

Dinamika Ketahanan Rumah Tangga pada Keluarga dengan Suami Pecandu Game Online dalam Menghadapi Risiko Disintegrasi

Ahmad Mustakim, Yusuf Muzaki

STAI Darussalam Krempyang Nganjuk

Email : am4572316@gmail.com

Abstract: Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat secara fundamental, termasuk dalam kehidupan rumah tangga. Salah satu fenomena yang semakin sering ditemukan adalah kecanduan game online pada suami yang berdampak signifikan terhadap ketahanan keluarga. Artikel ini bertujuan menganalisis bagaimana perilaku adiktif game online memengaruhi relasi suami-istri, komunikasi keluarga, stabilitas ekonomi, serta dinamika adaptasi dan disintegrasi rumah tangga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*) terhadap berbagai literatur terbaru mengenai kecanduan game online dan ketahanan keluarga. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecanduan game online tidak hanya memunculkan penurunan kualitas komunikasi dan pengabaian tanggung jawab keluarga, tetapi juga memicu konflik emosional, ketidakstabilan ekonomi, dan melemahnya relasi afektif dalam rumah tangga. Namun demikian, sebagian keluarga mampu membangun mekanisme adaptasi melalui komunikasi interpersonal yang intensif, pembatasan penggunaan media digital, serta penguatan nilai religius dan emosional keluarga. Artikel ini juga menegaskan bahwa ketahanan rumah tangga di era digital tidak lagi hanya diuji oleh faktor ekonomi dan sosial konvensional, tetapi juga oleh kemampuan keluarga dalam mengelola risiko adiksi digital secara konstruktif dan berkelanjutan.

Keywords: *Ketahanan rumah tangga, game online, kecanduan digital, keluarga, disintegrasi keluarga*

Pendahuluan

Transformasi digital telah membawa perubahan besar dalam pola kehidupan masyarakat modern. Internet dan teknologi permainan daring (online game) berkembang bukan hanya sebagai media hiburan semata, tetapi juga telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari gaya hidup masyarakat lintas usia dan strata sosial. Fenomena ini tidak lagi terbatas pada kalangan remaja dan anak-anak, melainkan juga menjangkau individu yang telah berstatus suami dan kepala keluarga. Dalam banyak kasus, intensitas bermain game online yang berlebihan berkembang menjadi perilaku adiktif yang secara gradual memengaruhi kualitas hubungan keluarga dan stabilitas rumah tangga secara keseluruhan.¹

Masalah utama dalam fenomena ini bukan sekadar aktivitas bermain game sebagai bentuk rekreasi, melainkan hilangnya kontrol diri yang menyebabkan terganggunya fungsi sosial dan tanggung jawab keluarga secara sistemik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online berkaitan erat dengan penurunan kualitas komunikasi interpersonal, meningkatnya konflik emosional, serta menurunnya kualitas kesejahteraan psikologis individu.² Dalam konteks rumah tangga, kondisi tersebut menjadi lebih kompleks dan berlapis karena suami memiliki posisi sentral sebagai pemimpin keluarga, pemberi nafkah, sekaligus figur emosional yang kehadirannya sangat dibutuhkan oleh pasangan maupun anak-anaknya.³

Ketahanan rumah tangga pada dasarnya merujuk pada kemampuan

¹ Alican Kaya et al., "Online Gaming Addiction and Basic Psychological Needs among Adolescents: The Mediating Roles of Meaning in Life and Responsibility," *International Journal of Mental Health and Addiction* 22, no. 4 (2024): 2413–2437. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00994-9>.

² Hsuan Hsuan Chang, "Subjective Well-Being and Its Impact on Online Game Addiction," *World Leisure Journal* 65, no. 4 (2023): 510–534. <https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2204676>

³ Moh Rosil Fathony, "Forms of Husband and Wife Relationships in the Context of Differences in Economic Status and Their Impact on Household Harmony (Case Study in Masbagik District, East Lombok Regency)," *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 8, no. 1 (2025): 758–772. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i1.1359>

keluarga dalam menghadapi tekanan, konflik, dan perubahan sosial tanpa kehilangan fungsi dasar keluarga. Konsep ini pertama kali dikembangkan secara sistematis oleh McCubbin dan Patterson melalui “*Double ABCX Model*” yang menekankan bahwa ketahanan keluarga bukan hanya tentang kemampuan bertahan dari krisis, melainkan juga tentang kemampuan beradaptasi dan tumbuh melalui pengalaman krisis tersebut.⁴ Ketahanan keluarga tidak semata-mata ditentukan oleh faktor ekonomi, tetapi juga dipengaruhi secara signifikan oleh kualitas komunikasi, kedekatan emosional, pengelolaan konflik, dan kemampuan adaptasi terhadap perubahan sosial yang terus berlangsung. Ketika suami mengalami kecanduan game online, berbagai fungsi tersebut dapat mengalami gangguan secara bertahap dan progresif. Intensitas bermain game yang tinggi sering kali menyebabkan pengabaian terhadap pasangan, berkurangnya keterlibatan dalam pengasuhan anak, hingga melemahnya tanggung jawab ekonomi keluarga.⁵

Di sisi lain, tidak semua keluarga yang menghadapi kondisi tersebut langsung mengalami kehancuran rumah tangga. Sebagian keluarga justru berhasil membangun strategi adaptasi tertentu sebagai bentuk konkret ketahanan keluarga. Adaptasi tersebut dapat berupa komunikasi yang lebih terbuka dan jujur, pembatasan penggunaan perangkat digital secara konsensual, pembagian waktu keluarga yang lebih terstruktur, hingga penguatan nilai religius dan emosional dalam keluarga.⁶ Hal ini menunjukkan

⁴ Hamilton I. McCubbin and Joan M. Patterson, “The Family Stress Process: The Double ABCX Model of Adjustment and Adaptation,” in *Social Stress and the Family* (Routledge, 2014). 7–37. Lihat juga Froma Walsh, *Strengthening Family Resilience*, 3rd ed. (New York: Guilford Press, 2016), 12–15.

