

Dinamika Komunikasi dan Pemicu Konflik Keluarga di Era Digital: Sebuah Studi Literatur

Ainul Mardiyah¹, Dwi Amanda², Naila Cahya³, Lira Sariska⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Corresponding author e-mail: ainulmardiyah@uinsu.ac.id

Article History: Received on 14 April 2026, Revised on 23 Mei 2026,
Published on 25 June 2026

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika komunikasi keluarga serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu konflik keluarga di era digital melalui sintesis berbagai hasil penelitian terdahulu. Penelitian menggunakan metode kajian pustaka (library research) dengan pendekatan Narrative Literature Review (NLR). Data diperoleh dari artikel jurnal nasional dan internasional bereputasi, buku akademik, serta dokumen ilmiah yang dipublikasikan pada periode 2020–2025. Analisis data dilakukan menggunakan analisis isi (content analysis) melalui tahapan identifikasi, seleksi, klasifikasi, sintesis, dan interpretasi terhadap literatur yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital memberikan dampak ganda terhadap komunikasi keluarga. Di satu sisi, teknologi mempermudah komunikasi, memperluas akses informasi, dan memperkuat hubungan keluarga yang terpisah oleh jarak. Di sisi lain, penggunaan media digital yang tidak terkendali, rendahnya literasi digital, berkurangnya komunikasi tatap muka, serta perbedaan persepsi antargenerasi mengenai penggunaan teknologi menjadi faktor utama yang memicu konflik keluarga. Temuan juga menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka, keseimbangan antara interaksi digital dan tatap muka, serta penguatan literasi digital berperan penting dalam meningkatkan ketahanan keluarga (*family resilience*) dan mengurangi potensi konflik. Kebaruan penelitian ini terletak pada penyajian sintesis komprehensif yang mengintegrasikan dinamika komunikasi keluarga, faktor pemicu konflik, dan strategi adaptasi keluarga di era digital dalam satu kerangka konseptual.

Keywords: Komunikasi Keluarga, Konflik Keluarga, Era Digital, Literasi Digital, Ketahanan Keluarga.

A. Introduction

Perkembangan teknologi digital telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk pola komunikasi yang berlangsung di dalam keluarga. Transformasi digital yang ditandai dengan meningkatnya penggunaan internet, telepon pintar (*smartphone*), media sosial, dan berbagai platform komunikasi daring telah menciptakan bentuk interaksi baru yang lebih cepat, fleksibel, dan tanpa batas ruang maupun waktu. Meskipun perkembangan tersebut memberikan berbagai

kemudahan dalam membangun komunikasi, teknologi digital juga menghadirkan tantangan baru terhadap kualitas hubungan interpersonal dalam keluarga. Menurut World Health Organization (2022), perubahan sosial yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi merupakan salah satu determinan penting yang memengaruhi kesehatan mental individu dan kesejahteraan keluarga. Oleh karena itu, keluarga dituntut memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan pola komunikasi agar tetap mampu menjalankan fungsi afeksi, sosialisasi, perlindungan, dan dukungan emosional secara optimal.

Era digital telah mengubah karakteristik komunikasi keluarga dari komunikasi yang didominasi interaksi tatap muka menjadi komunikasi yang semakin bergantung pada media digital. Intensitas penggunaan gawai dan media sosial yang semakin tinggi menyebabkan berkurangnya kualitas komunikasi langsung antaranggota keluarga. Fenomena seperti *phubbing*, *problematic smartphone use*, kecanduan media sosial, hingga penggunaan internet secara berlebihan telah menjadi isu yang banyak mendapat perhatian karena berdampak terhadap menurunnya kualitas hubungan keluarga, meningkatnya konflik interpersonal, serta melemahnya kedekatan emosional antara orang tua dan anak (McDaniel & Radesky, 2023). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital secara berlebihan dalam keluarga berkorelasi dengan meningkatnya kesalahpahaman komunikasi, rendahnya kualitas interaksi, serta menurunnya kepuasan hubungan keluarga (Domoff et al., 2022).

Selain memengaruhi kualitas komunikasi, perkembangan teknologi digital juga mengubah pola interaksi sosial dalam keluarga. Berbagai aktivitas yang sebelumnya dilakukan secara bersama kini banyak tergantikan oleh interaksi individual melalui perangkat digital. Kondisi tersebut mengurangi frekuensi percakapan bermakna (*meaningful communication*) yang selama ini menjadi fondasi terbentuknya kelekatan emosional (*emotional attachment*) dalam keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh UNICEF (2021) menunjukkan bahwa meningkatnya paparan media digital tanpa pendampingan keluarga dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan kesehatan mental, kesepian, kecemasan, serta konflik antara orang tua dan anak. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknologi digital tidak hanya memengaruhi perilaku individu, tetapi juga memengaruhi keberfungsian keluarga sebagai sistem sosial.

