

**KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN KESEHATAN MENTAL DALAM
PENGUNAAN *GAME ONLINE* TERHADAP PROSES BELAJAR
SISWA KELAS VI MIM WATUKELIR**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Guna Mencapai Gelar Sarjana Ilmu Komunikasi
pada Program Studi Ilmu Komunikasi**

Disusun Oleh:

AMANGKU BINTANG PRABANDARU

NIM. 2250700062

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUKUM
UNIVERSITAS VETERAN BANGUN NUSANTARA
SUKOHARJO**

2026

MOTTO

*Fa inna ma'al-'usri yusrā
Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan
Inna ma'al-'usri yusrā
Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan
(Surat Al-Insyirah ayat 5-6)*

Skripsi bukan tentang orang yang pintar, tetapi siapa yang bisa menyelesaikannya sampai akhir. Jadi lakukan yang terbaik dengan versimu sendiri.

(Amangku Bintang Prabandaru)

Keberhasilan bukanlah milik orang yang pintar. Keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha.

(BJ Habibie)

Orang yang menginginkan impiannya menjadi kenyataan, harus menjaga diri agar tidak tertidur.

(Richard Wheeler)

“tidak peduli betapa sulit atau tidak mungkin hal itu, jangan pernah melupakan tujuanmu. Jika aku menyerah sekarang, aku akan menyesalinya nanti”

(Monkey D. Luffy)

“Dengar! Semua orang memiliki gilirannya masing-masing. Bersabarlah dan tunggulah!, itu akan datang dengan sendirinya. Maksudku, Giliramu...”

(Gol D Roger Eps 849)

PERSEMBAHAN



Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

- ❖ Tuhan Yang Maha Esa.
- ❖ Orangtua-tercinta Bapak Meru Riyanto (Figur panutan saya)
- ❖ Ibu tersayang Ibu Catur Heny Indrianingsih.
- ❖ Ibu sambung saya, Ibu tercinta Sri Widayanti
- ❖ Teman-teman Ilmu Komunikasi FISH Angkatan 2022 (terutama kelas B)
- ❖ Sahabat – sahabat tercinta
- ❖ Almamater Universitas Veteran Bangun Nusantara
- ❖ Pembaca

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul *Komunikasi Interpersonal Dan Kesehatan Mental siswa Dalam Penggunaan Game online Terhadap Proses Belajar Siswa Kelas VI MIM Watukelir*. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, namun saya tetap berusaha menyampaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin. Dengan demikian semoga karya skripsi ilmiah skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, serta pihak yang berkepentingan

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan berkat dukungan, bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

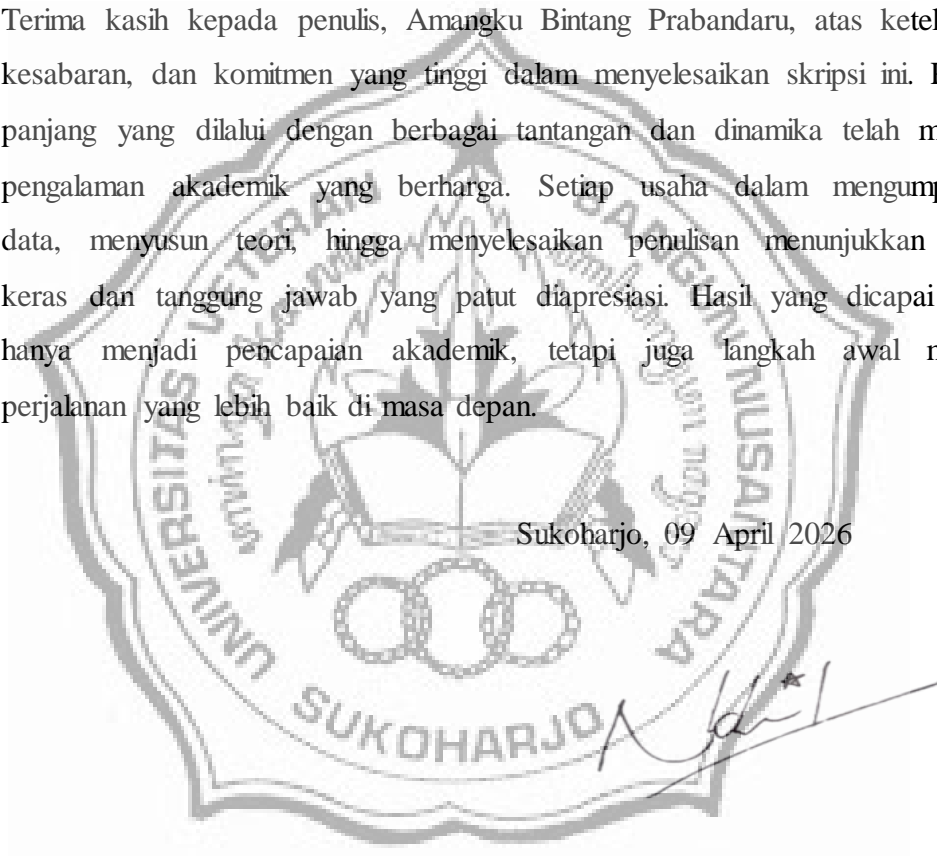
1. Mengucapkan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT, karena dengan karunia dan kehendak-Nya telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan selesai tepat waktu.
2. Bapak Dr. Joko Suryono., M. Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Veteran Bangun Nusantara, yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian guna penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Henny Sri Kusumawati, S.Sos., M.I.Kom., sebagai Wakil Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Veteran Bangun Nusantara dan selaku ketua penguji dalam sidang skripsi ini.
4. Bapak Hariyanto, S.Sos., M.I.Kom., selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, memberikan arahan, masukan, kesabaran dan selalu memotivasi dalam penulisan skripsi ini hingga selesai.

5. Bapak Adhika Prasetya Kusharsanto., S.Sos.,M.M. Sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, petunjuk serta bimbingan dalam menyusun skripsi.
6. Bapak/Ibu Dosen dan staf karyawan program studi ilmu komunikasi yang telah membantu memberikan ilmu selama masa perkuliahan.
7. Bapak tercinta, tersayang *MY HERO*, Meru Riyanto. Beliau memang tidak sempat menyelesaikan bangku perkuliahan D3 karena adanya suatu halangan, namun bapak mampu mendidik penulis menjadi pribadi yang tangguh menjadi pribadi yang pemikir dan bapak selalu memberikan motivasi dan arahan di setiap penulis mengerjakan skripsi dan menjadi teman diskusi di mana saat penulis merasa pusing saat tidak tau mau bertanya kepada siapa. Bapak terima kasih selalu support di belakang penulis untuk dapat menyelesaikan studi penulis dalam meraih gelar S1. Terima kasih bapak kau lah yang terbaik menjadi panutanku.
8. Tersayang Ibu Heni, terima kasih sebesar-besarnya saya persembahkan kepada beliau atas segala doa, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis selama ini. Terima kasih atas setiap nasihat yang tidak pernah lelah Ibu sampaikan, meskipun terkadang cara pandang dan pemikiran kita tidak selalu sejalan. Namun dari setiap nasihat tersebut, penulis belajar banyak hal tentang kesabaran, keteguhan, dan kebaikan hati. Terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati Ibu *I love you, Ibu.*, penulis tidak dapat membalas kebaikan ibu terima kasih ibu.
9. Tersayang Ibu Sambung saya, Ibu Sri, terima kasih atas perhatian, doa, serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis selama ini. Kehadiran Ibu dalam hidup penulis memberikan banyak arti, terutama melalui nasihat, kepedulian, dan kasih sayang yang selalu Ibu tunjukkan. *I love you, Ibu.*, penulis tidak dapat membalas kebaikan ibu terima kasih ibu,