⁵ Felisia Nirmayanti and Nevrettia Christantyawati, “Komunikasi Keluarga Orang Tua Dan Anak Usia 8-10 Tahun Yang Kecanduan Game Online,” *Journal Communication Specialist* 1, no. 2 (2022): 230–231. <https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jcs/article/view/5009>.

⁶ Atika Fadhila and Elsy Renie, “PENGARUH GAME ONLINE HIGGS DOMINO ISLAND TERHADAP KETAHANAN KELUARGA DI NAGARI PASIE LAWEH MENURUT PERSPEKTIF HUKUM ISLAM,” *Al Ushuliy: Jurnal Mahasiswa Syariah Dan Hukum* 2, no. 1 (2023): 91–105. <https://ejournal.uinmybatangkar.ac.id/ojs/index.php/ushuliy/article/view/9872>.

bahwa kecanduan game online tidak selalu berujung pada disintegrasi keluarga secara otomatis, tetapi sangat dipengaruhi oleh kapasitas keluarga dalam membangun resiliensi sosial dan emosional.

Fenomena ini penting dikaji secara akademis karena banyak penelitian sebelumnya terlalu fokus pada dampak psikologis game online terhadap individu, terutama anak dan remaja, sementara kajian tentang dampaknya terhadap ketahanan rumah tangga pada konteks hubungan suami-istri masih relatif terbatas dalam literatur ilmiah berbahasa Indonesia.⁷ Selain itu, sebagian besar penelitian yang ada cenderung moralistik dengan menyederhanakan game online sebagai penyebab tunggal keretakan keluarga. Pendekatan semacam ini lemah secara akademik karena mengabaikan faktor-faktor lain yang turut berperan, seperti kualitas komunikasi keluarga, kondisi ekonomi, pola relasi suami-istri yang telah terbentuk sebelumnya, dan kemampuan adaptasi keluarga sebagai sistem sosial yang dinamis.

Dalam konteks masyarakat digital kontemporer, persoalan kecanduan game online seharusnya dipahami sebagai bagian dari tantangan baru ketahanan keluarga modern. Rumah tangga tidak lagi hanya menghadapi ancaman ekonomi atau konflik sosial konvensional, tetapi juga menghadapi ancaman disrupsi digital yang secara struktural dapat mengubah pola komunikasi, pembagian peran, dan kualitas relasi keluarga secara keseluruhan.⁸ Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini mengkaji bagaimana kecanduan game online pada suami memengaruhi ketahanan rumah tangga, mekanisme adaptasi yang dibangun oleh keluarga, serta kondisi-kondisi yang mendorong terjadinya disintegrasi keluarga dalam menghadapi perilaku adiktif digital.

⁷ Hafsa Juni Batubara, "Hadis Tentang Etika Komunikasi Dalam Keluarga: Panduan Untuk Komunikasi Antar Anak Dan Penanaman Akhlak," *Alamtara: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 8, no. 2 (2024): 229–256. <https://doi.org/10.58518/alamtara.v8i2.3104>

⁸ Cal Newport, *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World* (Penguin, 2019). 23–25.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk membangun sintesis konseptual dan analitis dari berbagai literatur yang relevan, bukan untuk mengumpulkan data empiris lapangan secara langsung. Studi pustaka merupakan metode yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik, khususnya untuk mengkaji fenomena sosial yang membutuhkan kerangka teoritis yang kuat sebelum penelitian empiris lebih lanjut dapat dilakukan.⁹

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas dua jenis. Pertama, sumber data primer berupa artikel jurnal ilmiah yang terbit dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2020–2025) yang berkaitan dengan kecanduan game online, ketahanan keluarga, komunikasi keluarga, dan adiksi digital. Sumber-sumber ini diperoleh dari basis data akademik bereputasi, antara lain Springer, Taylor & Francis Online, Science Direct, Frontiers in Psychology, serta jurnal-jurnal ilmiah nasional terindeks. Kedua, sumber data sekunder berupa buku-buku referensi yang terbit dalam sepuluh tahun terakhir yang membahas psikologi keluarga, sosiologi keluarga, ketahanan keluarga dalam perspektif Islam, serta literatur tentang adiksi digital dan perilaku penggunaan teknologi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*) terhadap berbagai literatur yang telah dikumpulkan. Proses analisis dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu: (1) identifikasi dan seleksi sumber literatur yang relevan; (2) kategorisasi temuan-temuan utama dari berbagai literatur berdasarkan tema yang telah ditetapkan; dan (3) sintesis konseptual untuk membangun argumen akademik yang koheren dan komprehensif. Validitas penelitian dijaga melalui prinsip triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan dan mengkonfirmasi temuan dari beberapa sumber literatur yang berbeda sebelum sebuah proposisi teoritis dinyatakan sebagai bagian dari

⁹ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2008).3.

temuan penelitian ini.

