



ANALISIS DAMPAK KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA SMA MENGGUNAKAN TEORI *OPERANT CONDITIONING*

Agwila Abata¹, Serdianus Serdianus²

Bimbingan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja

Pendidikan Agama Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja

Email: agwilaabata30@gmail.com, dhypha1987@gmail.com

Abstrak

Kecanduan *game online* merupakan bentuk kecanduan perilaku yang semakin banyak ditemukan di kalangan remaja dan anak muda. Kecanduan ini terjadi karena adanya penguatan positif dan negatif yang diperoleh saat bermain, sebagaimana dijelaskan dalam teori *Operant Conditioning* oleh B.F. Skinner. Penguatan positif berupa pencapaian level baru, poin, atau pujian dari rekan daring, sedangkan penguatan negatif terjadi ketika game menjadi pelarian dari tekanan akademik atau masalah sosial. Kurangnya hukuman atau pembatasan dari lingkungan sekitar juga memperparah perilaku kecanduan ini. Salah satu dampak yang paling menonjol adalah terganggunya komunikasi interpersonal. Individu yang kecanduan cenderung lebih banyak berinteraksi secara virtual dan mengabaikan komunikasi langsung di dunia nyata. Hal ini menyebabkan penurunan kemampuan dalam berempati, mendengarkan aktif, serta mengekspresikan emosi. Dalam jangka panjang, kecanduan ini dapat merusak hubungan sosial dengan keluarga, teman, dan lingkungan, serta memicu perasaan kesepian dan keterasingan. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak kecanduan *game online* terhadap kualitas komunikasi interpersonal agar dapat mengambil langkah *preventif* dan membangun pola interaksi yang sehat.