10. Aziz Muhtaji, S.Pd.I selaku kepala sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Watukelir yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di lingkungan madrasah tersebut. Izin yang diberikan tidak hanya berupa persetujuan administratif, tetapi juga disertai dengan keterbukaan pihak sekolah dalam memberikan akses terhadap berbagai informasi yang dibutuhkan selama proses penelitian berlangsung.
11. Ibu Minik Sulstiyowati, S.Pd.I selaku wali kelas VI di Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Watukelir beserta segenap staf madrasah yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta kerja sama selama proses penelitian berlangsung. Bantuan tersebut sangat berarti bagi penulis, terutama dalam memfasilitasi proses pengumpulan data di lapangan, memberikan informasi yang dibutuhkan terkait kondisi siswa, serta membantu kelancaran kegiatan observasi dan wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini.
12. Terima kasih kepada adik Naffan, Qiann, Najwa, Farah, dan Abid yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini. Partisipasi kalian dalam meluangkan waktu, memberikan jawaban, dan berbagi pengalaman sangat membantu peneliti dalam memperoleh data serta mendukung kelancaran penelitian hingga selesai. Semoga pengalaman ini menjadi pembelajaran dan kenangan yang baik bagi kita semua.
13. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Bapak Widodo dan Ibu Wulansari yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta kesempatan kepada penulis selama proses penelitian ini berlangsung. Bantuan dan kesediaan Bapak dan Ibu dalam memberikan informasi serta memfasilitasi jalannya penelitian sangat membantu penulis dalam memperoleh data yang diperlukan. Oleh karena itu, penulis sangat menghargai segala dukungan yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

14. Terimakasih kepada wanita yang terkandang membuatku kesal, tapi ada kamu terkandang hal semula ragu jadi hal yang harus ku kejar dengan optimis, terimakasih wanita yang telah berjalan dari awal kita bertemu sampai kita di titik berjuang untuk menyelesaikan perjalanan di bangku perkuliahan ini sama-sama. Kau hebat dengan segala kekuranganmu yang kau miliki menjadikanmu lebih dari orang-orang sekitarmu. *Maybe you are not perfect in my opinion you form that perfection which is you.*
15. Terima kasih kepada penulis, Amangku Bintang Prabandaru, atas ketekunan, kesabaran, dan komitmen yang tinggi dalam menyelesaikan skripsi ini. Proses panjang yang dilalui dengan berbagai tantangan dan dinamika telah menjadi pengalaman akademik yang berharga. Setiap usaha dalam mengumpulkan data, menyusun teori, hingga menyelesaikan penulisan menunjukkan kerja keras dan tanggung jawab yang patut diapresiasi. Hasil yang dicapai tidak hanya menjadi pencapaian akademik, tetapi juga langkah awal menuju perjalanan yang lebih baik di masa depan.

Sukoharjo, 09 April 2026



Amangku Bintang Prabandaru

NIM. 2250700062

DAFTAR ISI

PERNYATAAN SKRIPSI	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	9
A. Penelitian Terdahulu.....	9
B. Kajian Teori.....	14
C. Kerangka Berpikir.....	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Jenis Dan Strategi Penelitian.....	35
B. Objek, Lokasi, dan Waktu Penelitian	37
C. Jenis Data, Bentuk Data dan Sumber Data.....	38
D. Teknik Cuplikan, Informan Kunci dan Dokumentasi Bukti	41
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen.....	44
F. Teknik Uji Keabsahan (Validitas) Data	47
G. Teknik Analisis Data	49
BAB IV SAJIAN DATA	51
A. Gambaran MIM Watukelir	51
B. Deskripsi Objek Penelitian	64
C. Sajian Data Hasil Penelitian Terkait, Intensitas Game Online, Proses Belajar, dan Peran Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas VI MIM Watukelir	72
D. Sajian Data Hasil Penelitian Terkait, Peran Komunikasi Interpersonal dalam Kesehatan Mental dan Proses Belajar Siswa Kelas VI MIM Watukelir	95
BAB V POKOK-POKOK TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	121
A. Pokok-Pokok Temuan Penelitian	121
B. Pembahasan	122
BAB VI SIMPULAN, IMPLIKASI, KETERBATASAN PENELITIAN DAN REKOMENDASI	126
A. Simpulan Penelitian.....	126
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	128
C. Keterbatasan Penelitian	132
D. Rekomendas	133
DAFTAR PUSTAKA	136
LAMPIRAN	140

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian terdahulu.....	12
Tabel 2. Daftar Guru Wali Kelas MIM Watukelir	56
Tabel 3. Jumlah siswa-siswi MIM Watukelir dari kelas I sampai kelas VI laki-laki dan perempuan	59
Tabel 4. Data Intensitas Durasi Waktu Bermain <i>Game</i> siswa	72
Tabel 5.. Daftar Narasumber dari Informan Utama Dan Informan Pendukung.....	154



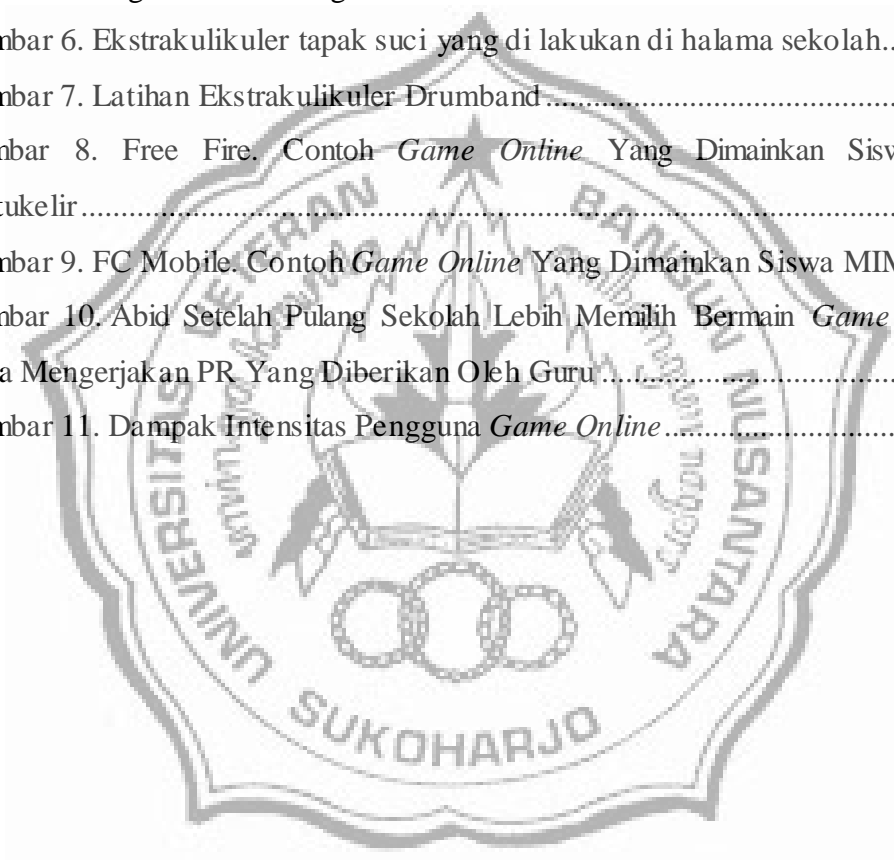
DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berpikir..... 31