Pembahasan

A. Kecanduan Game Online sebagai Bentuk Adiksi Digital

Kecanduan game online merupakan bagian dari “behavioral addiction” atau adiksi perilaku yang ditandai dengan penggunaan game secara berlebihan, kehilangan kontrol terhadap durasi bermain, serta munculnya gangguan terhadap fungsi sosial dan kehidupan sehari-hari. Fenomena ini berkembang pesat seiring meningkatnya akses internet dan popularitas game berbasis kompetisi daring seperti *Multiplayer Online Battle Arena* (MOBA), *battle royale*, dan berbagai bentuk *multiplayer online games*”, lainnya yang menawarkan pengalaman kompetisi dan sosialisasi virtual yang imersif.¹⁰

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kecanduan game online pada orang dewasa memiliki karakteristik yang sedikit berbeda dibandingkan pada remaja. Pada orang dewasa, motivasi bermain game sering kali berkaitan dengan kebutuhan untuk melarikan diri (*escapism*) dari tekanan kehidupan nyata, termasuk tekanan pekerjaan, konflik rumah tangga, dan stres finansial.¹¹ Hal ini menciptakan sebuah siklus yang berbahaya: tekanan kehidupan mendorong individu untuk lebih banyak bermain game, sementara keterlibatan berlebihan dalam game justru memperburuk tekanan kehidupan tersebut dengan mengakibatkan pengabaian tanggung jawab.

Permasalahan muncul ketika aktivitas bermain game tidak lagi sekadar hiburan fungsional, tetapi berubah menjadi prioritas utama individu hingga mengabaikan kewajiban sosial dan keluarga secara sistematis. Dalam konteks rumah tangga, kondisi ini menyebabkan perubahan fundamental pada pola komunikasi dan distribusi peran keluarga. Suami yang mengalami kecanduan

¹⁰ Huang E, Xing Y and Song X (2024) Emotional analysis of multiplayer online battle arena games addiction. *Front. Psychol.* 15:1347949. (2024), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1347949>.

¹¹ Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco De Abreu, *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (John Wiley & Sons, 2010).

game online cenderung mengurangi keterlibatan emosional dalam keluarga dan lebih banyak menghabiskan waktu di ruang virtual dibanding interaksi nyata dengan pasangan maupun anak-anak mereka.¹²

Dari perspektif neurosains perilaku, kecanduan game online melibatkan aktivasi sistem reward dopaminergik di otak yang serupa dengan adiksi zat. Permainan daring dirancang secara sistematis oleh pengembang untuk memaksimalkan keterlibatan (*engagement*) pengguna melalui mekanisme penghargaan (*reward mechanism*) yang bersifat variabel dan tidak terprediksi, seperti sistem *loot box*, *ranking ladder*, dan *achievement system*, yang terbukti secara ilmiah mampu mempertahankan perilaku kompulsif pada sebagian individu.¹³

Dalam studi tentang kecanduan game online pada pemain MOBA, penelitian yang dipublikasikan dalam "Frontiers in Psychology" menemukan bahwa pemain yang menunjukkan pola kecanduan memiliki regulasi emosi yang lebih rendah dan cenderung menggunakan game sebagai mekanisme "coping" maladaptif terhadap emosi negatif.¹⁴ Temuan ini relevan dalam konteks rumah tangga karena menunjukkan bahwa persoalan kecanduan game online pada suami tidak dapat dilepaskan dari kondisi psikologis individu secara lebih luas, termasuk kondisi pernikahan dan tekanan keluarga itu sendiri.

B. Dampak Kecanduan Game Online terhadap Ketahanan Rumah Tangga

Ketahanan rumah tangga pada dasarnya dibangun di atas beberapa

¹² Risma Neta Lestari et al., "Kesenjangan Komunikasi Antar Generasi Dalam Keluarga Di Kota Bandung," *Pahlawan: Jurnal Ilmu Pendidikan-Sosial-Budaya* 21, no. 2 (2025): 193–207. <https://doi.org/10.57216/pah.v21i2.2>.

¹³ Guangheng Dong and Marc N. Potenza, "Behavioural and Brain Responses Related to Internet Search and Memory," *European Journal of Neuroscience* 42, no. 8 (2015): 2546–2554. <https://doi.org/10.1111/ejn.13039>.

¹⁴ Jinghui Zhang et al., "Parental Phubbing and Child Social-Emotional Adjustment: A Meta-Analysis of Studies Conducted in China," *Psychology Research and Behavior Management*, 2023, 4267–4285. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S417718>.

aspek utama yang saling terkait, yaitu komunikasi yang efektif, stabilitas ekonomi, kedekatan emosional antar anggota keluarga, komitmen pernikahan yang kuat, serta kemampuan kolektif dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif. Ketika suami mengalami kecanduan game online, aspek-aspek tersebut sering mengalami gangguan yang bersifat kumulatif dan saling memperkuat satu sama lain.

