentang teknologi terbaru yang trend di masyarakat. Melalui waktu khusus bertukar informasi tentang teknologi, maka keluarga dapat memahami kebutuhan yang berbeda dari setiap anggota keluarganya yang berbeda tahap perkembangan, sehingga dapat memfasilitasi setiap pertumbuhan anggota keluarganya.
4. **Tentukan waktu khusus "tanpa teknologi".** Dengan waktu khusus ini diharapkan keluarga dapat mengisi waktunya secara berkualitas, mempererat ikatan keluarga, sekaligus membantu keluarga untuk mengingat kembali cara/kebiasan lama sebelum teknologi ada di dalam rumah. Melalui waktu khusus ini, maka keseimbangan *togetherness* dan *separateness* dapat tercapai kembali, karena orangtua tidak lagi merasa kehilangan kualitas waktu bersamanya karena kehadiran teknologi di rumah.
5. **Memfasilitasi pertumbuhan dan eksplorasi dalam keluarga.** Larangan untuk bereksplorasi hanya akan membuat anggota keluarga sembunyi-sembunyi dalam melakukan kegiatan mereka. Oleh karena itu, sebaiknya tetap berikan kebebasan yang bertanggung jawab, dan pengawasan secara kontinu terhadap penggunaannya. Mengoperasikan teknologi bersama-sama seluruh anggota keluarga akan membantu

proses ini. Dalam keluarga yang sehat pola perilaku dan komunikasi harus berubah sejalan dengan perkembangan anggota keluarganya. Sementara dalam keluarga yang tidak sehat perubahan dianggap mengancam keseimbangan keluarga, sehingga keluarga membentuk resistensi terhadap perubahan. Orangtua yang berusaha memahami apa yang disukai anak dari teknologinya akan mampu mendukung anak untuk tetap bertumbuh dan bereksplorasi.

## **V. Kesimpulan**

Upaya-upaya pembentukan *techno-family systems* jika diterapkan dapat membantu pengontrolan keluarga terhadap *family technostress* yang terjadi. Meskipun tidak dipungkiri dengan meningkatnya kecanggihan teknologi membuat semakin sulit untuk mengawasi dan membatasi penggunaan teknologi. Komputer yang semakin mini, semakin memudahkannya untuk dibawa kemanapun, fasilitas telpon yang semakin canggih, biaya berkomunikasi yang semakin terjangkau, mengkondisikan internet untuk dapat diakses dari manapun, sehingga penggunaan teknologi khususnya internet semakin sulit diawasi. Pembuatan aturan tentang waktu penggunaan teknologi, letak teknologi di dalam rumah, ataupun pembatasan teknologi yang cocok sesuai usia pengguna, mungkin tidak dapat lagi diaplikasikan dengan mudah.

Oleh karena itu, di luar semua upaya yang telah berusaha dilakukan, komunikasi dalam keluarga memegang peranan terpenting. Hubungan yang dekat dan terbuka antar anggota keluarga akan membuat setiap anggota merasa lebih nyaman berinteraksi dengan keluarga daripada teknologi. Selain itu keterbukaan akan memudahkan pengawasan terhadap setiap perilaku individu. Melacak dan memantau penggunaan teknologi, khususnya internet, terbatas jangkauannya, oleh karena itu nilai-nilai dan teladan yang diajarkan orangtua akan menjangkau lebih jauh dalam melindungi anak-anak. Menumbuhkan sikap bijaksana terhadap penggunaan teknologi akan membuat individu menghindari bahaya teknologi dan menggunakannya secara bertanggung jawab.

## DAFTAR PUSTAKA

- Goldenberg, I. & Goldenberg, H. (1985). *Family Therapy : An Overview*. California : Brooks/Cole Publishing Company.
- Hudiburg, R.A. (1996). *Assessing and Managing Technostress*. In *Collaborative Solutions to Technostress: Librarians Lead the Way*. Association of College & Research Libraries Instructional Section at the 115th Annual Meeting of the American Library Association, July 8, 1996, New York, New York. <http://www2.una.edu/psychology/alatalk.htm> Revised April 22, 1997 & October 20, 1999 (links updated)
- Kerr, M.E. & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. NY: W.W.Norton&Co.
- Kupersmith, John. (1992). *Technostress and the Reference Librarian*. In [\*Reference Services Review\*](#) vol 20 (Summer 1992), Pierian Press, 7-14,50.
- Riasnugrahani, M. (2011). *Studi Komparatif Mengenai Technostress Pada Mahasiswa Fakultas Teknik, Teknik Informatika, dan Psikologi di Universitas 'X'*. Bandung. Tidak dipublikasikan.
- Weil, M.M and Rosen, L.D. (1997), *Technostress : coping with technology @work @home @play*. Canada : John Wiley & Sons. Inc.
- \_\_\_\_\_ (1998, 1999), *Personal TechnoStress Inventory (PTSI) : Assessment of Reliability, Validity and Preliminary Result*. In *Personal TechnoStress Inventory Normative data*.
- \_\_\_\_\_ (1998, 1999). *Personal TechnoStress Inventory (PTSI)*. In *Personal TechnoStress Inventory Scale and Subscale*.
- \_\_\_\_\_ (2001), *Are Computer, Video and Arcade Games Affecting Children's Behavior? : An Empirical Study*. California State University.
- Jurnal Sedarlah!. (2008). *Anak-anak pengguna internet: Apa yang dapat orangtua lakukan*. Vol 89. No 10. Indonesia.