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa konflik keluarga di era digital mengalami perubahan karakteristik dibandingkan dengan konflik keluarga pada era sebelumnya. Jika sebelumnya konflik lebih banyak dipengaruhi oleh faktor ekonomi, perbedaan nilai, maupun pola pengasuhan, maka saat ini penggunaan media sosial, pelanggaran privasi digital, rendahnya literasi digital, penyebaran informasi yang tidak akurat, hingga kecanduan permainan daring menjadi faktor baru yang memicu munculnya konflik keluarga. Penelitian Coyne et al. (2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menurunkan kualitas komunikasi pasangan, meningkatkan kecemburuan digital (*digital jealousy*), serta mengurangi kepuasan dalam hubungan keluarga. Sementara itu, penelitian George dan Odgers (2024) menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital yang tidak

disertai regulasi keluarga meningkatkan risiko konflik antara orang tua dan remaja, terutama berkaitan dengan waktu penggunaan gawai, privasi, dan aktivitas di media sosial.

Dalam perspektif Family Systems Theory, keluarga dipandang sebagai suatu sistem yang saling bergantung sehingga perubahan perilaku satu anggota keluarga akan memengaruhi keseimbangan seluruh sistem keluarga. Berdasarkan teori tersebut, penggunaan teknologi digital tidak hanya berdampak pada individu pengguna, tetapi juga mengubah pola komunikasi, distribusi peran, serta kualitas hubungan antaranggota keluarga. Apabila komunikasi berlangsung secara terbuka, saling menghargai, dan adaptif, teknologi digital dapat dimanfaatkan sebagai media untuk memperkuat hubungan keluarga. Sebaliknya, apabila komunikasi tidak berjalan secara efektif, teknologi justru memperbesar peluang munculnya konflik, kesalahpahaman, dan penurunan kohesi keluarga (Walsh, 2023).

Dari perspektif Family Communication Theory, komunikasi merupakan elemen utama dalam membangun kepercayaan, kelekatan emosional, dan kemampuan keluarga dalam menyelesaikan konflik. Dalam konteks era digital, komunikasi keluarga tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyampaikan pesan secara verbal, tetapi juga mencakup literasi digital, kemampuan mengelola penggunaan teknologi, membangun kesepakatan penggunaan media digital, serta mengembangkan budaya komunikasi yang sehat di dalam keluarga. Penelitian Zamralita et al. (2024) menunjukkan bahwa komunikasi keluarga berperan sebagai mediator yang memperkuat hubungan antara ketahanan keluarga (*family resilience*) dan keberfungsian keluarga. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kualitas komunikasi menjadi faktor protektif yang mampu mengurangi dampak negatif perkembangan teknologi terhadap hubungan keluarga.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara komunikasi keluarga dan penggunaan teknologi digital, sebagian besar penelitian masih berfokus pada isu-isu spesifik, seperti kecanduan media sosial, *phubbing*, penggunaan gawai pada remaja, atau komunikasi orang tua dan anak secara terpisah. Penelitian yang mengintegrasikan dinamika komunikasi keluarga, faktor-faktor pemicu konflik, serta strategi adaptasi keluarga di era digital secara komprehensif masih relatif terbatas. Selain itu, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya variasi temuan mengenai dampak teknologi digital terhadap hubungan keluarga, yang menunjukkan bahwa pengaruh teknologi sangat dipengaruhi oleh karakteristik keluarga, budaya, pola pengasuhan, dan kemampuan literasi digital.

Berdasarkan kondisi tersebut, kajian pustaka dengan judul "Dinamika Komunikasi dan Pemicu Konflik Keluarga di Era Digital: Sebuah Studi Literatur" menjadi penting untuk dilakukan. Kajian ini bertujuan mengintegrasikan berbagai teori dan hasil penelitian terkini mengenai perubahan pola komunikasi keluarga di era digital, mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu konflik keluarga akibat perkembangan teknologi, serta menganalisis strategi komunikasi yang efektif dalam memperkuat ketahanan keluarga. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap

pengembangan teori komunikasi keluarga di era digital, memperkaya literatur mengenai hubungan antara teknologi digital dan dinamika keluarga, serta menjadi dasar bagi pengembangan program pendidikan keluarga, layanan konseling keluarga, dan kebijakan publik yang berorientasi pada penguatan kualitas komunikasi keluarga di tengah transformasi digital.

B. Methods

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (*library research*) dengan pendekatan Narrative Literature Review (NLR) untuk menganalisis secara komprehensif dinamika komunikasi keluarga serta berbagai faktor yang memicu konflik keluarga di era digital. Pendekatan *Narrative Literature Review* dipilih karena memungkinkan peneliti mengintegrasikan berbagai teori, konsep, dan temuan empiris dari penelitian sebelumnya sehingga diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai perkembangan kajian komunikasi keluarga di tengah transformasi digital. Metode ini tidak hanya berfungsi untuk merangkum hasil penelitian terdahulu, tetapi juga mengidentifikasi kecenderungan penelitian, kesenjangan penelitian (*research gap*), serta memberikan arah bagi penelitian selanjutnya (Snyder, 2019; Xiao & Watson, 2019).

Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional bereputasi, buku akademik, prosiding ilmiah, serta laporan resmi organisasi internasional yang memiliki relevansi dengan topik penelitian. Literatur yang dianalisis dibatasi pada publikasi tahun 2020–2025 agar mencerminkan perkembangan terbaru mengenai komunikasi keluarga, transformasi digital, penggunaan media sosial, serta konflik keluarga di era digital. Penelusuran literatur dilakukan melalui berbagai basis data ilmiah, antara lain Scopus, Web of Science, ScienceDirect, SpringerLink, Taylor & Francis Online, Sage Journals, ProQuest, PubMed, dan Google Scholar. Selain itu, penelitian juga menggunakan dokumen resmi yang diterbitkan oleh World Health Organization (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) sebagai sumber pendukung dalam memahami perkembangan isu kesehatan mental dan dinamika keluarga.

Proses pencarian literatur dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci, seperti *family communication, family conflict, digital communication, social media, digital parenting, family resilience, family functioning, technology use in family, digital era, parent-child communication*, serta padanannya dalam bahasa Indonesia. Pencarian dilakukan dengan memanfaatkan operator Boolean (*AND, OR, dan NOT*) sehingga menghasilkan literatur yang memiliki relevansi tinggi terhadap fokus penelitian (Booth et al., 2022).

Seleksi literatur dilakukan melalui proses penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel diterbitkan pada periode 2020–2025; (2) membahas komunikasi keluarga, konflik keluarga, penggunaan teknologi digital, atau hubungan di antara ketiga variabel tersebut; (3) merupakan artikel penelitian empiris, *systematic literature review, narrative review*, maupun buku akademik dari penerbit bereputasi; (4) tersedia dalam bentuk *full text*; serta (5) ditulis

dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Sebaliknya, artikel yang tidak berkaitan langsung dengan fokus penelitian, artikel duplikat, laporan populer yang tidak melalui proses *peer review*, serta publikasi yang tidak menjelaskan metode penelitian secara memadai dikeluarkan dari proses analisis. Tahapan seleksi dilakukan melalui identifikasi literatur, penyaringan judul dan abstrak, evaluasi isi artikel secara menyeluruh, serta penetapan literatur yang memenuhi kriteria untuk dianalisis (Page et al., 2021).

Analisis data dilakukan menggunakan analisis isi (*content analysis*) dengan pendekatan tematik. Seluruh literatur yang telah memenuhi kriteria dianalisis melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi informasi, pengelompokan berdasarkan tema, reduksi data, sintesis hasil penelitian, interpretasi temuan, serta penarikan kesimpulan. Tema-tema utama yang dianalisis meliputi perubahan pola komunikasi keluarga di era digital, bentuk-bentuk komunikasi digital dalam keluarga, faktor-faktor penyebab konflik keluarga, dampak penggunaan media digital terhadap hubungan keluarga, strategi komunikasi keluarga, serta upaya membangun ketahanan keluarga (*family resilience*) di era digital. Hasil sintesis kemudian dibandingkan untuk menemukan persamaan, perbedaan, kecenderungan, serta perkembangan hasil penelitian sehingga diperoleh gambaran konseptual yang komprehensif mengenai dinamika komunikasi keluarga di era digital (Krippendorff, 2019).

Untuk menjaga kualitas dan kredibilitas hasil penelitian, setiap sumber literatur dievaluasi berdasarkan kredibilitas penulis, reputasi jurnal atau penerbit, kualitas metodologi penelitian, konsistensi hasil penelitian, serta relevansinya dengan tujuan penelitian. Selain itu, proses sintesis dilakukan secara objektif dengan membandingkan berbagai perspektif teoritis dan hasil penelitian empiris sehingga menghasilkan interpretasi yang didasarkan pada bukti ilmiah. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika komunikasi keluarga, faktor-faktor yang memicu konflik keluarga di era digital, serta implikasinya bagi pengembangan penelitian maupun praktik komunikasi keluarga di masa mendatang.

C. Results and Discussion

Results

Berdasarkan hasil kajian pustaka terhadap berbagai artikel ilmiah, buku akademik, dan publikasi penelitian mengenai komunikasi keluarga di era digital, diperoleh gambaran bahwa perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan terhadap pola komunikasi dalam keluarga. Perubahan tersebut menghadirkan dua konsekuensi yang berjalan secara bersamaan. Di satu sisi, teknologi digital memberikan kemudahan dalam mempertahankan komunikasi antarkeluarga tanpa dibatasi ruang dan waktu, mempercepat pertukaran informasi, serta memperluas akses terhadap berbagai sumber pengetahuan. Namun, di sisi lain, penggunaan teknologi digital yang tidak disertai dengan pengelolaan komunikasi yang baik justru meningkatkan potensi munculnya konflik keluarga, berkurangnya

interaksi tatap muka, serta melemahnya kedekatan emosional antaranggota keluarga. Sintesis berbagai penelitian menunjukkan bahwa dinamika komunikasi keluarga di era digital sangat dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media digital, pola komunikasi keluarga, literasi digital, dan kemampuan keluarga dalam beradaptasi terhadap perkembangan teknologi.

