

Kecanduan Game Online sebagai Ancaman Keharmonisan Rumah Tangga

***Henky Ade Irawan, Khoirul Ahsan**

Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i Jember

*Email: henkyade1998@gmail.com, khoirulahsan.ka@gmail.com

Received: 21/7/2025 Revised: 15/7/2025 Accepted: 24/11/2025 Available Online: 25/11/2025 Published: 25/11/2025

Abstract

This study aims to determine the impact of online gaming addiction on emotional relationships within household harmony in Sukamakmur Village. The approach used is qualitative, employing in-depth interviews with five informants consisting of four wives and one husband. The findings reveal that online gaming addiction negatively affects spousal communication, emotional engagement, and the fulfillment of family roles. The addiction is characterized by excessive gaming duration, neglect of family responsibilities, and heightened emotional conflict. These conditions result in decreased household harmony, including reduced family time and increased arguments. Efforts made by couples to address this issue include open communication, setting gaming time limits, and seeking family counseling. This study emphasizes the importance of digital awareness and the active role of partners in maintaining emotional balance within families in the digital age.

Keywords: *Online Gaming Addiction; Emotional Relationship; Household Harmony; Communication; Family.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecanduan game online terhadap hubungan emosional dalam keharmonisan rumah tangga di Desa Sukamakmur. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap lima informan yang terdiri dari empat istri dan satu suami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online berdampak negatif terhadap komunikasi antar pasangan, keterlibatan emosional, dan peran dalam rumah tangga. Bentuk kecanduan ditandai dengan durasi bermain yang berlebihan, pengabaian tanggung jawab keluarga, dan konflik emosional yang meningkat. Kondisi ini menyebabkan penurunan keharmonisan rumah tangga, termasuk berkurangnya waktu kebersamaan dan meningkatnya pertengkaran. Upaya yang dilakukan oleh pasangan antara lain melalui komunikasi terbuka, pembatasan waktu bermain, dan keinginan untuk mendapatkan konseling keluarga. Penelitian ini menegaskan pentingnya kesadaran digital dan peran aktif pasangan dalam menjaga keseimbangan emosional dalam rumah tangga di era teknologi.

Kata Kunci: Kecanduan Game Online; Hubungan Emosional; Keharmonisan Rumah Tangga; Komunikasi; Keluarga.



Copyrights © Author(s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0). All writings published in this journal are personal views of the author and do not represent the views of this journal and the author's affiliated institutions.

PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, perkembangan globalisasi sangat pesat, terutama dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Kemajuan zaman membawa berbagai perubahan dalam kehidupan manusia. Salah satu bentuk nyata dari kemajuan tersebut adalah hadirnya internet. Internet menjadi bukti nyata pesatnya perkembangan teknologi. Kehadiran internet memudahkan manusia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain itu, internet juga dimanfaatkan sebagai media hiburan, misalnya untuk bermain game, yang kini dikenal luas sebagai game online.¹

Generasi muda saat ini dan orang dewasa harus pandai dalam membagi waktu agar tidak terbawa arus dengan adanya game online tersebut, kalau tidak berhati-hati dalam menggunakan waktu kita bisa terjerumus dalam kelalaian, kecanduan game online salah satu dampak dari perkembangan zaman yang tidak terkontrol, dan kecanduan game online juga disebutkan dalam World Health Organisation (WHO) salah satu dampak seseorang terkena gangguan mental adalah kecanduan game online.²

Selain itu, penggunaan game online secara berlebihan juga dapat menyebabkan perubahan perilaku seperti mudah marah, menarik diri dari interaksi sosial, dan hilangnya minat terhadap kegiatan keluarga. Hal ini tentunya menjadi ancaman bagi terciptanya suasana rumah tangga yang harmonis. Game online tidak lagi hanya menjadi konsumsi anak-anak dan remaja, melainkan juga menarik perhatian orang dewasa, termasuk mereka yang telah berumah tangga. Meskipun game online menawarkan berbagai manfaat seperti hiburan, pelepasan stres, dan pengembangan keterampilan kognitif, penggunaannya yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, salah satunya terhadap keharmonisan rumah tangga.