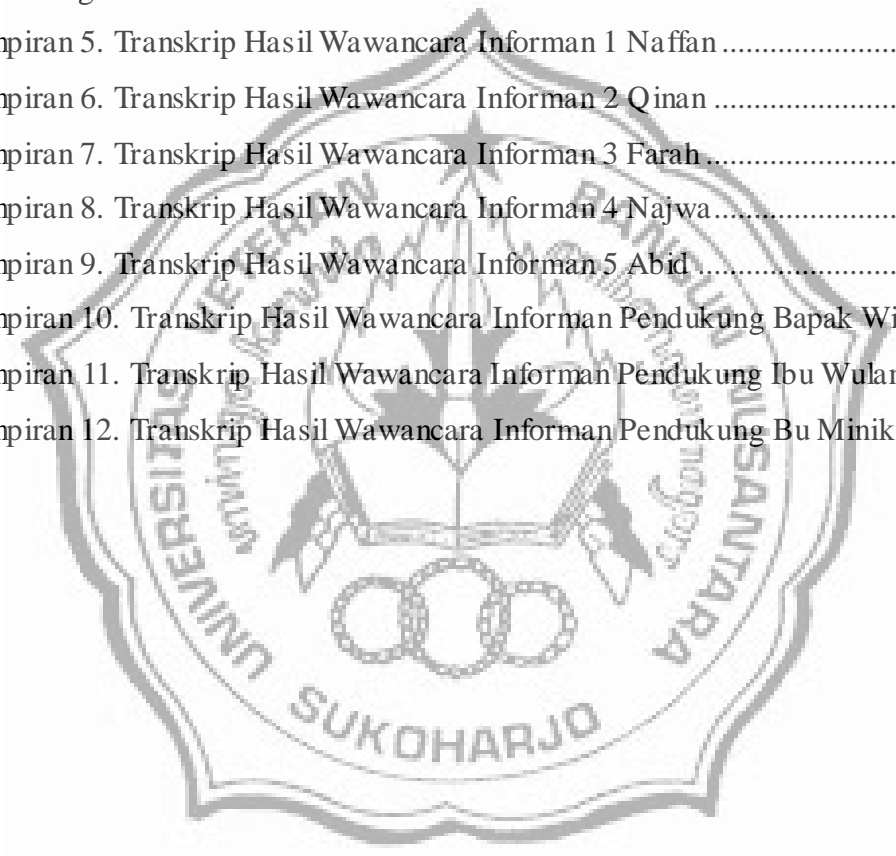
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. MIM Watukelir.....	52
Gambar 2. Lokasi MIM Watukelir.....	52
Gambar 3. Keberadaan MIM Watukelir Di Tengah Lingkup Masyarakat	53
Gambar 4. Suasana pembelajaran di MIM Watukelir	55
Gambar 5. Bagan Struktur Organisasi MIM Watukelir	58
Gambar 6. Ekstrakurikuler tapak suci yang di lakukan di halama sekolah.....	61
Gambar 7. Latihan Ekstrakurikuler Drumband.....	62
Gambar 8. Free Fire. Contoh <i>Game Online</i> Yang Dimainkan Siswa MIM Watukelir.....	67
Gambar 9. FC Mobile. Contoh <i>Game Online</i> Yang Dimainkan Siswa MIM	70
Gambar 10. Abid Setelah Pulang Sekolah Lebih Memilih Bermain <i>Game</i> Dari Pada Mengerjakan PR. Yang Diberikan Oleh Guru.....	76
Gambar 11. Dampak Intensitas Pengguna <i>Game Online</i>	81



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	141
Lampiran 2. Ceklis Observasi.....	143
Lampiran 3. Tabel Interview Guide	150
Lampiran 4. Tabel Daftar Narasumber dari Informan Utama Dan Informan Pendukung.....	154
Lampiran 5. Transkrip Hasil Wawancara Informan 1 Naffan	155
Lampiran 6. Transkrip Hasil Wawancara Informan 2 Qinan	160
Lampiran 7. Transkrip Hasil Wawancara Informan 3 Farah	165
Lampiran 8. Transkrip Hasil Wawancara Informan 4 Najwa.....	170
Lampiran 9. Transkrip Hasil Wawancara Informan 5 Abid	174
Lampiran 10. Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung Bapak Widodo	179
Lampiran 11. Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung Ibu Wulansari.....	181
Lampiran 12. Transkrip Hasil Wawancara Informan Pendukung Bu Minik.....	183



ABSTRAK

Amangku Bintang Prabandaru. NIM. 2250700062, "Komunikasi Interpersonal dan Kesehatan Mental dalam Penggunaan *Game online* terhadap Proses Belajar Siswa Kelas VI MIM Watukelir".Skripsi S1. Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo, Tahun 2026.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya intensitas penggunaan *game online* pada siswa sekolah dasar yang berpotensi memengaruhi proses belajar, kondisi kesehatan mental, serta kualitas komunikasi interpersonal dengan orang tua dan guru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterkaitan antara intensitas penggunaan *game online* dengan penurunan proses belajar serta menganalisis peran komunikasi interpersonal dalam menjaga kesehatan mental siswa kelas VI MIM Watukelir yang aktif bermain *game online*. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *game online* pada siswa berada pada kategori rendah, sedang, dan tinggi dengan dampak yang berbeda terhadap proses belajar. Siswa dengan intensitas tinggi cenderung mengalami penurunan fokus belajar, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, berkurangnya waktu istirahat, serta menurunnya kesiapan mengikuti pembelajaran di kelas. Selain itu, intensitas bermain yang tinggi juga berkaitan dengan perubahan emosi seperti mudah marah, rendahnya kontrol diri, dan berkurangnya interaksi sosial. Komunikasi interpersonal antara siswa dengan orang tua dan guru terbukti berperan penting sebagai mekanisme pengendalian melalui pengawasan, arahan, pembatasan penggunaan *gadget*, serta dukungan emosional. Dengan demikian, komunikasi interpersonal menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental siswa sekaligus mengurangi dampak negatif penggunaan *game online* terhadap proses belajar.

Kata Kunci : komunikasi interpersonal, kesehatan mental, *game online*, proses belajar, siswa sekolah dasar

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan individu, terutama bagi anak-anak usia sekolah dasar yang berada pada tahap awal pembentukan kepribadian dan kemampuan sosialnya. Dalam konteks komunikasi, kesehatan mental sangat erat kaitannya dengan kualitas komunikasi interpersonal yang terjadi antara anak dengan lingkungan sekitarnya, seperti orang tua, guru, dan teman sebaya. Komunikasi interpersonal yang hangat, terbuka, dan suportif berperan sebagai faktor pelindung terhadap tekanan psikologis yang dapat dialami anak akibat tantangan perkembangan atau pengaruh eksternal, seperti penggunaan teknologi secara berlebihan. Dalam penelitian ini, fokus utama diarahkan pada bagaimana pola komunikasi interpersonal antara siswa dengan orang tua dan guru berperan dalam menjaga kesehatan mental siswa yang aktif bermain *game online*. Seiring dengan perkembangan teknologi informasi, siswa semakin akrab dengan penggunaan *gadget*, yang tidak hanya digunakan untuk kebutuhan edukasi, tetapi juga hiburan, khususnya *game online*. (Ulya et al., 2021).

Permasalahan ini menjadi relevan untuk dikaji karena melibatkan keseimbangan antara manfaat teknologi dan risiko yang ditimbulkannya. *Gadget* dan *game online* sebenarnya dapat memberikan manfaat edukatif jika

digunakan dengan bijak, namun tanpa pengawasan dan batasan waktu yang jelas, penggunaannya dapat berubah menjadi ancaman bagi kesehatan mental anak. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi sejauh mana intensitas penggunaan *gadget* untuk bermain *game online* berdampak pada kesehatan mental siswa sekolah dasar. Penggunaan *gadget* untuk bermain *game onlin* pada siswa sekolah dasar menjadi fenomena yang semakin sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas ini memang memberikan hiburan dan kepuasan emosional bagi anak-anak, namun di sisi lain berpotensi menimbulkan gangguan fokus dalam proses belajar anak (Kamaruddin et al., 2023).

Tingginya intensitas penggunaan *gadget* di kalangan siswa sekolah dasar yang terlalu sering menggunakan *gadget* untuk bermain *game* cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara belajar dan bermain, sehingga konsentrasi terhadap pelajaran menurun. Selain itu, munculnya kebiasaan multitasking misalnya bermain *game* sambil belajar menyebabkan efektivitas penerimaan informasi menjadi rendah, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik siswa yang menurun (Ramadhan et al., 2022). Selain itu, penggunaan *gadget* secara berlebihan untuk bermain *game online* berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, ketidakstabilan emosi, dan perilaku menyendiri. Siswa yang mengalami kecanduan *game* cenderung menunjukkan tanda-tanda mudah marah, sulit fokus saat belajar, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Dampak psikologis ini bisa berkembang menjadi permasalahan jangka

panjang jika tidak ditangani dengan tepat. Ketergantungan terhadap *game* juga dapat menurunkan motivasi belajar, sehingga memengaruhi prestasi akademik dan perkembangan karakter anak (Simatupang et al., 2023).

Kemudian, penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat menurunkan motivasi belajar siswa. Kesenangan instan yang diperoleh dari *game online* membuat anak-anak lebih tertarik pada aktivitas hiburan digital dibandingkan kegiatan akademik yang membutuhkan usaha dan kesabaran. Dalam konteks ini, muncul indikasi perubahan orientasi belajar di mana siswa lebih mengutamakan pencapaian skor dalam permainan ketimbang pencapaian nilai di sekolah. Situasi tersebut dapat memperlemah dorongan untuk belajar, serta memunculkan sikap tidak peduli terhadap tugas dan tanggung jawab akademik. Jika kondisi ini dibiarkan tanpa pengawasan dan bimbingan yang tepat, maka akan berpengaruh negatif terhadap perkembangan intelektual dan emosional siswa (Yolanda, 2024).