Kata Kunci: *Kecanduan game, Komunikasi interpersonal, Operan Conditioning*

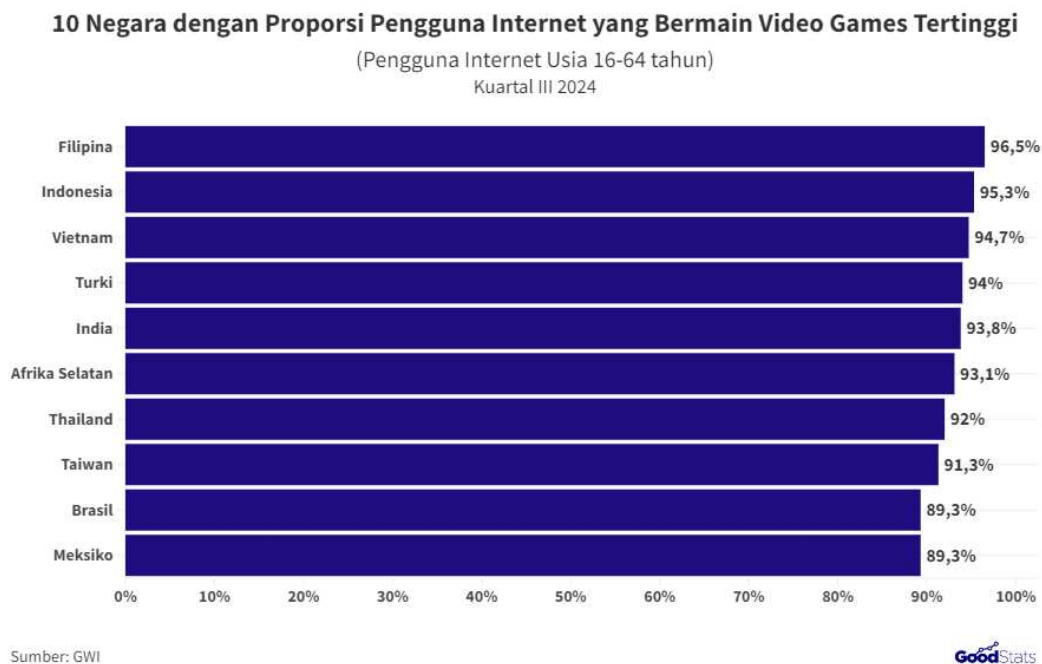
Abstract

Online game addiction is a growing form of behavioral addiction, particularly prevalent among teenagers and young adults. This addiction arises due to positive and negative reinforcements gained during gameplay, as explained in B.F. Skinner's Operant Conditioning theory. Positive reinforcement includes achievements such as level progression, points, or praise from online peers, while negative reinforcement involves using games as an escape from academic stress or social problems. A lack of effective punishment or control from the surrounding environment worsens the addictive behavior. One of the most significant consequences is the disruption of interpersonal communication. Individuals with online game addiction tend to prioritize virtual interaction over real-life communication, leading to a decline in empathy, active listening, and emotional expression. Over time, this may damage relationships with family, friends, and social circles, and contribute to feelings of loneliness and isolation. Therefore, understanding the impact of online game addiction on interpersonal communication is crucial to promoting awareness and encouraging balanced social interaction in daily life.

Keywords: *Addiction game, Interpersonal communication, Operant conditioning*

PENDAHULUAN

Pengguna internet di Indonesia terus meningkat setiap tahun, dengan mayoritas pengguna berusia remaja. Rata-rata pengguna remaja ini adalah mereka yang aktif bermain *game online*. Mengutip data dari GoodStats, Indonesia masuk dalam top tiga negara dengan pengguna internet yang bermain video game (Yonatan, 2024). Peringkat ini menunjukkan bahwa Indonesia adalah pengguna jaringan internet terbesar ketiga di dunia yang secara khusus menggunakannya untuk bermain video game.



Data Pengguna Internet usia 16-64 Tahun Kuartal III 2024
(Sumber: GoodStats)

Data di atas menunjukkan bahwa 95,3% pengguna internet usia 16-64 tahun di Indonesia adalah pemain video game. Pada dasarnya, video game ini mayoritas diakses melalui jaringan internet, atau yang lumrah disebut *game online*. *Game online* telah menjadi bagian dari kehidupan digital di Indonesia sejak tahun 2001 dan terus berkembang dengan berbagai genre. Menurut Lhamsyah dalam Mahendra, *game online* menawarkan pengalaman menyenangkan dengan fitur-fitur menarik seperti animasi dan gambar-gambar menarik, sehingga menarik minat baik anak-anak maupun orang dewasa untuk bermain (Mahendra, 2023). Dikutip dari Databoks, Indonesia merupakan salah satu pasar industri game terbesar di dunia. Terutama *game mobile* atau *video game* yang dimainkan melalui ponsel ataupun komputer. Hasil survei Databoks tahun 2022 menunjukkan

bahwa orang yang bermain game di Indonesia sebesar 94,5% dan menempati peringkat ke-3 di dunia (Annuer, 2022). Peringkat ini naik menjadi posisi kedua dua tahun kemudian, yaitu pada tahun 2024 (Achmad, 2025, hlm. 6).

Game online adalah permainan berbasis web yang menggunakan jaringan dan dapat diakses kapan saja dan di mana saja melalui ponsel Android. Game ini bisa dimainkan oleh lebih dari satu pemain sekaligus. Di Indonesia, *game online* mulai diperkenalkan secara umum sejak tahun 2021 (Mahendra, 2023, hlm. 2). Sejak saat itu, perkembangan game daring meningkat pesat dengan munculnya berbagai genre, seperti game olahraga, aksi, dan permainan peran (RPG). Ada beberapa jenis *game online* yang populer, antara lain : Game Online Free Fire, PUBG, Mobile Legends, dan lain sebagainya (Halijah et al., 2022).