Keharmonisan dalam keluarga merupakan kondisi di mana seluruh anggota keluarga hidup dalam suasana damai, tenang, penuh kasih sayang, saling memahami, terbuka dalam berdialog, serta menjalin kerja sama yang baik. Tanda-tanda keharmonisan keluarga dapat terlihat dari adanya rasa tanggung jawab dalam membina kehidupan keluarga, yang dilandasi oleh sikap saling menghormati, menerima, menghargai, mempercayai, dan mencintai satu sama lain.³

Di dalam islam Allah menyuruh kita sebagai umatnya yang ingin berkeluarga agar senantiasa menjadikan atau menciptakan keluarga yang akan kita jalani menjadi keluarga yang sakinah, mawaddah dan warohmah, allah ta'ala berfirman dalam alquran :

Artinya : *“Dan diantara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.”*⁴

Membangun keluarga yang harmonis, sakinah, mawaddah, dan warahmah—yakni keluarga yang dipenuhi ketenangan, cinta, dan kasih sayang—merupakan harapan setiap muslim dan muslimah yang akan membina rumah tangga. Keluarga yang harmonis adalah

¹ Jokhanan Kristiyono, “Budaya Internet: Perkembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Mendukung Penggunaan Media Di Masyarakat,” *Scriptura* 5, No. 1 (1 Oktober 2015): 23–30, <https://doi.org/10.9744/scriptura.5.1.23-30>.

² Rendi Ariyanto Sinanto, *Dampak Kesehatan Kecanduan Permainan Pada Pemain Game Usia Muda Tinjauan Sistematis*, t.t.

³ *Keharmonisan Keluarga (Pengertian, Aspek, Faktor yang Mempengaruhi dan Cara Meningkatkan)*, 16 April 2023, <https://www.kajianpustaka.com/2020/06/keharmonisan-keluarga.html>.

⁴ “Surat Ar-Rum Ayat 21: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online,” diakses 28 April 2025, <https://quran.nu.or.id/ar-rum/21>.

keluarga yang menjalankan syariat Allah, memiliki sikap saling pengertian, dipenuhi dengan cinta dan kasih sayang, serta menjalin interaksi yang baik antar anggotanya. Oleh karena itu, keharmonisan dalam rumah tangga mencerminkan suatu kondisi keluarga yang diwarnai oleh kehidupan beragama yang kokoh, suasana yang hangat, saling menghormati, saling menjaga dan memahami, serta memberikan rasa aman dan nyaman bagi seluruh anggotanya.⁵

Di sisi lain, rumah tangga yang harmonis merupakan fondasi penting dalam kehidupan sosial. Keharmonisan rumah tangga tercermin dari hubungan komunikasi yang efektif, keterlibatan emosional, pembagian peran yang seimbang, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara dewasa. Ketika salah satu anggota rumah tangga, terutama suami atau istri, terlalu terlibat dalam aktivitas seperti game online, dikhawatirkan hal ini dapat mengganggu keseimbangan tersebut. Hasil penelusuran dari berbagai penelitian terdahulu, sejauh ini belum ditemukan adanya penelitian tentang pengaruh game online di desa sukamakmur.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas game online dapat memengaruhi kualitas hubungan dalam rumah tangga. *Pertama*, penelitian Adi Syahputra Sirait(2022) Menjelaskan bagaimana game online dapat merusak komunikasi, tanggung jawab, dan peran dalam rumah tangga, terutama saat teknologi seperti ponsel mendominasi kehidupan keluarga.⁶

Kedua, penelitian Perli Syaputra & Eceh Trisna Ayuh (2020) meneliti komunikasi antar pribadi pada pasangan suami istri yang salah satunya merupakan pemain game online. Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan game online dapat mengurangi efektivitas komunikasi dalam hubungan pernikahan.⁷

Ketiga, Penelitian oleh Widiastuti, Sri dan Nurhayati (2021) meneliti "*Dampak Kecanduan Game Online terhadap Hubungan Suami Istri*" menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap game online dapat menyebabkan berkurangnya intensitas komunikasi, menurunnya kualitas hubungan emosional, serta meningkatnya konflik dalam rumah tangga. Dalam studi tersebut, ditemukan bahwa pasangan yang mengalami kecanduan game online cenderung mengabaikan kewajiban rumah tangga dan mengurangi waktu kebersamaan dengan keluarga, yang pada akhirnya memicu ketidakpuasan dalam hubungan pernikahan.⁸

Keempat, penelitian Hasibuan, S. M. (2022) – Studi kasus di Kecamatan Ujung Batu, Kabupaten Padang Lawas Utara. Fokus pada bagaimana game online menyebabkan konflik, perselingkuhan, serta hilangnya tanggung jawab suami terhadap keluarga.⁹ Penelitian ini menunjukkan bahwa bagaimana game online sangat berdampak hilangnya

⁵ Abduttawab Haikal, *Rahasia perkawinan rasulullah {SAW}: poligami dalam Islam vs monogami Barat*, Cetakan 2009; edisi awal 1993 (CV. Pedoman Ilmu Jaya, 2009).