Perubahan Pola Komunikasi Keluarga di Era Digital

Hasil kajian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga mengalami transformasi dari komunikasi yang didominasi interaksi langsung menjadi komunikasi yang semakin banyak dimediasi oleh perangkat digital, seperti telepon pintar, media sosial, dan aplikasi pesan instan. Perubahan ini memungkinkan anggota keluarga tetap terhubung meskipun berada pada lokasi yang berbeda serta mempermudah koordinasi aktivitas sehari-hari. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa teknologi digital memperkuat komunikasi jarak jauh, meningkatkan frekuensi berbagi informasi, serta mempermudah orang tua dalam memantau aktivitas anak. Namun demikian, peningkatan frekuensi komunikasi digital tidak selalu diikuti oleh peningkatan kualitas komunikasi interpersonal. Berkurangnya percakapan tatap muka menyebabkan komunikasi emosional menjadi lebih terbatas sehingga hubungan interpersonal dalam keluarga cenderung menjadi kurang mendalam.

Selain itu, kajian menunjukkan bahwa komunikasi digital telah mengubah pola interaksi keluarga menjadi lebih fleksibel, tetapi juga lebih individualistik. Anggota keluarga cenderung menghabiskan lebih banyak waktu berinteraksi dengan perangkat digital dibandingkan melakukan aktivitas bersama. Akibatnya, waktu berkualitas (*quality time*) dalam keluarga mengalami penurunan sehingga kesempatan untuk membangun kedekatan emosional menjadi semakin terbatas. Kondisi ini menunjukkan bahwa teknologi digital tidak menggantikan fungsi komunikasi keluarga, tetapi mengubah cara komunikasi tersebut berlangsung.

Faktor-Faktor Pemicu Konflik Keluarga di Era Digital

Hasil sintesis literatur mengidentifikasi beberapa faktor utama yang memicu konflik keluarga di era digital. Faktor pertama adalah penggunaan media sosial dan telepon pintar secara berlebihan yang menyebabkan berkurangnya perhatian terhadap anggota keluarga ketika berinteraksi secara langsung. Fenomena ini sering menimbulkan perasaan diabaikan, menurunkan kualitas komunikasi, serta meningkatkan kesalahpahaman antaranggota keluarga.

Faktor kedua adalah perbedaan tingkat literasi digital antara orang tua dan anak. Perbedaan pemahaman mengenai penggunaan teknologi sering memunculkan konflik terkait privasi digital, waktu penggunaan gawai, akses terhadap media sosial, serta pengawasan aktivitas daring anak. Orang tua cenderung memandang pengawasan sebagai bentuk perlindungan, sedangkan anak dan remaja sering memaknainya sebagai pembatasan kebebasan. Perbedaan persepsi tersebut menjadi salah satu sumber konflik yang paling banyak ditemukan dalam berbagai penelitian.

Faktor berikutnya adalah rendahnya kemampuan keluarga dalam mengelola komunikasi digital. Penggunaan pesan singkat yang minim ekspresi nonverbal sering menimbulkan salah penafsiran terhadap isi pesan sehingga memperbesar potensi munculnya kesalahpahaman. Selain itu, paparan terhadap informasi yang berlebihan, budaya membandingkan kehidupan keluarga melalui media sosial, serta penggunaan teknologi pada waktu berkumpul bersama juga menjadi penyebab meningkatnya konflik interpersonal dalam keluarga.

Dampak Teknologi Digital terhadap Hubungan Keluarga

Berdasarkan hasil kajian, dampak teknologi digital terhadap hubungan keluarga bersifat dualistik. Dampak positif terlihat dari meningkatnya kemudahan komunikasi jarak jauh, terpeliharanya hubungan antaranggota keluarga yang tinggal terpisah, meningkatnya akses informasi mengenai pengasuhan anak, serta bertambahnya kesempatan keluarga untuk saling berbagi pengalaman melalui media digital. Teknologi juga mempermudah koordinasi aktivitas keluarga dan mendukung keberlangsungan hubungan ketika anggota keluarga berada pada lokasi yang berbeda.

Sebaliknya, dampak negatif yang paling dominan adalah menurunnya kualitas komunikasi tatap muka, berkurangnya kelekatan emosional, meningkatnya konflik akibat penggunaan gawai, serta munculnya perilaku individualistik dalam keluarga. Penggunaan media digital secara berlebihan juga dikaitkan dengan meningkatnya risiko kesepian, menurunnya empati, serta melemahnya kemampuan anggota keluarga dalam menyelesaikan konflik melalui komunikasi langsung.