Kehadiran teknologi *game* yang semakin berkembang pun benar-benar mengubah tatanan kehidupan anak. Jika stres dengan hari-hari yang berat di sekolah karena tugas dari guru yang begitu banyak, maka salah satu solusi saat ini adalah anak-anak menghilangkan stresnya dengan bermain *game online*. Jika tidak diawasi, aktivitas ini dapat menimbulkan dampak negatif berupa kecanduan yang membuat anak menghabiskan banyak waktu di depan perangkat digital dan mengabaikan tanggung jawabnya, seperti tugas sekolah. Bahkan, dalam beberapa kasus, anak dapat menunjukkan perilaku kurang jujur kepada orang tua demi melanjutkan aktivitas bermainnya.

Penelitian ini didorong oleh meningkatnya kecanduan *game online* di kalangan pelajar (Skinner, 1953, hlm. 90). Kecanduan ini dapat mengganggu komunikasi interpersonal mereka, sehingga diperlukan studi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Kecanduan *game online* sangat krusial untuk ditangani karena berpotensi mengurangi prestasi akademik dan merusak hubungan sosial siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh kecanduan *game online* terhadap komunikasi interpersonal siswa di sekolah dan lingkungan sekitar. Penelitian ini menggunakan teori *operant conditioning* yang dikembangkan oleh B.F. Skinner. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku dapat dipelajari dan dipertahankan oleh penguatan yang diterima oleh individu (2025).

Penelitian tentang dampak kecanduan *game online* terhadap komunikasi interpersonal telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Rizal Mahendra (2023) dengan judul "Pengaruh Kecanduan *Game Online* terhadap Komunikasi Interpersonal Kalangan Siswa SMAN 8 Balikpapan" menemukan bahwa kecanduan *game online* dapat mempengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal siswa. Namun, penelitian tersebut hanya fokus pada dampak kecanduan *game online* terhadap kemampuan komunikasi interpersonal siswa di sekolah, tanpa mempertimbangkan dampak kecanduan *game online* terhadap komunikasi interpersonal siswa di lingkungan sekitar. Penelitian lain dari Achmad Nurcahman (2023) dengan

judul “Efek Game Online terhadap Komunikasi Interpersonal kepada Keluarga Muslim di Desa Way Kekah Kecamatan Terbanggi Besar Lampung Tengah”. Penelitian ini menemukan bahwa anak-anak yang bermain game secara intens mengakibatkan turunnya empati antaranggota keluarga. Anak menjadi lebih tertutup dan kurang perhatian terhadap keluarga. Selanjutnya, penelitian dari Natalia Pembang Pasapan dan Kezia Arum Sary (2023) berjudul “Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Komunikasi Interpersonal Pada Siswa SMA di Kabupaten Berau.” Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan game online memberikan pengaruh sebesar 53,1% terhadap komunikasi interpersonal, sedangkan sisanya 46,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan oleh peneliti.

Beberapa penelitian serupa sebelumnya fokus pada pengaruh *game online* terhadap komunikasi antarpersonal. Berbeda dari penelitian ini, yang tidak hanya meneliti dampak kecanduan *game online* terhadap kemampuan komunikasi siswa di sekolah, tetapi juga mengevaluasi pengaruhnya terhadap komunikasi di lingkungan sekitarnya. Selain itu, studi ini menggunakan teori *operant conditioning* dari B.F. Skinner, yang menjelaskan bagaimana perilaku kecanduan game online dapat dipelajari dan dipertahankan melalui penguatan yang diterima individu.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan studi pustaka (literature review). Studi pustaka dilakukan dengan cara mengumpulkan dan menganalisis berbagai literatur yang relevan, seperti buku, jurnal, artikel ilmiah, dan sumber online lainnya yang membahas topik kecanduan *game online* dan komunikasi interpersonal. Metode studi pustaka dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami isu yang sedang diteliti melalui kajian teoritis dan temuan-temuan dari penelitian sebelumnya. Pendekatan ini juga membantu menggali berbagai perspektif dan konsep yang relevan dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, kecanduan terbagi dua, yaitu : a. kecanduan zat (substance addiction), misalnya narkoba, alkohol, nikotin. b. kecanduan perilaku (behavioral addiction) adalah kondisi di mana seseorang terobsesi dan terlibat secara kompulsif dalam suatu aktivitas tertentu , seperti bermain game, berjudi, atau menggunakan media sosial.