⁶ Selli Mariyana Hasibuan dan Adi Syahputra Sirait, "Dampak Game Online Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga," *Jurnal El-Thawalib* 3, no. 5 (2022): 932–45, <https://doi.org/10.24952/el-thawalib.v3i5.6209>.

⁷ Perli Syaputra dan Eceh Trisna Ayuh, "KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI PADA PASANGAN PEMAIN GAME ONLINE DI KOTA BENGKULU," *Jurnal Sarjana Ilmu Komunikasi* 1, no. 2 (2020): 26–33, <https://doi.org/10.36085/j-sikom.v1i2.1106>.

⁸ Widiastuti, S., & Nurhayati. (2021). Dampak Kecanduan Game Online terhadap Hubungan Suami Istri. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(2), 113-124.

⁹ Selli Mariyana Hasibuan, "Dampak game online terhadap keharmonisan rumah tangga (studi kasus Kecamatan Ujung Batu Kabupaten Padang Lawas Utara)" (undergraduate, UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, 2022),

rasa tanggung jawab seorang untuk keluarganya bagi pegunannya di kecamatan ujung batu.

Kelima, penelitian Fajarwati (2022).¹⁰ meneliti dampak game online dalam rumah tangga menyoroti bagaimana suami yang kecanduan game online mengalami mood swings, meningkatnya konflik, penurunan komunikasi, dan gangguan peran sebagai ayah atau suami. Dan dia juga menyebutkan bahwa ketergantungan ini bahkan bisa mengganggu aspek ekonomi, bahkan berujung pada ketidakharmonisan dan ancaman perceraian.

Keenam, penelitian Andianto (2024).¹¹ Meneliti “*Dampak Game Online Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga di Desa Sokawera, Purbalingga*” Temuan penelitian di desa menunjukkan konflik intens, pelanggaran hak suami-istri-anak, eskapisme, penurunan komunikasi, dan penurunan kualitas relasi.

Di Desa Sukamakmur, Kec. Gunung Sahilan, Kab. Kampar, fenomena serupa mulai terlihat. Beberapa warga melaporkan ketegangan dalam hubungan suami istri yang disebabkan oleh kebiasaan bermain game online, terutama setelah jam kerja. Hal ini menunjukkan pentingnya dilakukan eksplorasi lebih lanjut mengenai bagaimana game online memengaruhi hubungan emosional dan peran masing-masing pasangan dalam rumah tangga.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam bagaimana pengaruh penggunaan game online terhadap keharmonisan rumah tangga, khususnya dari sudut pandang pasangan yang mengalami langsung fenomena tersebut. Catatan metodologis: Dalam konteks penelitian ini, kata “pengaruh” tidak diartikan sebagai hubungan kausal yang diukur secara statistik, melainkan sebagai upaya untuk memahami proses-proses sosial dan pengalaman subjektif pasangan dalam memaknai kehadiran game online dalam kehidupan rumah tangga mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk memahami secara mendalam fenomena kecanduan game online dalam konteks kehidupan rumah tangga. Sumber data penelitian terdiri atas data primer yang diperoleh langsung dari keluarga di Desa Sukamakmur yang mengalami ketidakharmonisan akibat intensitas bermain game online, serta data sekunder yang dikumpulkan dari berbagai literatur relevan, seperti Al-Qur'an, artikel ilmiah, karya akademik, dan buku rujukan yang mendukung analisis teoritis.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara tidak langsung menggunakan media komunikasi seperti telepon dan aplikasi pesan. Teknik ini dipilih untuk menjaga kenyamanan informan sekaligus memastikan kelancaran pelacakan data pada situasi yang tidak memungkinkan pertemuan tatap muka. Seluruh data yang terkumpul kemudian diverifikasi dan disusun secara sistematis untuk memastikan validitas serta keterhubungan antar-temuan.

Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif, yakni dengan mengidentifikasi pola, kecenderungan perilaku, serta dinamika emosional yang muncul dalam relasi rumah tangga akibat kecanduan game online. Analisis ini bertujuan untuk mengungkap mekanisme pengaruh kecanduan game online terhadap ketegangan

¹⁰ Fajarwati, “Dampak Game Online Dalam Rumah Tangga,” *Jurnal Tahqiqat: Jurnal Pemikiran Hukum Islam* 15, no. 2 (2021): 2, <https://doi.org/10.61393/tahqiqat.v15i2.2>.