Akan tetapi, komunikasi interpersonal antara siswa dengan lingkungan sosialnya memiliki potensi besar untuk mengurangi risiko dampak negatif tersebut. Interaksi yang positif antara siswa dengan orang tua, guru dan teman sebaya dapat menjadi mekanisme kontrol serta dukungan emosional yang memperkuat kesehatan mental anak (Elvionita, 2022). Komunikasi yang terbuka dan empatik memungkinkan siswa menyalurkan perasaan, memahami batas penggunaan *gadget*, serta mengembangkan kemampuan mengelola diri. Dengan demikian, lemahnya komunikasi interpersonal dalam lingkungan siswa justru menjadi potensi masalah yang signifikan, karena dapat

menimbulkan dampak negatif penggunaan *gadget* terhadap keseimbangan mental dan perilaku belajar mereka (Alissa Khoirun Nisa, 2020).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana komunikasi interpersonal dapat berperan dalam menjaga kesehatan mental siswa kelas VI MIM Watukelir yang menggunakan *gadget* untuk bermain *game online*, serta bagaimana kondisi mental tersebut mempengaruhi proses belajar mereka. Ruang lingkup penelitian ini meliputi dinamika komunikasi interpersonal yang terjadi antara siswa, orang tua, dan guru, serta bagaimana penggunaan *game online* tersebut berdampak terhadap kesehatan mental dan proses belajar siswa kelas VI di MIM Watukelir. Fokus penelitian ini terletak pada penggunaan *gadget* untuk bermain *game online* dalam mempengaruhi kesehatan mental dan proses belajar lalu komunikasi interpersonal mengurangi risiko dari *game online* tersebut. Dengan demikian, banyak penelitian terdahulu yang cenderung menempatkan *game online* sebagai faktor penyebab utama tanpa mengkaji secara mendalam peran komunikasi interpersonal sebagai mekanisme pelindung kesehatan mental siswa sekolah dasar, kajian yang secara khusus menempatkan komunikasi interpersonal sebagai faktor mediasi dalam menjaga kesehatan mental siswa sekolah dasar masih terbatas terutama dalam konteks sekolah dasar khususnya di madrasah, seperti MIM Watukelir. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi celah tersebut dengan mengkaji secara mendalam hubungan antara penggunaan *game online*, komunikasi interpersonal, dan kesehatan mental siswa dalam kaitannya dengan proses belajar. Melalui pendekatan kualitatif berbasis wawancara,

penelitian ini berupaya menggali pemaknaan siswa terhadap aktivitas tersebut dan dampaknya terhadap proses belajar. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan memberikan pemahaman yang komprehensif sekaligus relevan secara kontekstual.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan penjabaran berbagai permasalahan dari latar belakang tersebut, maka permasalahan-permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut ini:

1. Sebenarnya penggunaan *gadget* dan *game online* dapat memberikan hiburan serta manfaat edukatif bagi siswa, tapi dalam praktiknya penggunaan yang berlebihan justru memicu gangguan kesehatan mental dan penurunan fokus belajar.
2. Sebenarnya komunikasi interpersonal antara siswa, orang tua, dan guru dapat menjadi faktor pelindung kesehatan mental, tapi peran tersebut belum dimanfaatkan secara maksimal sebagai mekanisme pengawasan dan pendampingan penggunaan *gadget*.
3. Sebenarnya *game online* dapat dikendalikan melalui pengaturan waktu dan pendampingan, tapi banyak siswa belum mampu mengelola batas antara waktu bermain dan waktu belajar.
4. Sebenarnya lingkungan sekolah dan keluarga memiliki fungsi pembinaan perilaku belajar siswa, tapi pengaruh intensitas *game online* sering kali lebih dominan dibandingkan arahan edukatif yang diberikan.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Permasalahan-permasalahan yang telah berhasil teridentifikasi ada banyak sehingga penelitian akan membutuhkan waktu yang relatif lama dengan biaya cukup besar. Oleh karena ada keterbatasan kemampuan, biaya dan waktu untuk melaksanakan keseluruhan penelitian maka penelitian ini hanya fokus untuk meneliti tentang 2 permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana keterkaitan antara intensitas penggunaan *game online* dengan penurunan proses belajar dan peran komunikasi interpersonal sebagai mediasi terhadap dampak negatif *game online* ?
2. Bagaimana peran komunikasi interpersonal dalam menjaga kesehatan mental siswa kelas VI MIM Watukelir yang aktif bermain *game online* serta dampaknya terhadap proses belajar mereka?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis keterkaitan antara intensitas penggunaan *game online* dengan penurunan proses belajar dan peran komunikasi interpersonal sebagai mediasi untuk mengurangi dampak negatif *game online* pada siswa kelas VI MIM Watukelir.
2. Menganalisis peran komunikasi interpersonal dalam menjaga kesehatan mental siswa kelas VI MIM Watukelir yang aktif bermain *game online* serta dampaknya terhadap proses belajar mereka.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki berbagai manfaat, baik manfaat secara praktis maupun manfaat secara teoretis,.

1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat langsung bagi pihak-pihak yang terlibat dalam proses pendidikan. Bagi sekolah, khususnya MIM Watukelir, penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi mengenai dampak penggunaan *game online* terhadap kesehatan mental dan proses belajar siswa, serta menjadi dasar dalam merumuskan pola komunikasi yang lebih efektif antara guru, siswa, dan orang tua. Bagi guru dan orang tua, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal sebagai upaya pengawasan, pendampingan, dan pembinaan siswa dalam penggunaan *gadget* secara lebih sehat dan terkontrol. Selain itu, penelitian ini diharapkan memberikan gambaran praktis mengenai strategi komunikasi yang dapat diterapkan untuk mendukung kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di era digital.

2. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian Ilmu Komunikasi, khususnya dalam bidang komunikasi interpersonal pada konteks pendidikan dasar. Penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai peran komunikasi interpersonal sebagai mekanisme pendukung kesehatan mental siswa dalam menghadapi tantangan penggunaan media digital, terutama *game online*. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan

dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan antara komunikasi interpersonal, kesehatan mental, dan perilaku penggunaan media digital, serta memperluas kajian komunikasi dalam lingkungan madrasah sebagai konteks penelitian yang masih terbatas.



BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu berperan sebagai landasan penting dalam menyusun penelitian ini. Tujuan dari peninjauan terhadap penelitian-penelitian sebelumnya adalah untuk memahami hasil yang telah dicapai oleh peneliti terdahulu, serta menjadikannya sebagai bahan perbandingan dan referensi guna memperkaya kerangka berpikir dan arah penelitian yang sejenis. Melalui kajian ini, penulis memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti, sehingga dapat memperkuat argumen serta relevansi dari penelitian yang sedang dilakukan.

Adapun beberapa uraian berikut yang menyajikan penelitian terdahulu, yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian saya yang berjudul "Komunikasi Interpersonal Dan Kesehatan Mental Dalam Penggunaan *Game online* Terhadap Proses Belajar Siswa Kelas VI MIM Watukelir". Penelitian-penelitian tersebut dinilai memiliki relevansi baik secara substansi maupun pendekatan, terutama dalam mengkaji dampak penggunaan teknologi terhadap perilaku, psikologis, dan pola komunikasi interpersonal pada anak usia sekolah dasar. Untuk mendukung penelitian ini, digunakan kajian teori yang bersumber dari beberapa penelitian terdahulu, antara lain oleh Amalia, N. dkk. (2022); Amirudin, A. dkk. (2023); Hakim, L. dkk. (2021); dan Jurdil, M. dkk.

(2022) penelitian-penelitian ini relevan, yang menjadi dasar penguatan teori dalam penelitian ini antara lain :

Pertama, studi yang dilakukan dari **Amalia, N. dkk.** (2022) mengkaji tentang pengaruh kecanduan *game online* terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar. Penelitian dilakukan pada tahun 2022. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kecanduan *game online* dapat memengaruhi minat dan semangat belajar siswa sekolah dasar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode pengumpulan data yaitu observasi terhadap perilaku belajar siswa, wawancara mendalam dengan guru dan orang tua, serta dokumentasi hasil belajar siswa. Analisis data menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman, yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu bahwa siswa yang kecanduan *game online* cenderung malas belajar, menunda-nunda tugas, serta kurang konsentrasi dalam proses pembelajaran. Sumber: (Atika Nabilla Amalia¹, Lukman Hakim², 2022).