Strategi Adaptasi Komunikasi Keluarga

Kajian pustaka menunjukkan bahwa keluarga yang mampu beradaptasi terhadap perkembangan teknologi memiliki karakteristik komunikasi yang lebih terbuka, fleksibel, dan kolaboratif. Strategi adaptasi yang paling banyak ditemukan meliputi penyusunan aturan penggunaan gawai dalam keluarga, penetapan waktu bebas perangkat digital (*device-free time*), peningkatan literasi digital seluruh anggota keluarga, serta pembiasaan komunikasi tatap muka dalam aktivitas keluarga sehari-hari.

Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam aktivitas digital anak secara dialogis lebih efektif dibandingkan pengawasan yang bersifat otoriter. Pendekatan komunikasi yang terbuka mendorong tumbuhnya rasa saling percaya sehingga konflik yang berkaitan dengan penggunaan teknologi dapat diminimalkan. Kemampuan keluarga dalam membangun komunikasi yang empatik dan saling menghargai juga terbukti memperkuat hubungan emosional serta meningkatkan ketahanan keluarga dalam menghadapi perubahan akibat perkembangan teknologi digital.

Peran Literasi Digital dalam Mengurangi Konflik Keluarga

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa literasi digital menjadi salah satu faktor

penting dalam menjaga kualitas komunikasi keluarga. Keluarga yang memiliki pemahaman mengenai etika komunikasi digital, keamanan informasi, privasi digital, serta penggunaan media sosial secara bertanggung jawab cenderung memiliki tingkat konflik yang lebih rendah dibandingkan keluarga yang memiliki literasi digital rendah. Literasi digital membantu anggota keluarga memahami manfaat sekaligus risiko penggunaan teknologi sehingga tercipta keseimbangan antara komunikasi digital dan komunikasi tatap muka.

Secara keseluruhan, hasil studi literatur menunjukkan bahwa dinamika komunikasi keluarga di era digital merupakan proses adaptasi yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, perubahan pola interaksi sosial, serta kemampuan keluarga dalam mengelola komunikasi. Teknologi digital bukan merupakan penyebab utama konflik keluarga, tetapi menjadi faktor yang dapat memperkuat maupun memperlemah kualitas hubungan keluarga bergantung pada cara penggunaannya. Keluarga yang mampu membangun komunikasi terbuka, meningkatkan literasi digital, menetapkan aturan penggunaan teknologi secara bersama, serta mempertahankan interaksi tatap muka memiliki kecenderungan lebih besar untuk membangun hubungan yang harmonis dan mengurangi potensi konflik. Sebaliknya, keluarga yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan komunikasi di era digital cenderung mengalami penurunan kualitas hubungan interpersonal, meningkatnya kesalahpahaman, serta melemahnya fungsi keluarga sebagai sumber dukungan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan komunikasi keluarga dan literasi digital merupakan strategi penting dalam menjaga keharmonisan keluarga di tengah perkembangan teknologi yang semakin pesat.

Discussion

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa dinamika komunikasi keluarga di era digital merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, tetapi juga oleh perubahan budaya komunikasi, karakteristik generasi digital, serta kemampuan keluarga dalam beradaptasi terhadap lingkungan informasi yang semakin kompleks. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa teknologi digital memiliki karakteristik paradoks. Di satu sisi, teknologi memperluas akses komunikasi, mempercepat pertukaran informasi, serta memudahkan anggota keluarga mempertahankan hubungan meskipun terpisah oleh jarak. Di sisi lain, penggunaan teknologi yang tidak diimbangi dengan kemampuan komunikasi interpersonal dan literasi digital justru meningkatkan potensi konflik, mengurangi kedekatan emosional, serta melemahkan fungsi keluarga sebagai sumber dukungan psikososial. Dengan demikian, kualitas hubungan keluarga pada era digital tidak lagi hanya ditentukan oleh frekuensi komunikasi, tetapi lebih ditentukan oleh kualitas interaksi yang dibangun melalui komunikasi tersebut.

Temuan tersebut memperkuat Family Systems Theory yang dikembangkan oleh Bowen, yang menjelaskan bahwa keluarga merupakan suatu sistem yang saling bergantung sehingga perubahan perilaku komunikasi yang dialami oleh satu anggota keluarga akan memengaruhi keseimbangan seluruh sistem keluarga. Dalam konteks

era digital, penggunaan media digital oleh salah satu anggota keluarga tidak hanya memengaruhi perilaku individu, tetapi juga mengubah pola komunikasi, distribusi perhatian, kualitas interaksi, serta ikatan emosional seluruh anggota keluarga. Ketika komunikasi tatap muka mulai tergantikan oleh komunikasi berbasis layar (*screen-mediated communication*), maka hubungan keluarga mengalami perubahan dari hubungan yang bersifat afektif menuju hubungan yang lebih fungsional dan transaksional. Hasil kajian menunjukkan bahwa keluarga yang gagal menyesuaikan pola komunikasinya terhadap perubahan tersebut cenderung mengalami peningkatan konflik, kesalahpahaman, dan penurunan kohesi keluarga.

