

# Layar yang Tak Kunjung Padam: Krisis Kehadiran dan Kesehatan Mental di Era *Attention Economy*

Robby Effendi.

<sup>1</sup>Universitas Medan Area

## ARTICLE INFO

### Article history:

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

### Keywords:

*Attention Economy*; FoMO, Kesehatan Mental; Parental Phubbing; Ruang Hening.

## ABSTRACT

Era Masyarakat 5.0 membawa perubahan besar dalam kehidupan keluarga akibat dominasi teknologi digital. Esai ini membahas krisis kehadiran emosional dalam keluarga yang dipengaruhi budaya *attention economy* dan perilaku *parental phubbing*. Melalui pendekatan reflektif dan studi literatur, tulisan ini menunjukkan bagaimana media sosial dan algoritma digital merebut perhatian manusia, memicu kecemasan sosial (*fear of missing out*/FoMO), serta membentuk *phone-based childhood* pada remaja yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Persoalan tersebut tidak hanya dialami remaja, tetapi juga orang tua yang hidup dalam distraksi digital serupa. Akibatnya, rumah perlahan kehilangan fungsi sebagai ruang percakapan dan kedekatan emosional. Esai ini menawarkan gagasan tentang pentingnya menciptakan “ruang hening” dalam keluarga, yaitu ruang bebas distraksi digital yang memungkinkan manusia kembali mendengar, berbicara, dan hadir sepenuhnya bagi sesamanya.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### Corresponding Author:

**Robby Effendi.**

Universitas Medan Area

Jalan Kolam Nomor 1, Medan Estate / Jalan Gedung PBSI Nomor 1, Medan, Indonesia.

Email: [robbyhutagalung32@gmail.com](mailto:robbyhutagalung32@gmail.com)

## 1. INTRODUCTION

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara manusia berkomunikasi, bekerja, dan membangun relasi dalam kehidupan sehari-hari. Kehadiran media sosial, sistem algoritma, dan budaya *attention economy* membuat manusia semakin sulit melepaskan diri dari layar digital (United Nations Economist Network, 2025). Dalam sistem ini, perhatian manusia perlahan berubah menjadi komoditas ekonomi yang diperebutkan oleh platform digital. Semakin lama seseorang bertahan di depan layar, semakin besar keuntungan yang diperoleh perusahaan teknologi melalui data perilaku dan engagement pengguna.

Situasi tersebut tidak hanya mengubah pola interaksi sosial, tetapi juga memengaruhi kualitas kehadiran emosional dalam keluarga. Rumah-rumah masih tampak ramai, tetapi perhatian tidak lagi berada di tempat yang sama. Ayah sibuk menatap layar telepon genggamnya, ibu membalas pesan digital, sementara anak-anak tenggelam dalam dunia gawainya masing-masing—diam, tertawa sendiri, atau terus menggulir layar tanpa henti.

Kita hidup di zaman ketika satu keluarga dapat duduk bersama dalam satu ruang, tetapi tidak benar-benar hadir satu sama lain. Tubuh berkumpul, sementara pikiran terus berpindah ke dunia lain yang menyala dari layar kecil di genggaman. Pelan-pelan, rumah kehilangan fungsi paling sederhananya: menjadi tempat manusia saling mendengar.

Persoalan ini sering dibicarakan sebagai dampak media sosial atau krisis kesehatan mental generasi muda. Namun sesungguhnya ada sesuatu yang lebih dalam sedang terjadi. Dunia digital tidak hanya mengubah cara manusia berkomunikasi, tetapi juga cara manusia memberi perhatian, membangun kedekatan, dan mengalami

kehadiran emosional dalam kehidupan sehari-hari. Tristan Harris (2016) bahkan mengingatkan bahwa manusia sering merasa sedang menggunakan teknologi, padahal perlahan teknologi justru dirancang untuk menggunakan manusia melalui sistem yang sengaja dibangun guna mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin.

Dalam konteks tersebut, remaja menjadi kelompok yang sangat rentan. Generasi muda tumbuh dalam lingkungan digital yang bergerak cepat, penuh validasi sosial, dan nyaris tanpa jeda. Haidt (2024) menyebut kondisi ini sebagai *phone-based childhood*, yaitu masa perkembangan yang lebih banyak dibentuk oleh interaksi digital dibanding pengalaman sosial langsung. Pada saat yang sama, tekanan digital juga dialami oleh orang tua, sehingga relasi keluarga perlahan dipenuhi distraksi, notifikasi, dan perhatian yang terpecah.