Kedua, Penelitian oleh **Amirudin, A. dkk.** (2023) menjelaskan mengenai dampak *gadget* terhadap minat belajar anak sekolah dasar selama pembelajaran daring dilakukan pada tahun 2023. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh penggunaan *gadget* terhadap penurunan minat belajar siswa selama pembelajaran daring akibat pandemi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi deskriptif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi

kegiatan pembelajaran daring, wawancara dengan guru dan siswa, tugas-tugas siswa. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol membuat siswa lebih fokus pada hiburan seperti *game* dan media sosial daripada kegiatan pembelajaran, yang menyebabkan menurunnya minat dan semangat belajar.

Sumber: (Amirudin et al., 2023).

Ketiga, penelitian yang dilakukan **Hakim, L. dkk.** (2021) berjudul peran orang tua dalam mengawasi penggunaan *gadget* anak usia sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2021 dan bertujuan untuk menganalisis peran pengawasan orang tua dalam penggunaan *gadget* anak agar tetap positif dan terarah. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi deskriptif. Metode pengumpulan data mencakup wawancara mendalam dengan orang tua, observasi kebiasaan anak di rumah, serta dokumentasi jadwal penggunaan *gadget*. Analisis data dilakukan dengan pendekatan induktif. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu bahwa peran orang tua sangat krusial dalam mengatur waktu dan jenis penggunaan *gadget* pada anak, sehingga dapat menghindarkan mereka dari dampak negatif seperti kecanduan *game*.

Sumber: (Hakim et al., 2021).

Keempat, penelitian dilakukan oleh **Jurdil, M. dkk.** (2022) mengkaji tentang pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2022 dengan tujuan

untuk mengetahui sejauh mana durasi bermain *game online* berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode pengumpulan data meliputi observasi aktivitas belajar siswa, wawancara dengan guru kelas, serta dokumentasi nilai siswa. Teknik analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu semakin tinggi intensitas bermain *game online*, maka semakin rendah tingkat konsentrasi dan hasil belajar siswa di sekolah.

Sumber: (Jurdil et al., 2022).

Penjelasan lebih lanjut dari berbagai penelitian terdahulu yang disebut sebelumnya dapat dilihat dalam tabel 1 berikut ini.

Tabel 1

Penelitian-Penelitian Terdahulu Yang Relevan dengan Tema Penelitian

Judul Penelitian dan Tahun	Nama Peneliti	Jenis dan strategi penelitian yang digunakan	Tujuan Penelitian	Metode Yang Digunakan	Hasil Penelitian
Analisis Dampak Kecanduan <i>Game online</i> Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar (2022)	Atika Nabilla Amalia ¹ , Lukman Hakim ² , Treny Hera ³	Kualitatif, Studi Kasus	Mengetahui pengaruh kecanduan <i>game online</i> terhadap motivasi belajar siswa	Observasi, wawancara, dan dokumentasi	Siswa menjadi malas belajar, kehilangan fokus, dan sering menunda tugas.
Analisis Pengaruh <i>Game online</i> Terhadap	(Ari Amirudin ¹), (Riris Setyo	Kualitatif, Deskriptif	Mengidentifikasi dampak <i>gadget</i> terhadap minat belajar anak	Observasi, wawancara guru dan siswa,	<i>Gadget</i> membuat siswa lebih tertarik pada

Judul Penelitian dan Tahun	Nama Peneliti	Jenis dan strategi penelitian yang digunakan	Tujuan Penelitian	Metode Yang Digunakan	Hasil Penelitian
Motivasi Belajar Anak Di Sdn Gayamsari 02 Semarang (2023)	Sundari ²), (Henry Januar Saputra ³)		selama pembelajaran daring	dokumentasi	hiburan daripada belajar, menurunkan semangat belajar.
Pengaruh Penggunaan <i>Gadget</i> Terhadap Perkembangan Emosional dan Akhlak Peserta Didik (2021)	Arif Rahman Hakim ¹ , Zohrani ² , Muh. Yazid ³ , Musabihatul Kudsiah ⁴ , Mijahamuddin Alwi ⁵	Kualitatif, Deskriptif	Menganalisis peran orang tua dalam pengawasan penggunaan <i>gadget</i> anak	Wawancara orang tua, observasi kebiasaan anak, studi dokumentasi	Pengawasan orang tua mendorong anak menggunakan <i>gadget</i> secara edukatif dan terhindar dari kecanduan game.
Analisis Dampak Games Online Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar (2022)	Rizky Roland Jurdill ¹ , Herlina Usman ² , Yubena Abigail Serewati Tambunan ³	Kualitatif, Studi Kasus	Mengetahui hubungan durasi bermain game dengan prestasi akademik siswa	Observasi kegiatan belajar, wawancara guru, dokumentasi nilai siswa	Semakin lama bermain game, semakin rendah prestasi belajar dan fokus anak.

B. Kajian Teori

Kajian teori merupakan kerangka berpikir yang sungguh-sungguh membantu peneliti memahami fenomena yang sedang diteliti dari berbagai sudut pandang sekaligus. Dalam penelitian ini, kajian teori disusun secara berlapis: dimulai dari *grand theory* yang menjadi teori utama analisis, dilanjutkan dengan teori-teori pendukung yang menjelaskan aspek-aspek spesifik dari fenomena, hingga konsep-konsep operasional yang menjadi acuan dalam mengumpulkan dan menginterpretasikan data di lapangan. Seluruh teori ini bertemu pada satu titik fokus: bagaimana komunikasi interpersonal, penggunaan *game online*, kondisi kesehatan mental, dan proses belajar siswa sekolah dasar saling berkaitan dan saling memengaruhi dalam kehidupan nyata siswa.

1. *Grand Theory*: Teori Komunikasi Interpersonal

Teori Komunikasi Interpersonal dipilih sebagai *grand theory* dalam penelitian ini ia menjadi fondasi utama yang melandasi seluruh analisis tentang bagaimana interaksi sosial siswa memengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan penggunaan *game online* dan menjaga kondisi mental serta belajar mereka.

a. Pengertian Komunikasi Interpersonal

Joseph A. DeVito mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan antara dua orang atau lebih, dengan efek dan umpan balik yang segera. Definisi ini tampak sederhana, tetapi kandungannya sangat kaya: komunikasi interpersonal bukan sekadar percakapan biasa,

melainkan sebuah proses yang dinamis, dua arah, dan selalu menghasilkan dampak bagi semua pihak yang terlibat (Devito, 2011).

Wood (2016) menambahkan perspektif yang penting: komunikasi interpersonal adalah proses di mana manusia menciptakan dan berbagi makna melalui interaksi yang bersifat personal dan langsung. Kata kunci di sini adalah "menciptakan makna bersama" artinya, makna dari sebuah pesan tidak sepenuhnya ada di dalam kata-kata itu sendiri, melainkan dibentuk bersama oleh si pengirim dan si penerima dalam konteks hubungan mereka. Hal ini menjelaskan mengapa percakapan yang sama bisa dimaknai sangat berbeda oleh anak dan orang tuanya, atau oleh siswa dan gurunya (Knapp et al., 2014).

b. Tujuan Komunikasi Interpersonal Dalam Lingkungan Keluarga Dan Sekolah

Dalam konteks keluarga dan sekolah dua arena utama dalam kehidupan siswa sekolah dasar komunikasi interpersonal memiliki tujuan-tujuan yang sangat spesifik dan krusial. Dalam lingkungan keluarga, komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak bertujuan untuk menyampaikan nilai-nilai dan norma keluarga, memberikan dukungan emosional yang menjadi fondasi keamanan psikologis anak, serta menetapkan batas-batas perilaku yang diperlukan untuk tumbuh kembang yang sehat. Baumrind (dalam Santrock, 2011) menunjukkan bahwa orang tua yang berkomunikasi secara hangat sekaligus konsisten dalam menetapkan batasan pola yang disebut sebagai pengasuhan autoritatif

menghasilkan anak-anak yang lebih mandiri, lebih disiplin, dan lebih mampu mengelola diri sendiri.