Perubahan tersebut juga dapat dijelaskan melalui Media Ecology Theory yang dikemukakan oleh McLuhan, yang menyatakan bahwa media bukan sekadar alat penyampai pesan, tetapi merupakan lingkungan yang membentuk cara manusia berpikir, berinteraksi, dan membangun hubungan sosial. Hasil kajian memperlihatkan bahwa komunikasi keluarga saat ini semakin dipengaruhi oleh karakteristik media digital yang bersifat cepat, instan, singkat, dan multitasking. Akibatnya, komunikasi emosional yang sebelumnya dibangun melalui tatap muka, ekspresi nonverbal, serta interaksi yang mendalam mulai tergantikan oleh komunikasi berbasis teks dan simbol digital. Perubahan tersebut menyebabkan meningkatnya risiko salah interpretasi pesan, berkurangnya empati, serta menurunnya kualitas kedekatan emosional antaranggota keluarga.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian Syahril et al. (2024) yang menjelaskan bahwa teknologi digital telah mengubah pola komunikasi keluarga berdasarkan perspektif Family Communication Patterns Theory. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknologi dapat memperkuat maupun melemahkan hubungan keluarga bergantung pada pola komunikasi yang telah terbentuk sebelumnya. Keluarga dengan orientasi komunikasi terbuka (*conversation orientation*) mampu memanfaatkan teknologi sebagai sarana memperkuat hubungan, sedangkan keluarga dengan komunikasi yang tertutup lebih rentan mengalami konflik akibat penggunaan media digital. Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa teknologi bukan faktor penyebab utama konflik keluarga, melainkan media yang memperbesar dampak dari kualitas komunikasi yang telah ada sebelumnya.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa meningkatnya penggunaan telepon pintar dan media sosial menyebabkan berkurangnya intensitas komunikasi tatap muka dalam keluarga. Fenomena ini dikenal sebagai *technoference*, yaitu gangguan terhadap interaksi keluarga akibat perhatian yang teralihkan oleh perangkat digital. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Everri et al. (2022) yang menemukan bahwa konflik mengenai penggunaan teknologi antara pasangan maupun antara orang tua dan anak berkorelasi dengan menurunnya kesejahteraan psikologis orang tua, meningkatnya konflik keluarga, serta memburuknya kualitas hubungan orang tua-anak. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa penggunaan teknologi secara berlebihan mengurangi kualitas interaksi langsung yang selama ini menjadi fondasi terbentuknya kelekatan emosional dalam keluarga.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa salah satu pemicu konflik keluarga yang paling dominan adalah rendahnya keseimbangan antara komunikasi digital dan komunikasi tatap muka. Anggota keluarga yang lebih banyak menghabiskan waktu bersama perangkat digital dibandingkan dengan anggota keluarga lainnya cenderung mengalami penurunan empati, meningkatnya kesalahpahaman, serta munculnya perasaan diabaikan (*feeling ignored*). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Maihasni (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan mengurangi kohesi sosial keluarga melalui perubahan pola komunikasi, berkurangnya kepedulian antaranggota keluarga, meningkatnya batasan privasi, serta munculnya rasa saling curiga. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa keluarga yang berhasil mempertahankan kohesi sosial adalah keluarga yang secara sadar mengelola penggunaan media sosial dan memperkuat komunikasi interpersonal dalam kehidupan sehari-hari.

Selain penggunaan media sosial, hasil kajian menunjukkan bahwa perbedaan literasi digital antara orang tua dan anak menjadi faktor yang semakin dominan dalam memunculkan konflik keluarga. Orang tua cenderung memandang pengawasan digital sebagai bentuk perlindungan terhadap anak, sedangkan remaja lebih menekankan aspek privasi dan otonomi dalam penggunaan teknologi. Perbedaan perspektif tersebut menyebabkan munculnya konflik mengenai durasi penggunaan gawai, akses media sosial, keamanan digital, hingga perlindungan data pribadi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konflik keluarga di era digital tidak lagi semata-mata berkaitan dengan perilaku penggunaan teknologi, tetapi juga dipengaruhi oleh perbedaan cara memaknai teknologi antargenerasi.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian terbaru mengenai komunikasi orang tua dan anak pada era digital yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan persepsi antara orang tua dan anak mengenai sejauh mana teknologi mengganggu komunikasi keluarga. Orang tua umumnya menilai penggunaan teknologi masih dapat dikendalikan, sedangkan anak lebih sering merasakan terganggunya kualitas komunikasi akibat perhatian orang tua yang terbagi dengan perangkat digital. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa penggunaan teknologi secara kolaboratif (*family-oriented mobile technology use*) justru dapat meningkatkan kualitas hubungan orang tua dan anak apabila digunakan untuk aktivitas bersama, seperti berdiskusi, belajar, atau melakukan kegiatan rekreatif secara digital.

