

**KOMUNIKASI INTERPERSONAL ORANG TUA DAN GURU
BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGATASI SISWA
KETERGANTUNGAN GAME ONLINE (STUDI KASUS SMP NEGERI
12 TAMBUN SELATAN)**

Salma Nuraisyah¹, Hamida Syari Harahap², Dzakwan Amar Zuhdi³

^{1,2}*Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Fakultas Ilmu Komunikasi, Prodi Ilmu Komunikasi*

³*Universitas Pamulang, Fakultas Ilmu Komunikasi, Prodi Ilmu Komunikasi*

Email Korespondensi: hamida.syari@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Ketergantungan game online saat ini sudah merambah pada lingkungan pendidikan, khususnya pada siswa SMP. Konsekuensi negatif terhadap siswa adalah ketika mulai menghabiskan waktunya secara berlebihan untuk bermain *game online* sehingga mengganggu aktivitas sosialnya dan secara psikologis menjadi pemarah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana komunikasi interpersonal orang tua dan guru BK dalam mengatasi siswa ketergantungan *game online* di SMPN 12 Tambun Selatan. Untuk dapat menemukan jawaban dari permasalahan tersebut, peneliti menggunakan konsep komunikasi interpersonal dan teori Johari Window dengan metode deskriptif kualitatif, dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal orang tua, guru BK, dan siswa yang didasari pada keterbukaan, empati, sikap positif, sikap suportif, dan kesamaan. Dalam keterbukaan terjadi ketika orang tua dan guru BK saling berbagi informasi mengenai kebiasaan siswa, dari empati menunjukkan bahwa orang tua dan guru BK memahami perspektif siswa dalam menceritakan masalahnya. Selanjutnya, sikap positif meningkatkan motivasi dan percaya diri orang tua kepada siswa. Sikap suportif yang dilakukan oleh orang tua memberikan dorongan ke siswa untuk mengikuti aktivitas positif untuk mengurangi aktivitas siswa dalam bermain *game online*. Melalui kesamaan, dapat mendukung siswa dalam pengambilan keputusan untuk mengurangi ketergantungan *game online*.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Guru Bimbingan Konseling, *Game Online*.

ABSTRACT

Online gaming addiction has now spread to the educational environment, particularly among junior high school students. The negative consequences for students are that they begin to spend an excessive amount of time playing online games, which interferes with their social activities and causes them to become irritable psychologically. This study aims to determine how interpersonal communication between parents and guidance counselors can help overcome online game addiction among students at SMPN 12 Tambun Selatan. To find answers to this problem, the researcher used the concept of interpersonal communication and Johari Window theory with a qualitative descriptive method, using observation, interviews, and documentation

as data collection techniques. The results of this study indicate that interpersonal communication between parents, guidance counselors, and students is based on openness, empathy, positive attitudes, supportive attitudes, and similarities. Openness occurs when parents and guidance counselors share information about students' habits, while empathy shows that parents and guidance counselors understand students' perspectives when they talk about their problems. Furthermore, a positive attitude increases parents' motivation and confidence in students. A supportive attitude from parents encourages students to participate in positive activities to reduce their online gaming activities. Similarity can support students in making decisions to reduce their dependence on online games.

Keywords: *Interpersonal Communication, Counseling Guidance Teachers, Online Game.*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah mengalami perkembangan signifikan yang berdampak pada beragam aspek dalam kehidupan manusia. Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 221,5 juta jiwa, yakni sekitar 79,5% dari total penduduk Indonesia sebanyak 278,7 juta jiwa. Peningkatan ini terutama disebabkan oleh penggunaan internet, dimulai sejak pandemi COVID-19 pada tahun 2020. Mayoritas pengguna internet ini menggunakan internet untuk bermain game online dengan rentang usia mulai dari siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga siswa Sekolah Menengah Akhir (SMA) sebagai kelompok terbesar.

Popularitas game online kini telah membuat mayoritas orang menjadi ketergantungan akan game online. Akibatnya, hal ini memiliki konsekuensi negatif yang sangat berbahaya, terutama ketika anak-anak mulai menghabiskan waktunya secara berlebihan untuk bermain game online. Remaja adalah golongan usia yang paling beresiko terkena dampak ketergantungan game online. Di Indonesia 54,1% remaja berusia 15 hingga 18 tahun diduga mengalami ketergantungan bermain game online. Ditambah 77,5% remaja putra dan 22,5% remaja putri juga menghabiskan banyak waktu antara 2 sampai 10 jam atau 30 jam seminggu untuk bermain game online (Gurusinha, 2020).