Kecanduan game online merupakan suatu fenomena yang semakin sering ditemukan di kalangan masyarakat, terutama pada remaja dan anak muda. Kondisi ini ditandai dengan adanya dorongan kuat untuk terus bermain game daring secara berlebihan, meskipun aktivitas tersebut telah

mengganggu kehidupan sehari-hari seperti belajar, bekerja, atau bersosialisasi. Seiring dengan perkembangan teknologi dan kemudahan akses internet, game online menjadi semakin menarik karena menawarkan dunia virtual yang interaktif dan penuh tantangan. Hal inilah yang menyebabkan sebagian individu sulit mengendalikan kebiasaan bermain mereka hingga pada akhirnya menunjukkan gejala kecanduan.

Di sisi lain, kecanduan game online juga dapat memengaruhi aspek penting dalam kehidupan sosial, salah satunya adalah komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan antara dua orang atau lebih secara langsung, baik secara lisan maupun nonlisan, yang bertujuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Proses ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena memungkinkan seseorang untuk menjalin hubungan yang sehat, menyampaikan perasaan, serta memahami orang lain. Namun demikian, ketika seseorang terlalu asyik dengan dunia game, waktu dan perhatian yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi dengan orang di sekitarnya menjadi berkurang, sehingga kemampuan komunikasi interpersonalnya pun dapat mengalami penurunan. Para ahli juga memberikan pengertian mengenai komunikasi interpersonal berdasarkan perspektif masing-masing. Beberapa definisi tersebut antara lain:

Soyomukti (2012) mengatakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan proses interaksi antara dua individu atau lebih yang saling bertukar pesan dengan menggunakan simbol atau bahasa secara efektif, sehingga tercipta pemahaman bersama di antara mereka. Simbol-simbol yang dimaksud boleh jadi tidak disampaikan secara verbal dalam bentuk bahasa metafora atau kiasan, melainkan disampaikan dalam bahasa non verbal atau dengan menggunakan bahasa isyarat tertentu yang dapat dipahami bersama.

Sementara itu, Dean Barnlund (1975) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan aktivitas yang terjadi saat seseorang berinteraksi langsung (tatap muka) dengan orang lain dalam situasi sosial yang bersifat informal, dengan fokus pada pertukaran informasi baik secara verbal maupun nonverbal, serta melibatkan respons dari pihak lain.

Senada dengan Soyomukti dan Dean, Joseph Devito (1989) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai proses pengiriman dan penerimaan informasi atau pesan antara individu maupun dalam kelompok kecil tertentu, disertai dengan tanggapan atau komentar. Kelompok kecil yang dimaksud oleh Devito adalah sekelompok individu yang saling memengaruhi, saling memenuhi kebutuhan, berinteraksi untuk mencapai tujuan bersama, memiliki peran yang saling terkait, dan berkomunikasi secara langsung.

Pendapat lain dari Onong Uchjana Effendy juga mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses komunikasi yang hanya melibatkan dua orang, yakni komunikator dan

komunikasikan. Komunikasi ini memiliki dua bentuk, yaitu: a. Komunikasi Diadik, yaitu komunikasi antara dua orang di mana satu orang berperan sebagai pengirim pesan (komunikator) dan yang lain sebagai penerima pesan (komunikan). Interaksi ini bersifat intens karena fokus komunikator tertuju sepenuhnya pada komunikan. b. Komunikasi Triadik, yaitu komunikasi yang melibatkan tiga orang—satu komunikator dan dua komunikan. Dibandingkan dengan komunikasi diadik, komunikasi triadik dianggap kurang efektif karena perhatian komunikator terbagi.