¹¹ Andianto Andianto, “Dampak Game Online Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga Di Desa Sokawera Padamara Purbalingga” (skripsi, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri, 2024), https://repository.uinsaizu.ac.id/23672/?utm_source=chatgpt.com.

emosional dan penurunan keharmonisan, serta menggambarkan kondisi faktual yang terjadi pada keluarga di Desa Sukamakmur secara komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan Peran Suami dalam Struktur Sosial Rumah Tangga

Dalam masyarakat pedesaan seperti Desa Sukamakmur, peran suami dipandang strategis sebagai pelindung, pencari nafkah, dan pemimpin dalam keluarga. Peran ini berakar kuat dalam nilai-nilai tradisional yang menempatkan laki-laki sebagai figur sentral dalam menjaga stabilitas rumah tangga. Namun, meningkatnya kecanduan game online pada kalangan suami usia produktif mulai memunculkan deviasi peran yang cukup signifikan. Ketika waktu dan perhatian lebih banyak tercurah pada dunia virtual, maka keterlibatan dalam kehidupan domestik dan hubungan emosional dengan pasangan mengalami penurunan.

Kondisi ini tidak hanya berdampak pada menurunnya kualitas komunikasi dan keintiman dalam rumah tangga, tetapi juga mendorong ketimpangan beban peran, terutama bagi istri. Fenomena ini menjadi cerminan perubahan sosial yang kompleks, di mana kecanduan game online turut berkontribusi terhadap terganggunya tatanan keharmonisan rumah tangga dalam masyarakat pedesaan. Mba ika (istri mas kristia) menyampaikan bahwa dia merasa menjadi “orang tua tunggal di dalam rumah karna suami lebih sering menghabiskan waktu libur kerja untuk game”.¹² karena meskipun suaminya ada secara fisik, secara mental dan emosional mereka merasa sendirian. Kondisi ini menimbulkan kelelahan emosional, bahkan pada beberapa kasus muncul gejala stres ringan seperti cemas, mudah marah, dan lelah yang tidak kunjung hilang. Mas kristia mengaku bahwa” dulu ia aktif membantu anak belajar atau ikut mengantar ke pengajian sore, tapi sekarang merasa lebih gampang nyuruh istri aja”.¹³ karena sedang sibuk menaikkan rank/level di game. Ia sadar bahwa perannya mulai menurun, tetapi merasa sulit mengendalikan rasa candu tersebut karena game menjadi pelarian dari beban kerja dan tekanan ekonomi.

Bentuk Kecanduan Game Online di Kalangan Responden lainnya

Seluruh responden dalam penelitian ini secara konsisten menyatakan bahwa mereka mengalokasikan waktu yang cukup besar setiap hari untuk bermain game online, yang telah menjadi bagian dari rutinitas harian mereka. Rata-rata waktu yang dihabiskan berkisar antara tiga hingga enam jam setiap harinya, tergantung pada kondisi pekerjaan dan ketersediaan waktu luang. Bahkan, sebagian responden menambahkan waktu bermain pada malam hari dan akhir pekan, yang biasanya berlangsung lebih lama dari hari biasa.

Mas Arman, salah satu responden, menyampaikan “bahwa dirinya sering kali baru bisa berhenti bermain dan tidur sekitar pukul dua dini hari”¹⁴. Hal tersebut terjadi karena ia merasa terdorong untuk menyelesaikan berbagai misi dan tantangan dalam permainan yang sedang berlangsung. Keterlibatan emosional dan rasa tidak ingin tertinggal dari pemain lain menjadi alasan utama mengapa durasi bermain sulit untuk dikendalikan, meskipun sudah menyadari adanya konsekuensi terhadap aktivitas lain, termasuk interaksi dengan keluarga.”¹⁵. Kebiasaan ini sering dimulai secara kasual, tetapi lama-kelamaan menjadi pola rutin yang sulit dikontrol.

¹² Mba ika (istri mas kristia) wawancara di desa sukamakmur (15 maret 2025)

¹³ Mas kristia, wawancara di desa sukamakmur (15 maret 2025)

¹⁴ Mas arman, wawancara di desa sukamakmur (17 mares 2025)

¹⁵ Mas arman, wawancara di desa sukamakmur (12 April 2025)

Adapun ciri-ciri kecanduan game online yang teridentifikasi dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut: Pertama, terdapat ketidakmampuan individu dalam mengendalikan perilaku bermain, meskipun telah memiliki niat atau komitmen sebelumnya untuk membatasi durasi bermain. Hal ini mencerminkan gangguan kontrol diri yang merupakan karakteristik utama dari perilaku adiktif.

Kedua, munculnya kecenderungan untuk mengabaikan tanggung jawab domestik dan sosial, seperti membantu pasangan dalam pekerjaan rumah tangga, merawat anak, atau menjalankan peran sebagai anggota keluarga secara aktif. Prioritas individu beralih pada aktivitas bermain game yang dianggap lebih menarik secara emosional.