Adapun ciri-ciri individu yang mengalami ketergantungan game online diantaranya yaitu orang yang sering bermain game online dalam jangka waktu lama sepanjang hari, bermain hanya untuk kesenangan pribadi, termasuk mereka yang tidak kenal lelah dan mudah tersinggung ketika dilarang (Adiningtiyas, 2017). Orang yang rentan akan ketergantungan game online tidak memperhatikan larangan yang ada, tidak mengurangi intensitas dalam bermain game online, sering memberontak jika larangan diberlakukan, sering meninggalkan aktivitas sosial, tidak makan dan minum, mengerjakan tugas sekolah, bersosialisasi dengan orang

lain, dan selalu ingin berhenti bermain game online tetapi tidak bisa. Kondisi saat ini minat anak pada permainan tradisional berkurang, hal ini terlihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa anak lebih suka bermain game online, akibatnya terdapat 30% dari 2.600 permainan tradisional terancam punah (Alif, 2013).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilaksanakan tanggal 22 Oktober 2024 kepada 32 siswa SMPN 12 Tambun Selatan terkait dampak bermain game online yang terlalu lama menunjukkan sebanyak 37,5% siswa menyatakan bahwa mereka dapat bermain game online selama 4-5 jam sehari, sebanyak 43,8% siswa melupakan aktivitas penting mereka yaitu mengerjakan tugas sekolah karena sibuk bermain game online, sebanyak 56,3% siswa tidak bisa mengontrol dirinya dan seringkali merasa marah jika ada yang mengganggunya ketika sedang bermain game online, sebanyak 68,8% siswa mendapatkan komentar negatif dari orang tuanya karena terlalu sering bermain game online, serta sebanyak 87,5% siswa merasa jika bermain game online dapat melupakan masalah sejenak dan mengurangi rasa stress pada dirinya.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa ketergantungan game online merupakan masalah serius yang dapat berpotensi tinggi bahwa anak remaja di Kabupaten Bekasi terkena ketergantungan game online (Matur et al., 2021). Ketergantungan game online ini juga berkontribusi dalam menurunnya prestasi belajar siswa secara keseluruhan. Siswa berada dalam lingkaran negatif yang berdampak pada pencapaian akademik mereka dikarenakan mereka tidak dapat fokus pada pelajaran dan seringnya mengorbankan tugas sekolah demi game online.

Sementara itu kurangnya komunikasi dengan orang tua dan kurangnya dukungan dalam proses pembelajaran juga berdampak negatif. Pada era sekarang ini, anak-anak lebih tertarik bermain game online daripada berkumpul dengan keluarga di rumah mereka. Orang tua harus aktif memberikan perhatian kepada anaknya, untuk menjalin komunikasi interpersonal yang efektif, dan mengimplementasikan kontrol yang lebih tegas pada waktu mereka bermain, membatasi waktu bermain game dan memastikan bahwa game online tersebut tidak mengganggu kewajiban akademik dan sosial mereka. Namun, tidak semua orang tua memiliki keahlian atau pengetahuan yang diperlukan untuk mengatasi ketergantungan game online secara efektif.

Guru Bimbingan Konseling berperan sebagai perantara orang tua dan siswa dalam mengatasi ketergantungan game online. Guru BK memahami perkembangan anak dan dapat menawarkan strategi yang efektif untuk membantu siswa dalam mengelola waktu siswa bermain game online. Melalui metode yang tepat, guru BK dapat membantu siswa memahami

efek negatif yang ditimbulkan akibat ketergantungan game dan pentingnya mengimbangi bermain game online dengan aktivitas lainnya. Guru BK biasanya berkomunikasi interpersonal dengan siswa melalui program konseling untuk membantu menghadapi berbagai masalah yang dihadapi termasuk ketergantungan game online.

Dalam proses internal yang berkesinambungan, komunikasi interpersonal mencakup penyampaian informasi secara verbal atau nonverbal, penerimaan pesan dari pengirim ke penerima, dan pemberian umpan balik. Ketika dua orang atau lebih berinteraksi untuk lebih mengenal satu sama lain, komunikasi interpersonal memungkinkan terjadinya dialog (Meilya et al., 2014). Melalui komunikasi interpersonal yang terbuka dan empatik antara guru BK dan orang tua dapat mengatasi masalah ini, dimana orang tua dan guru BK dapat saling bertukar informasi mengenai perilaku siswa baik di rumah maupun di sekolah.