Dari paparan di atas, secara umum dapat dikatakan bahwa komunikasi interpersonal merujuk pada cara seseorang menjalin hubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami dan menguasai keterampilan komunikasi interpersonal yang efektif. Untuk memahami bagaimana kecanduan ini terbentuk, kita dapat merujuk pada teori Operant Conditioning yang dikembangkan oleh B.F. Skinner. Teori ini menyatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh konsekuensi yang mengikutinya, baik berupa penguatan (*reinforcement*) maupun hukuman (*punishment*). Dalam konteks game online, para pemain sering kali mendapatkan reward seperti poin, level yang lebih tinggi, atau penghargaan virtual setelah berhasil menyelesaikan misi atau tantangan tertentu. Reward ini bertindak sebagai penguat positif yang mendorong pemain untuk terus mengulang perilaku bermainnya. Akibatnya, bermain game menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan karena setiap kali bermain, pemain memperoleh kepuasan yang memperkuat dorongan untuk kembali bermain. Adapun penjelasan tentang beberapa bentuk *reinforcement* adalah sebagai berikut:

- a. *Reinforcement* positif terjadi saat siswa mendapatkan kesenangan, pencapaian level baru, atau pujian dari teman daring saat bermain game. Ini memperkuat kebiasaan bermain game secara terus-menerus.
- b. *Reinforcement* negatif muncul ketika siswa merasa game adalah pelarian dari tekanan akademik atau masalah sosial di dunia nyata. Mereka bermain game untuk menghindari rasa cemas, stres, atau konflik, sehingga perilaku kecanduan diperkuat.
- c. Kurangnya *punishment* efektif (hukuman yang membuat perilaku berkurang) dari lingkungan sosial, misalnya orang tua yang tidak konsisten dalam membatasi waktu bermain, juga menyebabkan perilaku ini tidak terkontrol.

Game online memiliki pengaruh terhadap efektivitas komunikasi interpersonal anak. Penggunaan game online yang berlebihan cenderung berdampak negatif, seperti komunikasi interpersonal terganggu, karena siswa lebih terbiasa dengan interaksi virtual yang bersifat satu arah atau singkat. Mereka kehilangan kesempatan untuk mengembangkan empati, keterampilan mendengarkan, tidak memahami ekspresi emosi secara langsung, yang merupakan inti dari komunikasi interpersonal, pemborosan waktu, biaya, dan energi sehingga dapat menimbulkan

kecanduan. Selain itu, aktivitas ini dapat membuat seseorang mengabaikan kewajiban seperti belajar di sekolah maupun di rumah, mengembangkan ketrampilan, ataupun potensi lainnya, bakat, dan hal-hal yang lebih bermanfaat lainnya, bahkan dapat memicu perilaku maladaptif seperti tidak dapat mengatur waktu, emosi yang labil, terlambat datang ke sekolah dan bolos sekolah demi bermain game. Pengguna juga cenderung kehilangan kontrol waktu hingga melupakan kebutuhan penting seperti makan, beribadah, dan pulang tepat waktu. Paparan layar dalam jangka waktu yang lama berpotensi menyebabkan gangguan pada kesehatan mata. Di sisi lain, perilaku anak dapat berubah, seperti menjadi kurang jujur kepada orang tua, misalnya dengan berpura-pura berangkat ke sekolah, namun justru bolos untuk bermain game online.

Perilaku yang terus diperkuat ini lama-kelamaan berdampak pada kehidupan sosial pemain, terutama dalam cara mereka berkomunikasi dengan orang lain. Individu yang kecanduan game online cenderung lebih fokus pada interaksi di dunia maya dan mengabaikan hubungan sosial di dunia nyata. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan dalam menjalin komunikasi yang efektif, menurunnya empati, serta berkurangnya keterampilan dalam memahami perasaan orang lain. Bahkan, dalam jangka panjang, kecanduan ini dapat menimbulkan konflik dalam hubungan dengan keluarga, teman, atau pasangan, serta menciptakan perasaan kesepian dan terisolasi.. (Hamrizal, 2023).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online tidak hanya berdampak pada aspek psikologis individu, tetapi juga membawa pengaruh negatif terhadap kualitas komunikasi interpersonal mereka dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan dan pengendalian dari orang tua agar dampak negatif tersebut dapat diminimalkan dan komunikasi tetap berjalan efektif. Interaksi komunikasi dengan orang disekitar harus diutamakan, mengingat individu tidak dapat hidup sendiri dan memerlukan orang lain untuk mempertahankan kehidupannya