Ketiga, responden menunjukkan reaksi emosional negatif seperti kegelisahan, ketegangan, atau stres saat harus berhenti bermain secara tiba-tiba, bahkan dalam waktu singkat. Reaksi ini mencerminkan adanya keterikatan psikologis yang kuat terhadap aktivitas bermain, yang bila terganggu dapat menimbulkan gejala putus kebiasaan (*withdrawal symptoms*).

Mas Kurniawan mengungkapkan bahwa tekanan dalam menyusun strategi permainan sering kali menimbulkan ketegangan psikologis tersendiri, meskipun konteksnya hanya dalam ranah hiburan digital. Keinginan untuk mencapai target tertentu dalam permainan mendorongnya untuk terus melanjutkan aktivitas bermain dalam durasi yang lebih panjang dari yang direncanakan. Akibatnya, aktivitas tersebut kerap mengganggu jadwal keluarga dan mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi dengan pasangan dan anak.¹⁶

Dampak terhadap Hubungan Emosional Keluarga

Pengaruh kecanduan game online terhadap hubungan emosional suami dan istri tampak melalui dinamika perubahan interaksi dalam kehidupan sehari-hari. Kecanduan tersebut secara perlahan menggeser fungsi komunikasi yang sebelumnya menjadi jembatan emosional pasangan, sehingga memengaruhi intensitas kelekatan dan kualitas hubungan. Perubahan ini tidak hanya bersifat perilaku, tetapi juga menyentuh aspek psikologis yang berhubungan dengan rasa dihargai, dipahami, dan diperhatikan sebagai pasangan.

Salah satu dinamika yang paling terasa adalah berkurangnya waktu berkualitas antara suami dan istri. Banyak responden menyatakan bahwa kebiasaan yang dulu rutin dilakukan bersama seperti makan malam berdua, berbincang sebelum tidur, atau menonton televisi kini tergantikan oleh aktivitas bermain game. Hal ini dituturkan oleh Mas Kurniawan yang mengatakan, "Biasanya kita nonton bareng, sekarang aku lebih milih main dulu baru ketemu istri saat makan." Pergeseran ini membuat suasana rumah tangga menjadi kurang hangat karena momen untuk saling berbagi cerita dan berinteraksi semakin jarang terjadi.

Kondisi tersebut secara bertahap menimbulkan penurunan kualitas komunikasi. Saat waktu bersama semakin terbatas, ruang untuk saling memahami kebutuhan emosional pun ikut menyempit. Apa yang sebelumnya menjadi aktivitas sederhana namun bermakna berubah menjadi interaksi yang fungsional dan mekanis. Pasangan tidak lagi memiliki kesempatan yang cukup untuk membangun percakapan mendalam atau memberikan dukungan emosional satu sama lain, sehingga keintiman emosionalnya berkurang secara signifikan.

Dalam konteks lain, tumbuh pula rasa kesepian dan jarak emosional, terutama dirasakan oleh pihak istri. Sebagian besar istri responden mengaku merasa diabaikan

¹⁶ Mas kurniawan wawancara di desa sukamakmur (13 April 2025)

ketika suami terlihat lebih fokus pada permainan, skor, atau rekan bermain dibandingkan pada kondisi keluarga di sekitarnya. Istri Mas Arman menyatakan, “Saya seperti tinggal serumah dengan HP, bukan suami sebenarnya,” sebuah ungkapan yang menggambarkan alienasi emosional akibat gangguan perhatian yang berulang. Perasaan ini memperkuat persepsi bahwa kehadiran fisik suami tidak selalu berbanding lurus dengan kehadiran emosional.

Sementara itu, beberapa responden laki-laki juga mengakui bahwa mereka mulai merasakan rasa bersalah atas perubahan yang terjadi. Meskipun demikian, mereka sulit melepaskan kebiasaan bermain game karena menganggapnya sebagai hiburan pribadi atau sarana melepas stres setelah bekerja. Benturan antara kebutuhan hiburan dan kebutuhan mempertahankan keharmonisan rumah tangga inilah yang kemudian menciptakan dilema emosional bagi suami sekaligus memperburuk hubungan dengan istri. Pada akhirnya, kecanduan game online tidak hanya menimbulkan gangguan dalam pola interaksi, tetapi juga memunculkan ketegangan emosional yang jika tidak ditangani berpotensi mengarah pada penurunan keharmonisan rumah tangga secara lebih serius.