1. Degradasi Komunikasi Keluarga

Aspek pertama yang paling langsung terdampak adalah komunikasi keluarga. Intensitas bermain game yang tinggi membuat interaksi suami-istri berkurang secara kuantitas maupun kualitas, sehingga memicu kesalahpahaman dan konflik emosional yang berulang. Penelitian tentang komunikasi keluarga pada konteks kecanduan game online menunjukkan bahwa suami yang mengalami kecanduan game online cenderung tidak responsif terhadap ajakan komunikasi dari pasangannya, sering kali karena perhatian kognitif mereka terbagi atau sepenuhnya terfokus pada aktivitas bermain.¹⁵

Kondisi ini tidak hanya memengaruhi hubungan suami-istri, tetapi juga berdampak pada pola komunikasi antara orang tua dan anak. Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga dengan ayah yang mengalami kecanduan game online sering kali mengalami defisit perhatian dari figur ayah, yang dalam jangka panjang dapat memengaruhi perkembangan psikologis dan sosial mereka.¹⁶ Penelitian *longitudinal* oleh Shi et al. menemukan bahwa kesepian orang tua memiliki dampak negatif signifikan terhadap kecanduan game online pada remaja melalui mekanisme mediasi defisit

¹⁵ Felisia Nirmayanti and Nevrettia Christantyawati, "Komunikasi Keluarga Orang Tua Dan Anak Usia 8-10 Tahun Yang Kecanduan Game Online," *Journal Communication Specialist* 1, no. 2 (2022): 230–231.

¹⁶ Lutz Wartberg et al., "Internet Gaming Disorder in Early Adolescence: Associations with Parental and Adolescent Mental Health," *European Psychiatry* 43 (2017): 14–18. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.12.013>.

keterampilan sosial dan kesepian remaja itu sendiri.¹⁷ Temuan ini menarik karena menunjukkan bahwa kecanduan game online dapat menular secara tidak langsung dalam keluarga melalui mekanisme komunikasi yang terganggu.

2. Pengabaian Tanggung Jawab Rumah Tangga

Dalam beberapa kasus yang terdokumentasi dalam literatur, suami yang mengalami kecanduan game online tidak hanya menghabiskan waktu berlebihan untuk bermain game, tetapi juga secara bertahap mengabaikan kewajiban ekonomi dan pengasuhan anak. Kondisi ini dapat memicu ketidakstabilan keluarga yang serius dan menurunkan kualitas kesejahteraan rumah tangga secara menyeluruh.¹⁸

Pengabaian tanggung jawab ekonomi merupakan salah satu dampak yang paling berat dirasakan oleh pasangan. Dalam beberapa kasus ekstrem, kecanduan game online dapat mendorong individu untuk mengalokasikan sumber daya finansial keluarga untuk keperluan bermain game, seperti pembelian item virtual, upgrade perangkat keras komputer atau telepon genggam, atau biaya berlangganan platform game, yang pada akhirnya mengurangi anggaran keluarga untuk kebutuhan dasar.¹⁹

Dari perspektif sosiologi keluarga, fenomena ini menggambarkan sebuah bentuk *role failure* atau kegagalan peran yang serius dalam institusi keluarga. Parsons dan Bales dalam teori fungsionalisme struktural menegaskan bahwa keluarga berfungsi secara optimal ketika setiap anggota keluarga menjalankan perannya sesuai dengan ekspektasi

¹⁷ Il Bong Mun and Seyoung Lee, "A Longitudinal Study of the Impact of Parental Loneliness on Adolescents' Online Game Addiction: The Mediating Roles of Adolescents' Social Skill Deficits and Loneliness," *Computers in Human Behavior* 136 (2022): 1073-1075.

¹⁸ Nirmayanti and Christantyawati, "Komunikasi Keluarga Orang Tua Dan Anak Usia 8-10 Tahun Yang Kecanduan Game Online," 2022.

¹⁹ Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco De Abreu, *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (John Wiley & Sons, 2010), 102-103.

sosial.²⁰ Kecanduan game online mengintervensi kapasitas individu untuk menjalankan peran-peran tersebut, sehingga menyebabkan disfungsi keluarga yang dapat bersifat progresif.

3. Dampak Psikologis terhadap Pasangan

Dampak kecanduan game online tidak hanya dirasakan oleh pelaku kecanduan, tetapi secara signifikan juga dirasakan oleh pasangannya. Istri dari suami yang mengalami kecanduan game online sering kali melaporkan perasaan diabaikan (*feeling neglected*), kesepian dalam pernikahan, penurunan kepuasan pernikahan, serta meningkatnya beban tanggung jawab rumah tangga yang harus ditanggung secara sepihak.²¹

Penelitian tentang *subjective well-being* dan kecanduan game online menemukan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kecanduan game online dengan kesejahteraan subjektif individu, yang mencakup dimensi kepuasan hidup, afek positif, dan kualitas hubungan sosial.²² Dalam konteks pernikahan, penurunan kesejahteraan subjektif ini dapat bermanifestasi dalam bentuk penurunan kepuasan pernikahan (*marital satisfaction*) baik pada individu yang mengalami kecanduan maupun pada pasangannya.

Penelitian Lemmens et al. menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecanduan game online cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah, lebih banyak mengalami gejala depresi dan kecemasan, serta memiliki kualitas hubungan interpersonal yang lebih buruk dibandingkan dengan pemain game yang tidak mengalami kecanduan.²³

²⁰ Talcott Parsons and Robert F. Bales, "Socialization and Interaction Process," *Glencoe, Illinois: Free Press. Parsons Family, Socialization, and Interaction Process* 1955, 1955, 16–22. Dikutip dalam Pujileksono, "Sosiologi Keluarga", 38

²¹ Chang, "Subjective Well-Being and Its Impact on Online Game Addiction." 418–432. <https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2204676>

²² Ibid., 420.