Esai ini membahas bagaimana budaya digital modern memengaruhi kesehatan mental remaja dan relasi keluarga melalui fenomena seperti *fear of missing out (FoMO)*, *phone-based childhood*, dan *parental phubbing*. Lebih jauh, esai ini berupaya menunjukkan bahwa krisis digital modern bukan semata persoalan teknologi, melainkan krisis kehadiran emosional dalam relasi manusia di tengah dunia yang terus merebut perhatian tanpa jeda.

## 2. RESULTS AND DISCUSSIONS

### 2.1 Yang Perlahan Menghilang Adalah Percakapan

Perubahan terbesar dalam kehidupan digital modern mungkin bukan sekadar meningkatnya waktu layar, melainkan berkurangnya kemampuan manusia untuk benar-benar hadir dalam percakapan sehari-hari. Di banyak rumah, anggota keluarga masih berkumpul dalam satu ruang, tetapi perhatian mereka terus berpindah ke layar yang menyala di genggaman masing-masing. Percakapan menjadi singkat, mudah terputus, dan perlahan kehilangan kedalaman emosionalnya. Fenomena tersebut terlihat dalam berbagai situasi sederhana sehari-hari: meja makan yang sunyi karena setiap orang sibuk memeriksa telepon genggam, percakapan yang terhenti karena notifikasi, atau kebiasaan menatap layar bahkan ketika seseorang sedang berbicara di hadapan kita. Kehadiran fisik masih ada, tetapi perhatian emosional semakin terbagi ke banyak arah dalam waktu bersamaan.

Dalam budaya digital modern, kondisi seperti itu perlahan menjadi sesuatu yang dianggap biasa. Turkle (2015) menyebut bahwa manusia modern semakin terbiasa berada dalam keadaan *alone together*, yaitu hadir secara fisik bersama orang lain tetapi secara psikologis tetap terhubung dengan dunia digital masing-masing. Manusia terbiasa merespons pesan dengan cepat, berpindah dari satu informasi ke informasi lain, dan membagi perhatian secara terus-menerus. Akibatnya, interaksi tatap muka yang membutuhkan fokus, kesabaran, dan kemampuan mendengar secara utuh semakin sulit dipertahankan. Kondisi tersebut berkaitan erat dengan berkembangnya budaya *attention economy*, ketika perhatian manusia menjadi sumber daya yang sangat bernilai dalam ekosistem digital modern. Davenport dan Beck (2001) menjelaskan bahwa dalam ekonomi perhatian, berbagai media dan teknologi bersaing untuk merebut fokus manusia selama mungkin. Dalam situasi seperti itu, notifikasi, rekomendasi konten, dan arus informasi yang terus bergerak membuat perhatian manusia semakin mudah terpecah, bahkan di tengah relasi paling dekat sekalipun.

Dampak terbesar dari kondisi tersebut bukan hanya meningkatnya ketergantungan terhadap gawai, tetapi juga menurunnya kualitas percakapan dalam kehidupan sehari-hari. Manusia tetap hidup berdampingan, tetapi semakin sulit benar-benar hadir secara utuh bagi sesamanya. Rumah masih menjadi tempat berkumpul, namun tidak selalu lagi menjadi tempat manusia saling mendengar.

### 2.2 Dunia yang Merebut Perhatian Manusia

Perhatian manusia perlahan menjadi sumber daya paling berharga dalam kehidupan digital modern. Jika pada masa lalu perusahaan bersaing menjual barang atau jasa, kini platform digital bersaing memperebutkan fokus manusia selama mungkin. Davenport dan Beck (2001) menyebut kondisi tersebut sebagai *attention economy*, yaitu situasi ketika perhatian manusia menjadi komoditas utama dalam sistem ekonomi digital. Karena itu, media sosial tidak hanya bekerja sebagai ruang komunikasi, tetapi juga sebagai sistem yang dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna tanpa henti. Video dibuat semakin singkat, notifikasi muncul tanpa jeda, dan algoritma terus mempelajari kebiasaan pengguna untuk menghadirkan konten yang semakin personal. Harris (2016) menyebut kondisi ini sebagai bagian dari *persuasive technology*, yaitu desain teknologi yang secara sengaja dibangun untuk memengaruhi perilaku manusia dan menjaga pengguna tetap terhubung dengan layar. United Nations Economist Network (2025) menjelaskan bahwa model bisnis platform digital modern bertumpu pada penangkapan dan monetisasi perhatian manusia. Semakin lama seseorang bertahan di depan layar, semakin besar keuntungan yang diperoleh perusahaan teknologi melalui iklan, data perilaku, dan pola keterlibatan pengguna. Dalam situasi seperti itu, perhatian manusia tidak lagi sekadar aspek psikologis, tetapi telah berubah menjadi sumber keuntungan ekonomi global. Sistem tersebut bekerja melalui berbagai mekanisme psikologis yang membuat manusia terus terdorong kembali ke ruang digital. Penelitian Sherman et al. (2016) menunjukkan bahwa respons sosial digital seperti *likes* dapat mengaktifkan area penghargaan pada otak remaja, sehingga media sosial menjadi semakin efektif mempertahankan perhatian dan keterlibatan pengguna. Fenomena ini kemudian diperkuat oleh mekanisme *dopamine loop*, ketika notifikasi, komentar, dan validasi sosial memberi rasa senang sesaat yang mendorong manusia terus mencari respons