Dalam lingkungan sekolah, komunikasi antara guru dan siswa bertujuan untuk memfasilitasi transfer pengetahuan, membangun motivasi belajar intrinsik, dan membantu siswa mengidentifikasi serta mengatasi hambatan-hambatan dalam proses belajar mereka. Di antara teman sebaya, komunikasi bertujuan untuk membangun identitas sosial, berlatih keterampilan negosiasi dan penyelesaian konflik, serta mendapatkan dukungan emosional dari kelompok yang paling dipercaya di luar keluarga (Santrock, 2011).

c. Indikator Komunikasi Interpersonal

Dalam penelitian ini, kualitas komunikasi interpersonal siswa baik dengan orang tua, guru, maupun teman sebaya diaplikasikan melalui lima indikator yang dikembangkan oleh (Devito, 2011). Kelima indikator ini menjadi panduan analisis dalam membaca data observasi dan wawancara di lapangan.

- 1) **Keterbukaan** diukur dari seberapa besar kesediaan siswa dan orang-orang terdekatnya untuk berbagi informasi secara jujur dan autentik apakah anak mau bercerita tentang apa yang dirasakannya kepada orang tua, dan apakah orang tua cukup terbuka untuk mendengarkan tanpa langsung menghakimi.
- 2) **Empati** dilihat dari kemampuan masing-masing pihak untuk memahami perspektif dan perasaan pihak lain apakah orang tua berusaha memahami

mengapa anaknya suka bermain *game*, atau apakah siswa mampu merasakan kekhawatiran guru ketika nilainya menurun.

- 3) **Dukungan** tampak dalam seberapa kuat iklim komunikasi yang tercipta dalam hubungan apakah siswa merasa aman mengungkapkan kesulitannya kepada guru tanpa takut dipermalukan, atau apakah ada suasana saling mendukung dalam komunikasi antara teman sebaya.
- 4) **Sikap positif** terlihat dalam orientasi umum yang ditunjukkan dalam komunikasi apakah interaksi antara orang tua dan anak diwarnai oleh penghargaan dan kepercayaan, atau justru oleh kritik dan kecurigaan.
- 5) **Kesetaraan** dicermati dalam seberapa besar setiap pihak merasa didengar dan dihargai dalam komunikasi apakah anak merasa pendapatnya diperhitungkan dalam keputusan keluarga tentang waktu bermain *game*, atau apakah semua keputusan bersifat sepihak dari orang tua.

Kelima indikator ini kemudian dilihat dalam tiga arena komunikasi utama yang menjadi fokus analisis penelitian ini: komunikasi antara siswa dengan orang tua di rumah, komunikasi antara siswa dengan guru di sekolah, dan komunikasi siswa dengan teman sebaya dalam kehidupan sosialnya sehari-hari.

2. *Applied Theory: Attachment Theory*

Setelah memahami bagaimana komunikasi interpersonal bekerja, mengapa siswa memilih *game online*, dan bagaimana paparan *game* membentuk perilaku secara bertahap, kini kita perlu memahami faktor yang paling *fundamental* dan paling awal dalam kehidupan seorang anak: kualitas hubungan emosionalnya

dengan orang-orang terdekat. *Attachment Theory* menjawab kebutuhan ini ia adalah teori yang menjelaskan akar emosional dari seluruh hubungan dan perilaku anak.

a. Pengertian *Attachment Theory*

Attachment Theory dikembangkan oleh John Bowlby (1988) berdasarkan pengamatannya selama bertahun-tahun terhadap anak-anak yang mengalami perpisahan dari orang tua mereka. Bowlby berargumen bahwa manusia seperti banyak mamalia lain secara biologis sudah "diprogramkan" untuk membentuk ikatan emosional yang kuat dengan satu atau beberapa figur pengasuh utama. Ikatan ini, yang disebut attachment atau kelekatan, bukan sekadar rasa cinta ia adalah sistem motivasional bawaan yang mengatur jarak antara anak dan figur lekatnya demi keamanan dan perlindungan. Ketika anak merasa aman, ia bebas untuk mengeksplorasi dunia, ketika ia merasa terancam, ia kembali mencari kedekatan dengan figur lekatnya (Cassidy & Shaver, 2016).

b. Hubungan Anak Dengan Orang Tua

Hubungan antara anak dan orang tua adalah hubungan kelekatan yang paling berpengaruh dalam kehidupan seorang manusia. (Bowlby, 1988) memperkenalkan konsep *internal working models* representasi mental yang terbentuk dari pengalaman kelekatan awal yang berfungsi sebagai "peta batin" yang memengaruhi cara seseorang memahami diri sendiri, memandang orang lain, dan menjalani hubungan sepanjang hidupnya. Anak yang tumbuh dengan kelekatan aman mengembangkan model batin bahwa dirinya berharga dan layak

dicintai, dan bahwa orang lain umumnya bisa dipercaya model yang menjadi dasar bagi kepercayaan diri dan kemampuan hubungan interpersonal yang sehat.

Dalam konteks penggunaan *game online*, kualitas hubungan anak dengan orang tua sangat menentukan efektivitas pengawasan dan pembimbingan. Orang tua yang memiliki hubungan lekat yang aman dengan anaknya memiliki "modal emosional" yang jauh lebih besar untuk berdiskusi, menegosiasikan aturan, dan mengarahkan perilaku anak tanpa perlu bergantung semata pada hukuman (Santrock, 2011).

c. Hubungan Anak Dengan Guru

Meskipun hubungan dengan orang tua adalah yang paling primer, penelitian menunjukkan bahwa hubungan kelekatan dengan guru juga memiliki pengaruh yang signifikan, terutama bagi anak-anak usia sekolah dasar yang menghabiskan sebagian besar jam aktif mereka di sekolah. Howes dan Ritchie dalam (Cassidy & Shaver, 2016) menemukan bahwa kualitas hubungan guru-siswa berfungsi sebagai "kelekatan sekunder" yang bisa memberikan pengalaman korektif bagi anak-anak yang tidak beruntung dalam kelekatan primernya dengan orang tua. Guru yang membangun hubungan yang hangat, konsisten, dan responsif dengan siswanya tidak hanya menjadi lebih efektif dalam mengajar, tetapi juga menjadi pelindung penting bagi kesehatan mental siswa.

Dalam konteks penelitian ini, kualitas hubungan guru-siswa akan memengaruhi seberapa besar pengaruh guru dalam membantu siswa mengelola

kebiasaan bermain *game* dan mempertahankan motivasi belajar dua hal yang sangat berkaitan erat.

3. Kesehatan Mental Anak Usia Sekolah Dasar

Setelah membangun landasan teori yang kokoh, kini saatnya kita beralih kepada salah satu variabel utama dalam penelitian ini kesehatan mental siswa sekolah dasar. Pemahaman yang mendalam tentang apa itu kesehatan mental, bagaimana ciri-cirinya pada anak, apa saja faktor yang memengaruhinya, dan bagaimana kondisi yang bermasalah bisa diidentifikasi supaya analisis data lapangan bisa dilakukan secara tajam dan tepat sasaran.

a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah salah satu konsep yang sering disebut tetapi jarang dipahami secara mendalam. Banyak orang masih menyamakannya dengan "tidak gila" atau "tidak punya gangguan jiwa" padahal pengertian itu jauh terlalu sempit. *World Health Organization* (WHO, 2022) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan normal, dapat bekerja dan belajar secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitas tempat ia berada. Definisi ini menekankan bahwa kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan, melainkan kehadiran aktif dari kesejahteraan dan kemampuan berfungsi secara penuh.

Para ahli psikologi menambahkan nuansa yang penting. (Santrock, 2011) menekankan bahwa kesehatan mental mencakup kemampuan untuk mengelola

emosi secara konstruktif, mempertahankan hubungan yang bermakna dengan orang lain, dan beradaptasi secara fleksibel dengan tuntutan lingkungan yang selalu berubah. (Snyder dan Lopez 2007) memperkenalkan perspektif psikologi positif yang menekankan bahwa kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan negatif, melainkan kehadiran positif dari kekuatan karakter, ketahanan, dan kemampuan untuk berkembang. Bagi anak usia sekolah dasar yang berada dalam fase perkembangan yang krusial, pemahaman tentang kesehatan mental harus selalu dianalisis dengan tahap perkembangan mereka.

b. Faktor Yang Memengaruhi Kesehatan Mental

Kondisi kesehatan mental seorang anak adalah hasil dari interaksi kompleks antara berbagai faktor yang bekerja secara bersamaan dan saling memengaruhi. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental:

1) Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan paling fundamental dalam pembentukan kesehatan mental anak. Kualitas relasi antara orang tua dan anak, pola komunikasi yang terbuka, konsistensi dalam pengasuhan, serta kehangatan emosional menjadi faktor utama yang membentuk stabilitas psikologis anak. Lingkungan keluarga yang harmonis, suportif, dan komunikatif cenderung menciptakan rasa aman dan nyaman, sehingga anak mampu berkembang secara optimal. Sebaliknya, kondisi keluarga yang penuh konflik, kurangnya perhatian, atau hubungan yang tidak

hangat dapat berdampak negatif terhadap keseimbangan emosi dan kesehatan mental anak.