²³ Jeroen S. Lemmens et al., "Psychosocial Causes and Consequences of Pathological Gaming," *Computers in Human Behavior* 27, no. 1 (2011): 144–152.

Kondisi psikologis ini memiliki dampak langsung terhadap kualitas relasi dalam pernikahan.

4. Konflik Emosional dan Risiko Disintegrasi Keluarga

Kecanduan game online berpotensi memunculkan siklus konflik emosional yang berulang dan semakin intensif dalam rumah tangga. Konflik yang tidak terselesaikan secara konstruktif dapat berkembang menjadi pola hubungan yang destruktif, yang pada akhirnya meningkatkan risiko disintegrasi keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa konflik pernikahan yang kronis merupakan salah satu prediktor terkuat perceraian dan keretakan keluarga.²⁴

Dalam konteks kecanduan game online, konflik emosional sering kali bermula dari pertentangan antara kebutuhan pasangan akan kehadiran dan perhatian suami dengan kebutuhan suami untuk terus bermain game. Pertentangan ini dapat berkembang menjadi pola konflik yang lebih luas yang mencakup isu-isu tentang tanggung jawab, kepercayaan, prioritas keluarga, dan komitmen pernikahan.²⁵

Pengaruh game online terhadap ketahanan keluarga, sebagaimana dikaji dalam penelitian tentang dampak game online Higgs Domino Island terhadap ketahanan keluarga dalam perspektif hukum Islam, menunjukkan bahwa perilaku adiktif digital dapat menggerus fondasi-fondasi ketahanan keluarga secara bertahap, mulai dari aspek komunikasi, ekonomi, hingga aspek spiritual dan religius keluarga.²⁶

C. Faktor-Faktor yang Memoderasi Dampak Kecanduan Game Online

²⁴ Robert H. Lauer and Jeanette C. Lauer, "Marriage and Family: The Quest for Intimacy," (*No Title*), n.d., 213–215.

²⁵ Atika Fadhila and Elsy Renie, "PENGARUH GAME ONLINE HIGGS DOMINO ISLAND TERHADAP KETAHANAN KELUARGA DI NAGARI PASIE LAWEH MENURUT PERSPEKTIF HUKUM ISLAM," *Al Ushuliy: Jurnal Mahasiswa Syariah Dan Hukum* 2, no. 1 (2023): 9–11. <https://doi.org/10.31958/alushuliy.v2i1.9872>

²⁶ Ibid., 12–14.

Tidak semua keluarga yang menghadapi persoalan kecanduan game online pada suami mengalami dampak yang sama beratnya. Terdapat sejumlah faktor moderasi yang turut menentukan sejauh mana kecanduan game online akan berdampak terhadap ketahanan rumah tangga.

1. Dukungan Sosial yang Dipersepsi

Penelitian tentang pengaruh dukungan sosial yang dipersepsi terhadap adiksi game digital menunjukkan bahwa individu yang memiliki persepsi dukungan sosial yang tinggi—baik dari keluarga, teman, maupun pasangan—cenderung menunjukkan tingkat kecanduan game yang lebih rendah.²⁷ Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas hubungan keluarga sendiri dapat menjadi faktor protektif yang penting dalam mencegah atau mengurangi intensitas kecanduan game online.

2. Iklim Keluarga dan Gaya Kelekatan

Family climate atau iklim keluarga yang positif, yang dicirikan oleh kehangatan, dukungan emosional, dan komunikasi yang terbuka, terbukti berperan sebagai faktor protektif terhadap perkembangan kecanduan game online.²⁸ Sebaliknya, iklim keluarga yang negatif, yang diwarnai oleh konflik yang kronis, komunikasi yang tertutup, dan kurangnya dukungan emosional, dapat menjadi faktor risiko yang mempercepat perkembangan dan memperburuk kecanduan game online.

Gaya kelekatan (*attachment style*) juga terbukti memiliki pengaruh yang signifikan. Individu dengan gaya kelekatan yang aman (*secure attachment*) cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dan lebih kecil kemungkinannya untuk mengembangkan kecanduan game online sebagai mekanisme "*coping*" maladaptif.²⁹

²⁷ Beyza Yılmaz and Yasemin Özkan, "The Effects of Perceived Social Support, Family Climate, and Adult Attachment Styles on Digital Game Addiction in Esports Players," *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 9, no. 3 (2022): 207–209. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2022.22042>

²⁸ Ibid., 210–212.

²⁹ Ibid., 213.

3. Kebutuhan Psikologis Dasar

Penelitian yang dipublikasikan dalam “*International Journal of Mental Health and Addiction*” menunjukkan bahwa kecanduan game online pada remaja dimediasi oleh kebutuhan psikologis dasar, yaitu kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterkaitan sosial (*relatedness*).³⁰ Temuan ini dapat diekstrapolasi ke konteks orang dewasa: ketika kebutuhan psikologis dasar individu tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata—termasuk dalam hubungan pernikahan—game online menawarkan lingkungan virtual di mana kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat dipenuhi secara artifisial, sehingga memperkuat perilaku adiktif.

D. Mekanisme Adaptasi Keluarga terhadap Perilaku Adiktif Digital

Tidak semua keluarga yang menghadapi kecanduan game online pada suami mengalami perceraian atau keretakan permanen. Sebagian keluarga justru berhasil membangun strategi adaptasi tertentu sebagai wujud konkret ketahanan keluarga. Pemahaman tentang mekanisme adaptasi ini penting untuk mengidentifikasi praktik-praktik terbaik (*best practices*) yang dapat dijadikan rekomendasi bagi keluarga-keluarga yang menghadapi tantangan serupa.