berikutnya (Net Psychology, 2025). Akibatnya, media sosial tidak lagi sekadar digunakan untuk berkomunikasi, tetapi juga menjadi ruang tempat manusia mencari validasi sosial, pelarian emosional, dan rasa diterima. Ironisnya, ketika merasa sepi, cemas, atau lelah secara emosional, manusia justru semakin bergantung pada distraksi digital yang terus bekerja tanpa henti. Pelan-pelan, kemampuan untuk diam, fokus, dan benar-benar hadir mulai terkikis oleh arus stimulasi yang tidak pernah berhenti.

### 2.3 Generasi yang Tumbuh Tanpa Jeda

Remaja hari ini tumbuh dalam dunia yang nyaris tidak pernah diam. Arus informasi bergerak cepat, tren berubah dalam hitungan jam, dan media sosial terus menuntut keterlibatan tanpa jeda. Dalam situasi seperti itu, likes, komentar, dan jumlah pengikut perlahan berubah menjadi ukuran tidak resmi tentang seberapa berharga seseorang di mata lingkungan digitalnya. Fenomena fear of missing out (FoMO) membuat banyak remaja merasa harus terus hadir di ruang digital agar tidak tertinggal dari percakapan, tren, atau kehidupan sosial orang lain. Akibatnya, mereka terbiasa memeriksa telepon genggam secara berulang, bahkan dalam situasi yang seharusnya memberi ruang untuk beristirahat atau berinteraksi secara langsung. Kehidupan digital akhirnya tidak lagi menjadi pelengkap aktivitas sosial, tetapi perlahan berubah menjadi pusat pengalaman sosial itu sendiri. Sherman et al. (2016) menunjukkan bahwa respons sosial digital seperti likes mampu mengaktifkan area penghargaan pada otak remaja. Dalam kondisi seperti itu, validasi sosial di media digital menjadi semakin mudah memengaruhi suasana hati, rasa percaya diri, dan kebutuhan untuk terus terhubung dengan dunia maya. Remaja tidak hanya menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, tetapi juga untuk mencari pengakuan, penerimaan sosial, dan rasa berarti. Di satu sisi, media sosial membuat remaja tampak semakin terhubung dengan banyak orang. Namun di sisi lain, banyak dari mereka justru mengalami kesepian, kecemasan, dan kelelahan emosional yang semakin meningkat. Penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, gangguan tidur, hingga kelelahan emosional pada remaja (Nirmalawati & Qurniyawati, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterhubungan digital tidak selalu diikuti oleh kedekatan emosional yang nyata. Haidt (2024) menyebut generasi muda hari ini tumbuh dalam situasi phone-based childhood, yaitu masa perkembangan yang lebih banyak dibentuk oleh interaksi digital dibanding pengalaman sosial langsung. Anak dan remaja semakin terbiasa berinteraksi melalui layar, sementara ruang untuk mengalami percakapan yang tenang, kesunyian, dan hubungan sosial yang mendalam perlahan semakin berkurang. Akibatnya, generasi muda hidup dalam dunia yang terus ramai, tetapi semakin sulit benar-benar merasa tenang. Mereka terhubung dengan banyak orang, tetapi sering kali tetap merasa sendirian.