SIMPULAN

Kecanduan game online merupakan bentuk kecanduan perilaku yang semakin umum terjadi, terutama di kalangan remaja dan anak muda. Kecanduan ini dipicu oleh penguatan positif dan negatif yang diperoleh selama bermain, sebagaimana dijelaskan dalam teori Operant Conditioning oleh B.F. Skinner. Meskipun game online menawarkan hiburan dan kepuasan instan, kecanduan terhadapnya dapat menimbulkan dampak negatif, khususnya dalam aspek komunikasi interpersonal. Individu yang kecanduan cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dalam dunia virtual, sehingga mengabaikan interaksi sosial di dunia nyata. Akibatnya, keterampilan seperti empati, mendengarkan aktif, serta kemampuan mengekspresikan emosi secara langsung menjadi menurun.

Dalam jangka panjang, hal ini dapat mengganggu hubungan sosial dengan keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar, bahkan menimbulkan perasaan kesepian dan keterasingan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menyadari dampak kecanduan game online dan mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal secara seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, N. (2025). *Efek game online terhadap komunikasi interpersonal kepada keluarga Muslim di Desa Way Kekah Kecamatan Terbanggi Besar Lampung Tengah* [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung]. <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/37395>
- Annur, C. M. (2022, January 23). Ada 204,7 juta pengguna internet di Indonesia awal 2022. *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/f7af290483a1152/ada-2047-juta-pengguna-internet-di-indonesia-awal-2022>
- Daud, R. F., Marini, M., & Monica, D. (2022). Pengaruh game online “Mobile Legends” dan psikologi anak terhadap efektivitas komunikasi antar pribadi dalam keluarga. *Empiricism Journal*, 3(2), 254–263.
- Halijah, H., Satnawati, S., & Ulfa, A. Y. (2023). Dampak game online terhadap pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 10(2), 93–99.
- Hamrizal, R. (2023). *Komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak dalam melarang penggunaan game online di Gampong Padang Sikabu* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry].
- Hanifah, D. A., Ismail, D. H., & Akbar, M. Y. (2025). Pengaruh game online terhadap perilaku emosional dan komunikasi interpersonal anak: Studi literatur. *Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)*, 4(1), 208–213.
- Juwita, A., Alfikri, M., & Kamal, A. (2022). Komunikasi interpersonal orang tua dan anak pecandu game online di Kota Tanjung Balai. *Jurnal Sibatik: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan*, 1(12), 2779–2790.
- Mahendra, M. R. (2023). *Pengaruh kecanduan game online terhadap komunikasi interpersonal kalangan siswa SMAN 8 Balikpapan* [Skripsi, Universitas Islam Indonesia]. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/51740>
- Pasapan, N. L., & Sary, K. A. (2023). Pengaruh kecanduan game online terhadap komunikasi interpersonal pada siswa SMA di Kabupaten Berau. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 6(1), 3884–3894. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/6624>
- Prabowo, A. (2025). *Pengaruh bermain game online Mobile Legends terhadap komunikasi interpersonal siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 4 Pekanbaru* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].

- Putri, N. K. (2021). *Studi kecanduan game online dan komunikasi interpersonal siswa di SMAN 4 Kota Kediri* [Artikel skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri].
- Rizqi, A., Bakharuddin, M., & Puspitasari, I. (2026). Dampak game online Mobile Legends terhadap akhlak siswa. *Jurnal Tarbawi*, 17(2), 1–27.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. The Macmillan Company.
- Yonatan, A. Z. (2024, October 5). 95% pengguna internet Indonesia bermain video games. *GoodStats*. <https://goodstats.id/article/95-pengguna-internet-indonesia-bermain-video-games-82uYx>