1. Komunikasi Terbuka dan Negosiasi Batasan

Strategi adaptasi yang paling fundamental adalah membangun komunikasi yang terbuka, jujur, dan konstruktif antara suami dan istri mengenai dampak perilaku adiktif terhadap keluarga. Komunikasi yang efektif memungkinkan kedua pihak untuk secara bersama-sama menegosiasikan batasan-batasan penggunaan game yang dapat diterima oleh seluruh anggota keluarga.³¹

³⁰ Alican Kaya et al., “Online Gaming Addiction and Basic Psychological Needs among Adolescents: The Mediating Roles of Meaning in Life and Responsibility,” *International Journal of Mental Health and Addiction* 22, no. 4 (2024): 213–218.

³¹ Cal Newport, *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World* (Penguin, 2019), 78–82.

Proses negosiasi ini tidaklah sederhana dan sering kali memerlukan kemampuan komunikasi yang matang dari kedua pihak. Istri perlu mampu menyampaikan kekhawatiran dan kebutuhannya tanpa bersikap konfrontatif atau menghakimi, sementara suami perlu mampu mendengarkan dan merespons secara empatik terhadap kekhawatiran pasangannya. Ketika proses komunikasi ini berhasil, keluarga dapat membangun kesepakatan bersama tentang pembagian waktu yang lebih seimbang antara aktivitas bermain game dan tanggung jawab keluarga.

2. Penguatan Nilai Religius dan Spiritual

Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius, penguatan nilai-nilai keagamaan dalam keluarga terbukti menjadi salah satu strategi adaptasi yang efektif. Nilai-nilai religius memberikan kerangka normatif yang membantu individu untuk menempatkan tanggung jawab keluarga di atas kepuasan personal, termasuk kepuasan yang diperoleh dari bermain game.³²

Dalam perspektif Islam, tanggung jawab suami sebagai pemimpin keluarga (*qawwam*) dan pemberi nafkah merupakan kewajiban agama yang tidak dapat dikompromikan. Penginternalisasian nilai-nilai ini melalui pendidikan agama dalam keluarga, partisipasi dalam komunitas keagamaan, dan praktik ibadah bersama dapat memperkuat komitmen suami terhadap tanggung jawab keluarganya dan mengurangi kecenderungan perilaku adiktif yang merugikan keluarga.³³

3. Peningkatan Aktivitas Keluarga Bersama

Salah satu strategi adaptasi yang praktis dan terbukti efektif adalah meningkatkan frekuensi dan kualitas aktivitas yang dilakukan

³² Fadhila and Renie, "PENGARUH GAME ONLINE HIGGS DOMINO ISLAND TERHADAP KETAHANAN KELUARGA DI NAGARI PASIE LAWEH MENURUT PERSPEKTIF HUKUM ISLAM," 2023. 14-16.

³³ Abu Al-Ghifari, "Fiqih Remaja Kontemporer," *Bandung: Media Qalbu*, 2005, 138-140.

bersama-sama sebagai keluarga. Aktivitas bersama yang menyenangkan dan bermakna dapat memperkuat ikatan emosional dalam keluarga dan memberikan alternatif sumber kepuasan yang kompetitif terhadap kepuasan yang diperoleh dari bermain game.³⁴

Aktivitas bersama keluarga juga dapat mencakup penggunaan teknologi secara bersama-sama dan terarah, misalnya bermain game bersama sebagai keluarga dalam durasi yang terbatas, yang dapat mengubah dinamika game dari aktivitas yang memisahkan menjadi aktivitas yang menyatukan keluarga.

4. Literasi Digital dan Kesadaran Kolektif

Keluarga yang berhasil beradaptasi umumnya menunjukkan tingkat literasi digital yang lebih tinggi, yang memungkinkan mereka untuk memahami mekanisme adiktif yang dirancang dalam game online dan secara sadar membangun pertahanan terhadap mekanisme tersebut.³⁵ Kesadaran kolektif tentang risiko adiksi digital ini menjadi fondasi bagi pengembangan strategi pengelolaan teknologi yang sehat dalam keluarga.

E. Kondisi-Kondisi yang Mendorong Disintegrasi Keluarga

Meskipun sebagian keluarga mampu beradaptasi, terdapat kondisi-kondisi tertentu yang secara signifikan meningkatkan risiko disintegrasi keluarga akibat kecanduan game online pada suami.

Pertama, tingkat keparahan kecanduan yang tinggi. Semakin parah tingkat kecanduan yang dialami suami, semakin besar kemungkinan terjadinya dampak destruktif terhadap keluarga. Pada tingkat kecanduan yang parah, individu telah kehilangan kemampuan untuk mengendalikan perilaku bermain mereka bahkan ketika berhadapan dengan konsekuensi

³⁴ Newport, *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World* (Penguin, 2019). 165-168.