Dampak terhadap Keharmonisan Rumah Tangga

Salah satu dampak paling terlihat adalah berkurangnya rasa kebersamaan di dalam keluarga. Momen sederhana seperti berkumpul di ruang tengah, berbincang santai, atau mengikuti aktivitas anak menjadi semakin jarang terjadi. Beberapa responden mengakui bahwa intensitas kebersamaan yang sebelumnya terjalin erat kini mulai memudar. Suami dan istri yang dahulu memiliki waktu rutin untuk berinteraksi, kini tampak semakin berjauhan karena salah satu pihak lebih banyak terfokus pada aktivitas bermain game. Situasi ini bukan hanya mengurangi kehangatan emosional, tetapi juga memperluas jarak psikologis antaranggota keluarga.¹⁷

Dalam konteks yang lebih mendalam, kecanduan game online juga berdampak signifikan terhadap kemampuan pasangan dalam mengelola konflik. Komunikasi yang tidak efektif memperbesar potensi kesalahpahaman, karena masalah yang muncul tidak dibicarakan secara terbuka. Sebagian istri, seperti yang diungkapkan salah satu informan, memilih diam sebagai bentuk protes emosional karena merasa tidak didengarkan. Di sisi lain, suami sering menganggap ketiadaan percakapan sebagai tanda bahwa situasi baik-baik saja. Ketimpangan persepsi ini menyebabkan konflik kecil yang sebenarnya dapat diselesaikan dengan komunikasi sederhana menjadi menumpuk dan menyisakan jarak emosional.

Selain itu, keretakan emosional dapat berkembang menjadi kondisi jangka panjang apabila pola interaksi yang tidak sehat terus berlanjut. Hubungan yang sebelumnya dipenuhi tawa dan kedekatan perlahan berubah menjadi relasi yang penuh jarak dan ketegangan. Penurunan tingkat empati, berkurangnya toleransi, dan meningkatnya sensitivitas terhadap kesalahan pasangan menjadi indikator bahwa ketidakpuasan emosional mulai mengendap. Salah satu responden menyadari hal ini dengan menyatakan bahwa meskipun game masih dapat dinikmati, perubahan harus dilakukan apabila aktivitas tersebut membuat pasangan merasa terluka atau tidak diperhatikan.¹⁸

Keseluruhan temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan game online bukan hanya memengaruhi aspek waktu dan perilaku, tetapi juga menyentuh inti relasi emosional dalam pernikahan. Ketidakseimbangan yang terjadi bukan muncul secara tiba-tiba, melainkan melalui proses bertahap yang mencakup pengabaian peran, melemahnya komunikasi, hingga renggangnya ikatan emosional. Untuk menjaga keharmonisan rumah

¹⁷ Mba ika (istri mas kristia), wawancara di desa sukamakmur (3 April 2025)

¹⁸ Mas arif, wawancara di desa sukamakmur (10 April 2025)

tangga, diperlukan kesadaran bersama dalam menata kembali prioritas, memperbaiki cara berkomunikasi, serta membangun komitmen untuk menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kebutuhan emosional keluarga.

Dampak Terhadap Pengasuhan Anak

Dari seluruh responden yang telah memiliki anak, hanya dua yang aktif terlibat dalam proses pengasuhan. Sisanya mengaku bahwa mereka hanya sesekali membantu, itu pun jika sedang tidak bermain game. Ini membuat sebagian besar beban pengasuhan jatuh kepada istri, yang akhirnya merasa kelelahan fisik dan emosional.

Beberapa anak bahkan mulai meniru kebiasaan ayahnya. Ibu Wahyuni mengatakan "Ada satu kasus di mana anak usia 7 tahun sudah kecanduan main game online karena sering melihat ayahnya bermain di depan mereka".¹⁹ Ini menjadi sinyal bahwa kecanduan game bisa menular secara perilaku, apalagi jika tidak diimbangi oleh kontrol dan keteladanan dari orang tua.

Ketidakterlibatan dalam pengasuhan membuat anak merasa jauh dari figur ayah. Beberapa responden menyampaikan bahwa anak mereka sering rewel atau lebih dekat dengan ibunya. Ini menandakan bahwa keharmonisan rumah tangga bukan hanya persoalan antara suami dan istri, tetapi juga menyangkut relasi orang tua-anak yang bisa tergerus karena minimnya interaksi emosional.