2) Sekolah

Sekolah merupakan lingkungan kedua yang memiliki intensitas interaksi tinggi dalam kehidupan anak. lingkungan sekolah yang aman, dan mendukung akan berperan sebagai pelindung bagi kesehatan mental siswa, karena memberikan ruang bagi anak untuk berkembang secara sosial dan akademik. Namun apabila lingkungan sekolah diwarnai oleh perundunga, tekanan akademik yang berlebihan, serta hubungan yang kurang harmonis antara guru dan siswa, maka kondisi tersebut dapat menjadi sumber stres yang berdampak pada menurunnya kesehatan mental anak.

3) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial yang lebih luas, seperti komunitas, norma budaya, serta jaringan dukungan sosial, turut membentuk konteks perkembangan anak. Lingkungan yang harmonis, memiliki nilai-nilai positif, serta menyediakan akses terhadap berbagai kegiatan yang positif akan membantu anak membangun ketahanan dan kemampuan beradaptasi. Dukungan sosial yang kuat juga berperan dalam membantu anak menghadapi tekanan maupun tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

4) Penggunaan *gadget*

Penggunaan *gadget* menjadi faktor modern yang semakin signifikan dalam memengaruhi kesehatan mental anak. Paparan berlebihan terhadap media digital, kurangnya batasan waktu, serta minimnya pengawasan orang tua

dapat memicu berbagai masalah emosional dan perilaku. Selain itu, penggunaan *gadget* sebagai pengganti interaksi sosial langsung berpotensi mengurangi kualitas hubungan interpersonal anak. Kondisi ini dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan, depresi, serta kesulitan dalam mengelola emosi secara sehat.

c. Indikasi Kondisi Mental Pada Anak

Dalam penelitian ini, kondisi kesehatan mental siswa diidentifikasi melalui pengamatan terhadap indikasi-indikasi perilaku yang dapat diobservasi secara langsung di lapangan. Ada empat indikasi utama yang menjadi fokus perhatian, karena keempatnya sangat berkaitan dengan dampak penggunaan *game online* yang berlebihan antara lain:

1) Mudah marah

Mudah marah merupakan indikator awal dari gangguan regulasi emosi pada anak. Kondisi ini ditandai dengan reaksi yang berlebihan terhadap hal-hal kecil, kesulitan dalam mengendalikan emosi, serta kecenderungan bersikap agresif, terutama ketika aktivitas bermain *game* terganggu.

2) Sulit fokus

Kesulitan fokus terlihat dari perhatian yang mudah teralihkan dan pikiran yang terus terarah pada *game*, bahkan ketika anak sedang berada di kelas atau mengerjakan tugas atau saat pembelajaran di kelas.

3) Menarik diri dari interaksi sosial

Menarik diri dari lingkungan sosial ditandai dengan kecenderungan anak

untuk menghindari interaksi dengan keluarga maupun teman sebaya, serta lebih memilih menghabiskan waktu sendiri dengan *game*.

4) Perubahan perilaku belajar

Perubahan perilaku belajar merupakan indikator yang paling langsung terlihat dalam konteks akademik. Hal ini mencakup penurunan tanggung jawab terhadap tugas, berkurangnya partisipasi di kelas, menurunnya nilai, serta melemahnya motivasi dan minat belajar.

4. Penggunaan *Game Online* Pada Anak Sekolah Dasar

game online telah menjadi bagian dari kehidupan anak-anak usia sekolah dasar Indonesia dengan cara yang tidak pernah terbayangkan satu dekade lalu. Hampir di setiap sudut baik di kota besar maupun di daerah seorang anak usia delapan hingga dua belas tahun sangat akrab dengan setidaknya satu atau dua judul *game online*. Untuk memahami fenomena ini secara ilmiah, kita perlu terlebih dahulu memahami apa itu *game online*, bagaimana karakteristiknya, apa yang mendorong anak untuk memainkannya, dan apa dampak yang ditimbulkannya.

a. Pengertian *Game Online*

Game online adalah permainan berbasis komputer atau perangkat mobile yang membutuhkan koneksi internet untuk dimainkan dan memungkinkan interaksi antar pemain dalam lingkungan virtual secara real-time. (Adams, 2014) mendefinisikannya sebagai permainan yang memanfaatkan konektivitas jaringan sebagai infrastruktur utamanya baik untuk bermain melawan pemain lain (player

versus player), bersama pemain lain (cooperative), maupun untuk mengakses konten yang terus diperbarui oleh pengembang *game*. (Young, 2009).

Di Indonesia, pertumbuhan pengguna *game online* di kalangan anak-anak sekolah dasar dipercepat oleh dua faktor struktural, meluasnya kepemilikan *smartphone* di tingkat keluarga, dan semakin terjangkaunya paket data internet, dengan anak-anak usia sekolah menjadi salah satu kelompok pengguna yang tumbuh paling cepat.

b. Karakteristik *Game Online*

Pemahaman tentang apa yang membuat *game online* begitu menarik terutama bagi anak-anak kita perlu untuk mengenali karakteristik-karakteristik pada *game online*. Pertama, *game online* bersifat interaktif dan responsif tidak seperti menonton TV atau membaca buku, *game* memberikan umpan balik instan atas setiap tindakan pemain. Setiap klik, setiap keputusan, menghasilkan respons yang langsung terlihat. Karakteristik ini sangat menarik bagi otak anak yang sedang dalam fase belajar melalui eksperimen (Adams, 2014).

Kedua, *game online* memiliki sistem reward (penghargaan) yang sangat terstruktur dan bertahap dari poin, level, lencana, hingga karakter atau item khusus. Sistem ini dirancang secara sengaja untuk mempertahankan keterlibatan pemain dengan memberikan kepuasan kecil secara terus-menerus yang mendorong keinginan untuk terus bermain. Ketiga, elemen sosial kemampuan untuk bermain bersama teman, berkomunikasi dalam *game*, dan membangun komunitas virtual menambahkan lapisan makna sosial yang membuat *game* bukan

sekadar hiburan, melainkan sebuah ruang sosial tersendiri. Keempat, *game online* terus berkembang dan diperbarui secara rutin, sehingga selalu ada konten baru yang mendorong pemain untuk kembali (Young, 2009).

c. Dampak Positif Dan Negatif *Game Online*

Diskusi tentang *game online* terlalu sering jatuh ke dalam dua kubu yang berlawanan yang satu memandang *game* sebagai ancaman yang harus dihindarkan dari anak-anak, sementara yang lain membelanya habis-habisan sebagai sarana pembelajaran yang luar biasa. Realitasnya jauh lebih berkesan, *game online* bisa memberikan manfaat yang nyata sekaligus menimbulkan risiko yang serius, tergantung pada jenis *game*, durasi penggunaan, konteks sosial, dan karakteristik anak itu sendiri.

1) Dampak Positif

Penggunaan *game online* dalam intensitas yang terkontrol dapat memberikan kontribusi positif terhadap aspek psikologis dan kognitif siswa. Dari sisi psikologis, *game* berfungsi sebagai media hiburan yang mampu membantu anak melepaskan stres dan kelelahan mental setelah menjalani aktivitas belajar di sekolah, sehingga mendukung keseimbangan emosional. Selain itu, dari sisi intelektual, *game* tertentu yang bersifat edukatif dan strategis dapat memengaruhi kemampuan berpikir tingkat tinggi, seperti pemecahan masalah, pengambilan keputusan secara cepat dan tepat, serta peningkatan konsentrasi. Tidak hanya itu, dalam konteks sosial, *game* yang bersifat kolaboratif juga dapat melatih keterampilan

komunikasi interpersonal, kerja sama tim, serta kemampuan beradaptasi dalam lingkungan sosial virtual yang dinamis.