³⁵ Selvy Afrioza et al., "Literasi Digital Adaptif Sebagai Strategi Pencegahan Judi Online Dan Penguatan Ketahanan Remaja: Studi Kasus Di Kabupaten Tangerang," *JEDBUS (Journal of Economic and Digital Business)* 2, no. 2 (2025): 75-84.

negatif yang nyata.³⁶

Kedua, ketiadaan dukungan sosial dan profesional. Keluarga yang tidak memiliki akses terhadap dukungan sosial yang memadai—baik dari keluarga besar, komunitas, maupun tenaga profesional seperti psikolog atau konselor pernikahan—lebih rentan mengalami disintegrasi.³⁷

Ketiga, pola komunikasi yang sudah rusak sebelumnya. Kecanduan game online cenderung memperburuk permasalahan komunikasi yang sudah ada sebelumnya dalam pernikahan. Keluarga yang sebelumnya telah memiliki pola komunikasi yang disfungsi akan lebih sulit untuk membangun mekanisme adaptasi yang efektif terhadap tantangan kecanduan game online.³⁸

Keempat, dampak ekonomi yang signifikan. Ketika kecanduan game online telah mengakibatkan dampak ekonomi yang serius terhadap keluarga, seperti kehilangan pekerjaan atau pengalokasian sumber daya finansial yang tidak bertanggung jawab, risiko disintegrasi keluarga meningkat secara substansial karena konflik tidak lagi hanya bersifat emosional tetapi juga menyentuh kebutuhan dasar keluarga.³⁹

F. Analisis Sistematis: Kecanduan Game Online dan Kesehatan Mental

Analisis sistematis tentang dampak kecanduan game online terhadap kesehatan mental yang dilakukan oleh peneliti-peneliti Indonesia

³⁶ Satoko Mihara and Susumu Higuchi, "Cross-sectional and Longitudinal Epidemiological Studies of Internet Gaming Disorder: A Systematic Review of the Literature," *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 71, no. 7 (2017): 427–429. <https://doi.org/10.1111/pcn.12532>

³⁷ Yilmaz and Özkan, "The Effects of Perceived Social Support, Family Climate, and Adult Attachment Styles on Digital Game Addiction in Esports Players," 412.

³⁸ Lauer and Lauer, "Marriage and Family: The Quest for Intimacy," 217.

³⁹ Rizky Ramadhoni and Farid Imam Kholidin, "Analisis Sistematis Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental, Interaksi Sosial, Dan Prestasi Akademik," *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan* 5, no. 5 (2025): 12–13. <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i5.2025.2>

menunjukkan bahwa kecanduan game online memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental, interaksi sosial, dan prestasi akademik atau produktivitas kerja.⁴⁰ Temuan ini sejalan dengan temuan penelitian internasional dan memperkuat argumentasi bahwa kecanduan game online merupakan persoalan yang serius yang memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat.

Dalam konteks rumah tangga, dampak terhadap kesehatan mental ini memiliki implikasi yang bersifat sistemik karena kesehatan mental suami secara langsung memengaruhi kualitas fungsinya sebagai anggota keluarga. Suami yang mengalami gangguan kesehatan mental akibat kecanduan game online akan mengalami penurunan kapasitas empati, regulasi emosi, dan kemampuan pengambilan keputusan yang rasional, yang semuanya merupakan kompetensi kritis untuk mempertahankan kualitas hubungan pernikahan dan pengasuhan anak yang baik.⁴¹

Kesimpulan

Kecanduan game online pada suami merupakan salah satu tantangan baru yang signifikan bagi ketahanan keluarga di era digital. Perilaku adiktif digital ini tidak hanya memengaruhi individu pelaku secara psikologis, tetapi juga berdampak langsung terhadap kualitas komunikasi keluarga, stabilitas emosional pernikahan, distribusi peran dan tanggung jawab rumah tangga, serta keberlangsungan jangka panjang ikatan keluarga. Kajian ini menemukan bahwa kecanduan game online memengaruhi ketahanan rumah tangga melalui empat mekanisme utama: (1) degradasi kualitas dan kuantitas komunikasi keluarga; (2) pengabaian tanggung jawab ekonomi dan pengasuhan; (3) dampak psikologis negatif terhadap pasangan yang mencakup kesepian, penurunan kepuasan pernikahan, dan meningkatnya beban tanggung jawab yang ditanggung secara sepihak; serta (4) eskalasi konflik emosional yang apabila tidak dikelola secara konstruktif dapat berujung pada disintegrasi keluarga.

Namun demikian, kajian ini juga menemukan bahwa sebagian keluarga mampu membangun mekanisme adaptasi yang efektif, antara lain melalui komunikasi terbuka

⁴⁰ Ibid.,8-10.

⁴¹ Chang, "Subjective Well-Being and Its Impact on Online Game Addiction," 425-427.

dan negosiasi batasan, penguatan nilai religius dan spiritual, peningkatan aktivitas keluarga bersama, dan pengembangan literasi digital keluarga. Kemampuan adaptasi ini menunjukkan bahwa ketahanan rumah tangga merupakan proses yang dinamis dan dapat dikonstruksi secara aktif oleh keluarga, bahkan dalam menghadapi tantangan adiksi digital yang serius.