Refleksi dan Strategi Penanganan

Menariknya, seluruh responden memiliki hasrat untuk memperbaiki kondisi ini. Beberapa strategi yang diungkapkan:

- a. membuat jadwal bermain yang disepakati bersama pasangan, misalnya dengan membatasi aktivitas bermain hanya pada waktu-waktu tertentu, seperti setelah anak tidur, saat akhir pekan, atau ketika tidak ada aktivitas keluarga yang membutuhkan kehadiran suami.
- b. Mengganti sebagian waktu bermain dengan aktivitas berkualitas bersama keluarga, seperti berjalan-jalan sore, menonton film bersama, atau meluangkan waktu untuk berbincang ringan sebelum tidur, guna memulihkan kembali kedekatan emosional dengan pasangan dan anak.
- c. Mengajak istri ikut bermain, beberapa responden mencoba melibatkan istri dalam permainan yang mereka mainkan. Tujuannya adalah agar pasangan dapat lebih memahami dinamika permainan, serta menciptakan ruang interaksi yang lebih inklusif, sehingga game tidak lagi menjadi pemisah, melainkan potensi medium kedekatan baru dalam hubungan suami-istri.

Kehilangan koneksi di dunia nyata

Selain merenggangkan hubungan dalam rumah tangga, kecanduan game juga berdampak pada hubungan sosial dengan tetangga dan masyarakat sekitar. Beberapa responden yang dulunya aktif dalam kegiatan RT, pos ronda, atau gotong royong kini lebih sering absen karena sedang asyik bermain game. Akibatnya, mereka mulai kehilangan relasi sosial yang sehat dan mengalami keterasingan sosial (*social withdrawal*).

Salah satu ketua RT Pak Pur menyebutkan bahwa "beberapa pemuda dan bapak muda di lingkungannya kini lebih sibuk dengan layar daripada berkumpul dengan tetangga."²⁰ Bahkan, dalam beberapa kasus, game menjadi bahan sindiran atau sumber konflik ringan antarwarga karena dianggap malas dan tidak peduli dengan lingkungan. Isolasi sosial seperti ini perlahan dapat menurunkan rasa memiliki terhadap komunitas

¹⁹ Ibu Wahyuni, wawancara di desa Sukamakmur (15 April 2025)

²⁰ Pak Pur, wawancara di desa Sukamakmur (14 April 2025)

dan memperburuk kondisi rumah tangga. Ketika keluarga mengalami masalah, semestinya komunitas bisa menjadi tempat dukungan. Namun jika hubungan sosial memudar, keluarga akan lebih rentan menghadapi masalah sendiri tanpa bantuan sosial.

Upaya Solusi dari Lingkungan Sekitar

Beberapa tokoh masyarakat di Desa Sukamakmur telah menyadari dampak ini dan mulai mencoba mengedukasi warga. Misalnya, pihak desa mengadakan pengajian rutin yang membahas isu keluarga, termasuk topik “waktu berkualitas bersama pasangan”. Juga mulai ada wacana membuat kegiatan kampung seperti turnamen voli atau senam keluarga agar masyarakat lebih terlibat dalam aktivitas fisik dan sosial yang sehat. Dukungan dari lingkungan sangat penting agar perubahan bisa berkelanjutan. Jika suami hanya ditegur oleh istri, maka efeknya kecil. Tetapi jika lingkungan, teman sebaya, dan tokoh agama ikut memberikan dorongan positif, maka kesadaran kolektif bisa terbentuk.

Sebagian responden menyatakan bahwa dorongan dari rekan kerja atau tetangga yang lebih dulu berhenti bermain game sangat membantu. Mas kristia berkata, “Pas temanku berhenti main dan ngajak ngaji, aku jadi mikir juga, apa aku harus ikut ngaji supaya hidupku lebih bermanfaat ya?”²¹ Ini menunjukkan bahwa pendekatan komunitas bisa menjadi cara efektif untuk meredam dampak kecanduan.

Beberapa responden sudah mencoba strategi tersebut, dan sepakat bahwa "perlu usaha konsisten" agar kebiasaan lama tidak kembali. Mereka memaknai keharmonisan sebagai proses yang harus dijaga benangnya, bukan hal otomatis.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecanduan game online pada laki-laki usia 26–32 tahun di Desa Sukamakmur memiliki dampak signifikan terhadap hubungan emosional dan keharmonisan rumah tangga. Intensitas bermain yang tinggi terbukti menurunkan kualitas komunikasi, mengurangi keterlibatan emosional, dan membatasi waktu kebersamaan pasangan, sehingga memicu konflik, jarak emosional, serta rasa kesepian terutama dari pihak istri yang merasa kurang mendapatkan perhatian dan dukungan. Selain itu, penelitian menemukan bahwa kecanduan game online berdampak pada berkurangnya partisipasi suami dalam pengasuhan anak dan tanggung jawab domestik. Meskipun sebagian responden menjadikan game sebagai pelarian dari tekanan ekonomi, penggunaan yang tidak terkontrol justru memperburuk kondisi psikologis dan sosial keluarga. Akan tetapi, muncul pula kesadaran dari beberapa responden untuk memperbaiki pola hubungan melalui pembatasan waktu bermain, komunikasi yang lebih terbuka, serta peningkatan aktivitas keluarga, meskipun tingkat keberhasilannya berbeda-beda. Kontribusi penting penelitian ini terletak pada pemetaan empiris mengenai dampak kecanduan game online dalam konteks keluarga pedesaan, sekaligus menawarkan gambaran strategi adaptif yang digunakan pasangan dalam menghadapi masalah tersebut. Temuan ini dapat menjadi rujukan bagi konselor keluarga, tokoh masyarakat, dan pemerintah desa dalam merancang program edukasi, pendampingan, serta intervensi yang lebih efektif. Penelitian ini menegaskan perlunya kesadaran bersama untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan tanggung jawab keluarga guna menjaga stabilitas dan keharmonisan rumah tangga.