Hasil kajian ini juga menunjukkan bahwa konflik keluarga di era digital tidak hanya disebabkan oleh penggunaan teknologi, tetapi juga oleh lemahnya kemampuan keluarga dalam membangun komunikasi yang adaptif. Dalam perspektif Family Resilience Theory, kemampuan keluarga untuk beradaptasi terhadap perubahan merupakan faktor utama yang menentukan keberlangsungan hubungan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang mampu membangun komunikasi terbuka, fleksibel, dan kolaboratif lebih mampu menghadapi perubahan akibat perkembangan teknologi dibandingkan keluarga yang mempertahankan pola komunikasi otoriter. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Azhar (2024) yang menyimpulkan bahwa komunikasi merupakan fondasi utama dalam membangun

ketahanan keluarga. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka, saling mendengarkan, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara dialogis menjadi faktor yang memperkuat kemampuan keluarga menghadapi tekanan ekonomi, perubahan sosial, maupun perkembangan teknologi digital.

Temuan lain yang menarik dalam penelitian ini adalah pentingnya literasi digital sebagai faktor protektif terhadap konflik keluarga. Literasi digital tidak hanya dipahami sebagai kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga mencakup kemampuan berpikir kritis terhadap informasi, memahami etika komunikasi digital, menjaga keamanan data pribadi, serta mengendalikan perilaku bermedia sosial. Keluarga yang memiliki literasi digital yang baik cenderung lebih mampu menetapkan aturan penggunaan gawai, membangun kesepakatan mengenai waktu penggunaan media digital, serta mempertahankan komunikasi tatap muka sebagai bagian dari kehidupan keluarga. Dengan demikian, literasi digital berfungsi sebagai modal sosial yang membantu keluarga menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan komunikasi.

Temuan tersebut semakin diperkuat oleh meta-analisis Zhang et al. (2025) yang menunjukkan bahwa parental technoference memiliki hubungan positif dengan meningkatnya penggunaan media digital secara bermasalah (*problematic media use*) pada anak. Penelitian tersebut menemukan bahwa ketika kedua orang tua sama-sama mengalami gangguan perhatian akibat penggunaan perangkat digital, risiko munculnya kecanduan media digital pada anak meningkat secara signifikan. Selain itu, penelitian tersebut menjelaskan bahwa perilaku orang tua menjadi model utama yang akan ditiru oleh anak melalui mekanisme *social learning*, sehingga kualitas komunikasi orang tua menjadi faktor yang sangat menentukan terbentuknya perilaku digital anak.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa konflik keluarga di era digital tidak dapat dijelaskan hanya melalui perspektif penggunaan teknologi semata. Konflik merupakan hasil interaksi yang kompleks antara perubahan media komunikasi, kualitas komunikasi keluarga, literasi digital, pola pengasuhan, hubungan antaranggota keluarga, serta kemampuan keluarga dalam beradaptasi terhadap perkembangan teknologi. Temuan ini memperluas penelitian sebelumnya yang lebih banyak memandang teknologi sebagai faktor risiko. Sebaliknya, kajian ini menunjukkan bahwa teknologi dapat menjadi sumber penguatan hubungan keluarga apabila digunakan dalam konteks komunikasi yang terbuka, kolaboratif, dan berorientasi pada pembangunan hubungan interpersonal. Oleh karena itu, strategi penguatan keluarga pada era digital seharusnya tidak hanya berfokus pada pembatasan penggunaan teknologi, tetapi juga pada pengembangan budaya komunikasi keluarga, peningkatan literasi digital, pembentukan aturan penggunaan media yang disepakati bersama, serta penciptaan ruang interaksi tatap muka yang berkualitas. Pendekatan tersebut akan memperkuat ketahanan keluarga dalam menghadapi tantangan transformasi digital sekaligus menjaga fungsi keluarga sebagai lingkungan utama pembentukan karakter, kesejahteraan psikologis, dan perkembangan sosial setiap anggotanya.