### 2.4 Orang Tua yang Hadir, Tetapi Tidak Benar-Benar Ada

Persoalan perhatian digital tidak hanya dialami oleh remaja. Orang tua pun hidup di bawah tekanan sistem digital yang sama. Pekerjaan masuk ke rumah melalui WhatsApp, notifikasi berbunyi tanpa henti, dan berbagai tuntutan komunikasi membuat batas antara ruang pribadi dan ruang digital semakin kabur. Rumah yang seharusnya menjadi tempat beristirahat perlahan berubah menjadi perpanjangan dari dunia online yang terus bergerak tanpa jeda. Dalam situasi seperti itu, banyak keluarga masih berkumpul secara fisik, tetapi kehadiran emosional mulai menipis. Anak berbicara, sementara perhatian orang tua terbagi pada layar di tangannya. Percakapan terputus oleh notifikasi, tatapan mata semakin singkat, dan respons emosional perlahan menjadi tidak utuh. Fenomena ini dikenal sebagai parental phubbing, yaitu kondisi ketika orang tua lebih banyak memberi perhatian pada telepon genggam dibanding interaksi langsung dengan anak. Marini et al. (2025) menunjukkan bahwa parental phubbing tidak hanya berkaitan dengan meningkatnya penggunaan gawai bermasalah pada remaja, tetapi juga melemahkan kelekatan emosional antara orang tua dan anak. Penelitian tersebut menemukan bahwa ketika perhatian orang tua terus teralihkan oleh perangkat digital, anak lebih rentan merasa diabaikan, sehingga kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi perlahan dicari melalui dunia digital. Dalam kondisi seperti itu, gawai tidak lagi sekadar alat komunikasi, tetapi berubah menjadi pelarian emosional sekaligus sumber validasi baru bagi remaja. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Galeotti et al. (2026) di Italia yang menunjukkan bahwa dampak terbesar parental phubbing bukan hanya ditentukan oleh seberapa sering orang tua menggunakan telepon genggam, melainkan oleh bagaimana perilaku tersebut dirasakan oleh anak. Ketika anak merasa dirinya kalah penting dibanding layar yang sedang dilihat orang tuanya, hubungan emosional menjadi lebih renggang dan risiko penggunaan gawai bermasalah meningkat. Dengan kata lain, persepsi anak terhadap perhatian orang tua menjadi faktor yang sangat menentukan dalam kualitas relasi keluarga. Jika ditarik lebih jauh, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa krisis digital modern tidak dapat dipahami hanya sebagai persoalan penggunaan teknologi semata. Harris (2016) menjelaskan bahwa platform digital memang dirancang untuk mempertahankan perhatian manusia selama mungkin, sementara United Nations Economist Network (2025) menunjukkan bahwa perhatian manusia telah menjadi komoditas utama dalam ekonomi digital modern. Dalam situasi seperti itu, orang tua tidak sepenuhnya menjadi pihak yang bebas dari pengaruh sistem tersebut. Mereka juga hidup dalam lingkungan digital yang terus merebut perhatian setiap

saat. Namun dampak terbesar dari kondisi tersebut akhirnya muncul di dalam relasi keluarga. Kehadiran fisik masih ada, tetapi perhatian emosional perlahan terkikis oleh distraksi digital yang terus bekerja tanpa henti. Anak dan orang tua tetap berada dalam rumah yang sama, tetapi semakin sulit benar-benar merasa hadir satu sama lain.

### 2.5 Merebut Kembali Ruang Hening

Menyalahkan teknologi tentu bukan jawaban. Persoalannya bukan semata pada keberadaan teknologinya, melainkan pada hubungan manusia dengannya. Teknologi dapat membantu manusia terhubung, bekerja, dan berkomunikasi dengan lebih mudah. Namun pada saat yang sama, teknologi juga dapat perlahan menggerus kemampuan manusia untuk benar-benar hadir jika seluruh perhatian terus terserap ke dalam arus digital yang tidak pernah berhenti. Karena itu, persoalan utama keluarga modern hari ini bukan sekadar tingginya durasi penggunaan gawai, tetapi menurunnya kualitas perhatian dan keterhubungan emosional di dalam rumah. Penelitian tentang parental phubbing menunjukkan bahwa kualitas hubungan emosional menjadi faktor pelindung utama dalam kesehatan psikologis remaja (Marini et al., 2025; Galeotti et al., 2026). Selama anak masih merasa didengar, diperhatikan, dan diprioritaskan secara emosional, dampak negatif penggunaan teknologi dapat diminimalkan. Dalam konteks tersebut, keluarga modern mungkin membutuhkan ruang hening yang sengaja diciptakan bersama: meja makan tanpa telepon genggam, percakapan tanpa notifikasi, atau sekadar duduk bersama sambil ngopi dan ngeteh tanpa sibuk memeriksa layar. Hal-hal kecil seperti itu mungkin terlihat sederhana, tetapi justru di situlah manusia perlahan belajar kembali untuk memberi perhatian secara utuh kepada sesamanya. United Nations Economist Network (2025) mengingatkan bahwa ekonomi digital modern bekerja dengan cara terus merebut perhatian manusia. Karena itu, memulihkan relasi keluarga tidak cukup hanya dengan mengurangi waktu layar, tetapi juga menuntut kesadaran bahwa perhatian manusia memiliki nilai yang sangat penting. Di tengah dunia yang terus berlomba mempertahankan keterlibatan digital, kemampuan untuk benar-benar hadir bagi orang lain perlahan menjadi bentuk perlawanan yang semakin langka. Pada akhirnya, tantangan terbesar keluarga modern mungkin bukan bagaimana hidup tanpa teknologi, melainkan bagaimana menjaga agar hubungan antarmanusia tetap lebih kuat daripada daya tarik layar yang terus menyal.