2) Dampak Negatif

Di sisi lain, penggunaan *game online* yang berlebihan dan tidak disertai dengan pengawasan yang memadai berpotensi menimbulkan dampak negatif yang signifikan. Salah satu risiko utama adalah munculnya perilaku ketergantungan, yang ditandai dengan kesulitan mengontrol waktu bermain, munculnya dorongan terus-menerus untuk bermain, serta kecenderungan menjadikan *game* sebagai pelarian dari masalah emosional. Lebih lanjut, intensitas bermain yang tinggi juga dapat mengurangi kualitas interaksi sosial di dunia nyata, seperti menurunnya komunikasi dengan keluarga maupun teman sebaya secara langsung. Dampak yang paling nyata terlihat dalam konteks pendidikan, yaitu terganggunya proses belajar siswa. Hal ini terjadi melalui berkurangnya waktu belajar, gangguan pola tidur yang memengaruhi konsentrasi, serta munculnya distraksi kognitif yang menyebabkan siswa sulit fokus dan kurang optimal dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas.

5. Proses Belajar Siswa Sekolah Dasar

Variabel terakhir yang menjadi fokus penelitian ini adalah proses belajar siswa sekolah dasar, yaitu variabel yang paling langsung terdampak dari fenomena penggunaan *game online* yang berlebihan. Memahami proses belajar bukan sekadar tentang nilai rapot. Rapot mencakup seluruh dinamika internal dan

eksternal yang membuat seorang siswa tumbuh atau tidak tumbuh secara intelektual dan akademis.

a. Pengertian Proses Belajar

Belajar adalah salah satu kata yang paling sering digunakan tetapi paling jarang didefinisikan secara mendalam. (Slavin, 2018) mendefinisikan belajar sebagai perubahan yang relatif permanen dalam pengetahuan, keterampilan, atau perilaku seseorang yang diakibatkan oleh pengalaman. "relatif permanen" (bukan sekadar hafalan sementara), "pengetahuan, keterampilan, atau perilaku" (bukan hanya nilai ujian), dan "pengalaman" (bukan sekadar paparan pasif terhadap informasi).

b. Faktor Yang Memengaruhi Proses Belajar

Proses belajar seorang siswa dipengaruhi oleh jaringan faktor yang kompleks dan saling berinteraksi. (Slavin, 2018) mengklasifikasikannya ke dalam faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan di luar siswa.

Faktor internal mencakup intelektual dan kecerdasan, minat dan motivasi belajar, kondisi fisik dan kesehatan, gaya belajar yang dimiliki siswa, serta kebiasaan belajar yang sudah terbentuk. Di antara semua faktor internal ini, (Slavin, 2018) menunjukkan bahwa motivasi belajar khususnya motivasi intrinsik yang berasal dari rasa ingin tahu dan kepuasan internal adalah indikator terkuat dan paling konsisten bagi keberhasilan akademik jangka panjang, jauh melampaui faktor kecerdasan bawaan.

Faktor eksternal mencakup kualitas pengajaran dan kompetensi guru, dan kelengkapan fasilitas belajar, lingkungan sekolah, pola dukungan orang tua di rumah, pengaruh teman sebaya, relevan di era sekarang dalam penggunaan media digital. (Gentile, 2009) secara khusus mengidentifikasi penggunaan *game online* yang berlebihan sebagai faktor eksternal yang secara aktif mengganggu seluruh proses belajar dari perhatian dan konsentrasi, hingga manajemen waktu dan motivasi untuk menyelesaikan tugas.

c. Indikator Perubahan Proses Belajar

Dalam penelitian ini, kualitas dan perubahan dalam proses belajar siswa terdapat empat indikator utama. Keempat indikator ini dipilih karena keempatnya adalah aspek proses belajar yang paling rentan terdampak oleh penggunaan *game online* yang berlebihan, sebagai berikut:

1) Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian secara optimal terhadap materi pembelajaran dalam jangka waktu tertentu.

2) Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah dorongan internal maupun eksternal yang mengarahkan dan mempertahankan aktivitas belajar siswa. Dalam konteks ini, motivasi tidak hanya berkaitan dengan keinginan memperoleh nilai, tetapi juga dengan minat dan kepuasan dalam proses belajar itu sendiri.

3) Disiplin Belajar

Disiplin belajar merujuk pada kemampuan siswa dalam mengelola waktu, mengatur prioritas, serta menjalankan aktivitas belajar secara konsisten dan bertanggung jawab.

4) Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan output terukur dari proses pembelajaran yang mencakup penguasaan materi, nilai akademik, kemampuan menerapkan pengetahuan, serta keterampilan berpikir tingkat tinggi seperti analisis, sintesis, dan evaluasi. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan hasil belajar, di mana peningkatan durasi bermain berkorelasi dengan penurunan nilai akademik.



C. Kerangka Pikiran

1. Bagan Kerangka Berpikir

Untuk memperjelas arahan dan memberikan gambaran yang lebih rinci dalam penyusunan penelitian ini, berikut bagan 1, kerangka pikir yang digunakan.

Bagan 1 .
Bagan kerangka pikiran



Sumber. Hasil oleh penulis Amangku Bintang Prabandaru

2. Penjelasan Lengkap Gambar Kerangka Pikir

Kerangka pikir dalam penelitian ini disusun berdasarkan fenomena meningkatnya penggunaan gadget pada siswa sekolah dasar yang semakin terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk kebutuhan pembelajaran maupun hiburan. Salah satu bentuk penggunaan yang dominan adalah aktivitas bermain game online. Intensitas bermain game yang bervariasi mulai dari rendah, sedang, hingga tinggi menjadi faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis siswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan gadget untuk bermain game online, semakin besar potensi munculnya dampak negatif, seperti gangguan konsentrasi belajar, penurunan motivasi, kebiasaan multitasking antara belajar dan bermain, serta munculnya kecemasan, emosi yang tidak stabil, dan kecenderungan perilaku menyendiri.

Dampak-dampak tersebut secara langsung berimplikasi pada kesehatan mental siswa. Kesehatan mental dalam konteks ini tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional, tetapi juga kemampuan siswa dalam mengelola stres, menjaga keseimbangan emosi, serta berinteraksi secara sosial dengan lingkungan sekitarnya. Ketika kesehatan mental siswa terganggu, maka akan berdampak pada proses belajar, yang ditunjukkan melalui menurunnya tingkat konsentrasi, rendahnya motivasi belajar, serta penurunan prestasi akademik. Dengan demikian, terdapat hubungan yang berkesinambungan antara intensitas penggunaan game online, kondisi kesehatan mental, dan kualitas proses belajar siswa.

Namun demikian, hubungan tersebut tidak berlangsung secara linier tanpa adanya faktor yang memengaruhi. Dalam penelitian ini, komunikasi interpersonal diposisikan sebagai variabel mediasi yang memiliki peran strategis dalam mengurangi dampak negatif penggunaan game online. Berdasarkan teori komunikasi interpersonal, kualitas interaksi yang terjalin antara siswa dengan orang tua, guru, dan teman sebaya yang ditandai dengan keterbukaan, empati, dukungan emosional, serta adanya pengawasan dapat membantu siswa dalam mengekspresikan perasaan, memahami batasan penggunaan gadget, serta mengembangkan kontrol diri. Komunikasi yang efektif memungkinkan terciptanya lingkungan yang suportif sehingga siswa tidak hanya mendapatkan arahan, tetapi juga dukungan psikologis yang dibutuhkan.

Lebih lanjut, peran komunikasi interpersonal dalam penelitian ini diperkuat oleh *Attachment Theory* yang menekankan pentingnya hubungan kelekatan emosional antara anak dengan figur signifikan, seperti orang tua dan guru. Kelekatan yang aman akan membentuk rasa aman, kepercayaan, dan kedekatan emosional yang kuat, sehingga anak memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Kondisi ini menjadi dasar terbentuknya komunikasi interpersonal yang sehat dan efektif. Dengan adanya kelekatan yang kuat, anak cenderung lebih terbuka dalam berkomunikasi, lebih mudah menerima arahan, serta mampu mengelola penggunaan gadget secara lebih bijak.

Oleh karena itu, kerangka pikir penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun intensitas penggunaan game online berpotensi memberikan dampak

negatif terhadap kesehatan mental dan proses belajar siswa, keberadaan komunikasi interpersonal yang berkualitas yang didukung oleh kelekatan emosional yang kuat dapat berfungsi sebagai mekanisme pelindung. Dengan demikian, komunikasi interpersonal tidak hanya berperan sebagai perantara, tetapi juga sebagai penguat dalam menjaga kesehatan mental siswa dan mengoptimalkan proses belajar di tengah maraknya penggunaan game online.