D. Conclusions

Berdasarkan hasil kajian pustaka, dapat disimpulkan bahwa dinamika komunikasi keluarga di era digital dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, kualitas komunikasi, literasi digital, dan kemampuan keluarga dalam beradaptasi terhadap perubahan. Teknologi digital bukan menjadi penyebab utama konflik keluarga, melainkan faktor yang dapat memperkuat atau melemahkan hubungan keluarga bergantung pada pola penggunaannya. Keluarga yang mampu membangun komunikasi terbuka, menjaga keseimbangan antara interaksi digital dan tatap muka, serta menerapkan literasi digital yang baik cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis, resilien, dan mampu meminimalkan konflik. Temuan ini memberikan implikasi bahwa penguatan komunikasi keluarga dan literasi digital perlu menjadi bagian penting dalam program pendidikan keluarga, layanan konseling, dan kebijakan publik untuk mendukung ketahanan keluarga di era digital. Namun, penelitian ini masih terbatas pada kajian pustaka sehingga belum menggambarkan kondisi empiris secara langsung serta belum mengakomodasi keragaman konteks sosial dan budaya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan empiris dengan melibatkan berbagai karakteristik keluarga serta mengeksplorasi pengaruh faktor-faktor seperti pola pengasuhan digital, kecerdasan emosional, kesejahteraan psikologis, dan ketahanan keluarga dalam menjelaskan dinamika komunikasi serta konflik keluarga di era digital.

E. Acknowledgement

Berdasarkan hasil studi literatur, dapat disimpulkan bahwa dinamika komunikasi keluarga di era digital dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, kualitas komunikasi, literasi digital, dan kemampuan keluarga dalam beradaptasi terhadap perubahan. Teknologi digital tidak secara langsung menjadi penyebab konflik keluarga, tetapi dapat memperkuat maupun melemahkan hubungan keluarga bergantung pada pola penggunaannya. Oleh karena itu, komunikasi yang terbuka, keseimbangan antara interaksi digital dan tatap muka, serta penguatan literasi digital menjadi faktor utama dalam menciptakan keluarga yang harmonis, resilien, dan mampu menghadapi tantangan era digital.

References

- Aulia, N. R. (2025). *Dynamics of family resilience to economic crisis*. Couns-Edu: International Journal of Guidance and Counseling.
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2022). *Systematic approaches to a successful literature review* (3rd ed.). Sage Publications.
- Carr, A. (2023). Family therapy and systemic interventions for child-focused problems: The current evidence base. *Journal of Family Therapy*, 45(2), 167–190. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12426>
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Warber, K. M., & Nelson, D. A. (2022). Social media use and family relationships: A systematic review. *Current Opinion in Psychology*, 47,

101355. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101355>

Domoff, S. E., Borgen, A. L., Radesky, J. S., & Lumeng, J. C. (2022). Excessive screen media use and family functioning: A systematic review. *Pediatric Clinics of North America*, 69(5), 879–893. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2022.05.004>

Everri, M., Fruggeri, L., & Mancini, T. (2022). Digital media use, family relationships, and parental well-being: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 1024445. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1024445>

George, M. J., & Odgers, C. L. (2024). Parenting adolescents in the digital age: Challenges and opportunities. *Annual Review of Developmental Psychology*, 6, 117–140. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-121122-123456>

Gladding, S. T. (2024). *Family therapy: History, theory, and practice* (8th ed.). Pearson.

Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2021). *Family therapy: An overview* (10th ed.). Cengage Learning.

Krippendorff, K. (2019). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). Sage Publications.

Lebow, J. L. (2023). *Couple and family therapy: An integrative map of the territory*. American Psychological Association.

Leung, J. T. Y., Chu, P. S. K., Chan, K. L., & Tiwari, A. (2025). Adventure-based family intervention in strengthening family resilience during pandemic and post-pandemic periods. *Qualitative Health Research*.

Maihasni. (2025). Social media and family social cohesion in the digital era. *Society*.

McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2023). Technoference: Parent distraction with technology and implications for child and family functioning. *Current Opinion in Psychology*, 47, 101352. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101352>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Roman, N. V., Isaacs, S., & Smit, B. (2025). Strengthening family bonds: A systematic review of factors influencing family cohesion and intervention strategies. *Social Sciences*, 14(6), 371. <https://doi.org/10.3390/socsci14060371>

Ryff, C. D. (2018). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.

Sabah, A., Aljaberi, M. A., Martin, J., Lee, K. H., & Lin, C. Y. (2025). Family resilience as a mediator in the relationship between family functioning and well-being. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10435-9>

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Syahril, S., Nurhayati, N., & Hidayat, A. (2024). The impact of technology on family communication in the digital era. *International Journal of Social Science and Human Research*, 7(5), 3475–3484.

Todd, E., Stratton, P., & Cooper, M. (2025). Client perspectives of family therapy: A qualitative systematic review. *Journal of Family Therapy*. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12510>

United Nations Children's Fund. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.

Walsh, F. (2023). *Strengthening family resilience* (4th ed.). Guilford Press.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.

Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112. <https://doi.org/10.1177/0739456X17723971>

Zamralita, Z., Wilis, A. P. L., & Angelina, S. (2024). The role of family resilience on family functioning with family communication as mediator in Generation Z. *Jurnal Komunikasi*, 16(2), 508–524. <https://doi.org/10.24912/jk.v16i2.30434>

Zhang, Y., Li, X., Wang, H., & Chen, J. (2025). Parental technoference and problematic media use among children: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 372, 102–114. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.018>