## 3. CONCLUSIONS

Perkembangan teknologi digital telah menghadirkan banyak kemudahan dalam kehidupan manusia. Namun di balik berbagai kemajuan tersebut, muncul persoalan yang semakin terasa dalam kehidupan sehari-hari: manusia semakin terhubung secara digital, tetapi semakin sulit hadir secara emosional bagi sesamanya. Perhatian yang terus terpecah oleh layar, notifikasi, dan arus informasi tanpa henti perlahan mengubah kualitas relasi dalam keluarga modern. Esai ini menunjukkan bahwa krisis digital modern tidak dapat dipahami hanya sebagai persoalan penggunaan gawai atau media sosial semata. Budaya attention economy, desain teknologi persuasif, serta pola interaksi digital yang berlangsung tanpa jeda telah memengaruhi cara manusia membangun kedekatan, memberi perhatian, dan menjalani hubungan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks tersebut, fenomena seperti FoMO, phone-based childhood, dan parental phubbing memperlihatkan bagaimana disrupsi perhatian digital dapat berdampak langsung pada kesehatan mental remaja dan kualitas relasi keluarga. Temuan berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa persoalan utama bukan sekadar seberapa sering teknologi digunakan, melainkan bagaimana kualitas hubungan emosional tetap dipertahankan di tengah tekanan digital yang terus meningkat. Anak yang merasa didengar, diperhatikan, dan diprioritaskan secara emosional cenderung lebih terlindungi dari dampak negatif dunia digital dibanding mereka yang tumbuh dalam relasi yang penuh distraksi dan keterputusan perhatian. Pada akhirnya, tantangan terbesar manusia modern mungkin bukan bagaimana hidup tanpa teknologi, melainkan bagaimana tetap menjadi manusia yang utuh di tengah dunia yang tidak pernah berhenti merebut perhatian. Barangkali, di masa depan, duduk bersama tanpa gawai, berbicara tanpa notifikasi, dan benar-benar mendengarkan satu sama lain akan menjadi kemewahan emosional yang semakin langka namun justru semakin dibutuhkan.

## REFERENCES

- Galeotti, T., Koning, I., van den Eijnden, R. J. J. M., Canale, N., Marino, C., & Vieno, A. (2026). "I do not see eye to eye with my parents": Parent-adolescent discrepancies in parental phubbing report and adolescent health-related outcomes. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2026(1), Article 2677322. <https://doi.org/10.1155/hbe2/2677322>
- Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.
- Harris, T. (2016). How technology is hijacking your mind—from a magician and Google design ethicist. *Medium*.

- <https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3>
- Marini, L., Hendriani, W., Wulandari, P. Y., & Larsari, V. N. (2025). Parental phubbing and problematic smartphone use among adolescents: The mediating role of parental attachment. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 197–214. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v10i2.25620>
- Net Psychology. (2025, June 7). Dopamine & social media: How platforms hack your brain. <https://netpsychology.org/dopamine-social-media-and-digital-validation/>
- Nirmalawati, T., & Qurniyawati, E. (2025). Mental health of adolescents in the strawberry generation: A bibliometric analysis. *Jurnal Promkes*, 13(2), 250–256. <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.I2.2025.250-256>
- Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological Science*, 27(7), 1027–1035. <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>
- United Nations Economist Network. (2025). Attention economy and the human attention crisis. United Nations. [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/attention\\_economy\\_feb.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/attention_economy_feb.pdf)
- Davenport, T. H., & Beck, J. C. (2001). *The attention economy: Understanding the new currency of business*. Harvard Business School Press.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.