Fenomena ini menegaskan bahwa persoalan rumah tangga modern tidak lagi hanya berkaitan dengan tekanan ekonomi dan konflik sosial konvensional, tetapi juga berkaitan dengan disrupsi digital yang mampu mengubah secara struktural pola relasi keluarga dari dalam. Ketahanan rumah tangga di era digital, oleh karenanya, memerlukan kapasitas baru yang belum sepenuhnya dibahas dalam literatur ketahanan keluarga konvensional, yaitu kapasitas untuk mengelola risiko adiksi digital secara proaktif, kolektif, dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Afrioza, Selvy, Ilham Jaya Sakti, Alifia Lintang Febrianti, and Ridha Achmal Hamdani. "Literasi Digital Adaptif Sebagai Strategi Pencegahan Judi Online Dan Penguatan Ketahanan Remaja: Studi Kasus Di Kabupaten Tangerang." *JEDBUS (Journal of Economic and Digital Business)* 2, no. 2 (2025): 75–84.
- Al-Ghifari, Abu. "Fiqih Remaja Kontemporer." *Bandung: Media Qalbu*, 2005.
- Batubara, Hafsah Juni. "Hadis Tentang Etika Komunikasi Dalam Keluarga: Panduan Untuk Komunikasi Antar Anak Dan Penanaman Akhlak." *Alamtara: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 8, no. 2 (2024): 229–256.
- Chang, Hsuan Hsuan. "Subjective Well-Being and Its Impact on Online Game Addiction." *World Leisure Journal* 65, no. 4 (2023): 510–534.
- Dong, Guangheng, and Marc N. Potenza. "Behavioural and Brain Responses Related to Internet Search and Memory." *European Journal of Neuroscience* 42, no. 8 (2015): 2546–2554.
- Fadhila, Atika, and Elsy Renie. "PENGARUH GAME ONLINE HIGGS DOMINO ISLAND TERHADAP KETAHANAN KELUARGA DI NAGARI PASIE LAWEH MENURUT PERSPEKTIF HUKUM ISLAM." *Al Ushuliy: Jurnal Mahasiswa Syariah Dan Hukum* 2, no. 1 (2023): 91–105.
- Fathony, Moh Rosil. "Forms of Husband and Wife Relationships in the Context of Differences in Economic Status and Their Impact on Household Harmony (Case Study in Masbagik District, East Lombok Regency)." *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 8, no. 1 (2025): 758–772.

JAS MERAH

Jurnal Hukum dan Ahwal al-Syakhsiiyah

Vol: 5, No: 2, Mei 2026

Ahmad Mustakim, Yusuf Muzaki

Ketahanan Rumah Tangga Pada Keluarga dengan Suami Pecandu Game Online

- Kaya, Alican, Nuri Türk, Hasan Batmaz, and Mark D. Griffiths. "Online Gaming Addiction and Basic Psychological Needs among Adolescents: The Mediating Roles of Meaning in Life and Responsibility." *International Journal of Mental Health and Addiction* 22, no. 4 (2024).
- Lauer, Robert H., and Jeanette C. Lauer. "Marriage and Family: The Quest for Intimacy." (*No Title*), n.d.
- Lemmens, Jeroen S., Patti M. Valkenburg, and Jochen Peter. "Psychosocial Causes and Consequences of Pathological Gaming." *Computers in Human Behavior* 27, no. 1 (2011): 144–152.
- Lestari, Risma Neta, Yani Achdiani, and Sarah Nurul Fatimah. "Kesenjangan Komunikasi Antar Generasi Dalam Keluarga Di Kota Bandung." *Pahlawan: Jurnal Ilmu Pendidikan-Sosial-Budaya* 21, no. 2 (2025): 193–207.
- McCubbin, Hamilton I., and Joan M. Patterson. "The Family Stress Process: The Double ABCX Model of Adjustment and Adaptation." In *Social Stress and the Family*. Routledge, 2014.
- Mihara, Satoko, and Susumu Higuchi. "Cross-sectional and Longitudinal Epidemiological Studies of Internet Gaming Disorder: A Systematic Review of the Literature." *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 71, no. 7 (2017): 425–444.
- Mun, Il Bong, and Seyoung Lee. "A Longitudinal Study of the Impact of Parental Loneliness on Adolescents' Online Game Addiction: The Mediating Roles of Adolescents' Social Skill Deficits and Loneliness." *Computers in Human Behavior* 136 (2022): 1073-1075.
- Newport, Cal. *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World*. Penguin, 2019.
- Nirmayanti, Felisia, and Nevrettia Christantyawati. "Komunikasi Keluarga Orang Tua Dan Anak Usia 8-10 Tahun Yang Kecanduan Game Online." *Journal Communication Specialist* 1, no. 2 (2022): 230–231.
- Parsons, Talcott, and Robert F. Bales. "Socialization and Interaction Process." *Glencoe, Illinois: Free Press. Parsons Family, Socialization, and Interaction Process* 1955, 1955.
- Ramadhoni, Rizky, and Farid Imam Kholidin. "Analisis Sistematis Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental, Interaksi Sosial, Dan Prestasi Akademik." *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan* 5, no.

5 (2025): 2.

Wartberg, Lutz, Levente Kriston, Michaela Kramer, Anja Schwedler, Tanja M. Lincoln, and Rudolf Kammerl. "Internet Gaming Disorder in Early Adolescence: Associations with Parental and Adolescent Mental Health." *European Psychiatry* 43 (2017): 14–18.

Yılmaz, Beyza, and Yasemin Özkan. "The Effects of Perceived Social Support, Family Climate, and Adult Attachment Styles on Digital Game Addiction in Esports Players." *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 9, no. 3 (2022): 334–342.

Young, Kimberly S., and Cristiano Nabuco De Abreu. *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, 2010.

Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2008.

Zhang, Jinghui, Chuanmei Dong, Yue Jiang, Qing Zhang, Hui Li, and Yan Li. "Parental Phubbing and Child Social-Emotional Adjustment: A Meta-Analysis of Studies Conducted in China." *Psychology Research and Behavior Management*, 2023, 4267–4285.