²¹ Mas kristia, wawancara di desa sukamakmur (12 April 2025)

DAFTAR PUSTAKA

- Abduttawab Haikal. *Rahasia perkawinan rasulullah {SAW}: poligami dalam Islam vs monogami Barat*. Cetakan 2009; Edisi awal 1993. CV. Pedoman Ilmu Jaya, 2009.
- Andianto, Andianto. "Dampak Game Online Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga Di Desa Sokawera Padamara Purbalingga." Skripsi, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri, 2024. https://repository.uinsaizu.ac.id/23672/?utm_source=chatgpt.com.
- Fajarwati. "Dampak Game Online Dalam Rumah Tangga." *Jurnal Tahqiqat: Jurnal Pemikiran Hukum Islam* 15, no. 2 (2021): 2. <https://doi.org/10.61393/tahqiqat.v15i2.2>.
- Hasibuan, Selli Mariyana. "Dampak game online terhadap keharmonisan rumah tangga (studi kasus Kecamatan Ujung Batu Kabupaten Padang Lawas Utara)." Undergraduate, UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, 2022. https://etd.uinsyahada.ac.id/8796/?utm_source=chatgpt.com.
- Hasibuan, Selli Mariyana, dan Adi Syahputra Sirait. "Dampak Game Online Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga." *Jurnal El-Thawalib* 3, no. 5 (2022): 932–45. <https://doi.org/10.24952/el-thawalib.v3i5.6209>.
- Keharmonisan Keluarga (Pengertian, Aspek, Faktor yang Mempengaruhi dan Cara Meningkatkan)*. 16 April 2023. <https://www.kajianpustaka.com/2020/06/keharmonisan-keluarga.html>.
- Kristiyono, Jokhanan. "BUDAYA INTERNET: PERKEMBANGAN TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI DALAM Mendukung Penggunaan Media Di Masyarakat." *Scriptura* 5, no. 1 (2015): 23–30. <https://doi.org/10.9744/scriptura.5.1.23-30>.
- Sinanto, Rendi Ariyanto. *Dampak Kesehatan Kecanduan Permainan Pada Pemain Game Usia Muda Tinjauan Sistematis*. t.t.
- "Surat Ar-Rum Ayat 21: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online." Diakses 28 April 2025. <https://quran.nu.or.id/ar-rum/21>.
- Syaputra, Perli, dan Eceh Trisna Ayuh. "KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI PADA PASANGAN PEMAIN GAME ONLINE DI KOTA BENGKULU." *Jurnal Sarjana Ilmu Komunikasi* 1, no. 2 (2020): 26–33. <https://doi.org/10.36085/j-sikom.v1i2.1106>.
- Arman. (2025, Maret 12). Wawancara pribadi. Desa Sukamakmur, Kec. Gunung Sahilan, Kab. Kampar.
- Wahyuni. (2025, Maret 12). Wawancara pribadi. Desa Sukamakmur, Kec. Gunung Sahilan, Kab. Kampar.
- Kristia. (2025, Maret 13). Wawancara pribadi. Desa Sukamakmur, Kec. Gunung Sahilan, Kab. Kampar.
- Dewi. (2025, Maret 13). Wawancara pribadi. Desa Sukamakmur, Kec. Gunung Sahilan, Kab. Kampar.
- Kurniawan. (2025, Maret 14). Wawancara pribadi. Desa Sukamakmur, Kec. Gunung Sahilan, Kab. Kampar.
- Purwanto. (2025, Maret 14). Wawancara pribadi. Desa Sukamakmur, Kec. Gunung Sahilan, Kab. Kampar.
- Arif. (2025, Maret 15). Wawancara pribadi. Desa Sukamakmur, Kec. Gunung Sahilan, Kab. Kampar.
- Ika. (2025, Maret 15). Wawancara pribadi. Desa Sukamakmur, Kec. Gunung Sahilan, Kab. Kampar.