Hal ini dapat memberi orang tua dan guru BK kesempatan untuk mengetahui apakah respon siswa positif atau negatif. Komunikasi interpersonal ini tidak hanya membantu orang tua bertukar informasi, tetapi juga membangun rasa rasa percaya antara guru BK dan orang tua. Jika orang tua merasa didukung oleh guru BK, mereka lebih siap untuk mendiskusikan masalah mereka. Sebaliknya, orang tua dan guru lebih memahami siswa dan dapat membantu mereka mengurangi ketergantungan game online.

Pihak sekolah dan orang tua harus berkolaborasi untuk menciptakan forum komunikasi yang efektif untuk siswa. Kesibukan orang tua dan kurangnya upaya sekolah untuk menjalin hubungan yang lebih erat dengan keluraga siswa adalah dua faktor yang sering menyebabkan kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Siswa diharapkan dapat keluar dari ketergantungan game online dan fokus pada pendidikan dan pengembangan diri mereka. Hal ini akan menciptakan lingkungan belajar yang positif bagi semua orang yang terlibat. Oleh karenanya, peneliti akan berfokus mengenai bagaimana komunikasi interpersonal orang tua dan guru BK menggunakan keterbukaan, empati, sikap positif, suportif, dan kesetaraan dalam mengatasi siswa ketergantungan bermain game online (Studi Kasus SMP Negeri 12 Tambun Selatan).

KAJIAN KONSEP

1. Komunikasi Interpersonal

Menurut (DeVito, 2022) mengatakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan sebuah proses pengiriman dan penerimaan pesan yang terjadi di antara dua orang atau kelompok kecil dan memiliki beberapa efek langsung dan feedback. Pengiriman pesan dari satu

Diterima: 15 Mei 2025, Direvisi: 1 Desember 2025, Diterbitkan: 18 Desember 2025

individu ke individu lain yang mencakup semua relasi manusia, mulai dari individu kepada individu atau pihak lainnya (Mustofa et al., 2024). Dalam mengatasi ketergantungan game online diperlukan strategi komunikasi yang dilakukan orang tua dan guru BK. Strategi komunikasi yang diperlukan adalah perencanaan, taktik yang digunakan guna melancarkan komunikasi dengan memperhatikan keseluruhan aspek yang ada pada proses komunikasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Harahap, 2016)

Terdapat elemen komunikasi interpersonal yang efektif menurut (DeVito, 2022), adalah sebagai berikut.

1. Empati: Kemampuan untuk mengetahui, memahami perasaan individu lain pada saat tertentu. Orang yang berempati mampu melakukan tindakan nyata untuk menunjukkan kepeduliannya terhadap apa yang dialami orang lain secara verbal atau nonverbal.
2. Keterbukaan: Kemauan menanggapi suatu informasi yang dapat diterima dalam menghadapi komunikasi interpersonal. Keterbukaan mengacu pada tiga hal; seorang komunikator harus terbuka terhadap lawan bicaranya, bertindak jujur dalam menanggapi rangsangan, dan bertanggung jawab atas pikiran dan suatu perasaan yang diungkapkan.
3. Kesamaan: Sebuah kesediaan untuk menempatkan diri pada level yang sama dengan lawan bicara. Beberapa indikator kesamaan meliputi: kesamaan watak, sikap, perilaku, kebiasaan, pengalaman, dan lain sebagainya.
4. Sikap Suportif: Sikap suportif dapat mengurangi ancaman dalam berkomunikasi dikarenakan faktor eksternal, seperti kecemasan, ketakutan, yang dapat menyebabkan komunikasi interpersonal gagal.
5. Sikap Positif: Berpikir secara positif mengenai diri sendiri dan orang lain. Hal itu ditujukan kepada diri sendiri yang kemudian direfleksikan kepada orang lain dan ketika berhadapan dengan orang lain yang menggunakan kata positif atau dorongan.

2. Orang Tua

Orang tua merupakan pendidik pertama anak dan kunci keberhasilan jangka panjang anak-anaknya. Orang tua menanamkan pendidikan dan nilai-nilai yang ditanamkan dalam pendidikan formal, informal, atau non-formal (Eliyawati & Meiyuntariningsih, 2018). Orang tua mempunyai posisi istimewa di hadapan anak-anaknya karena sang anak mematuhi dan menghormati perintahnya.

Candra (dalam Kurniati et al., 2020) menemukan bahwa pengasuhan orang tua terhadap anak dapat mempengaruhi perilaku dan kepribadian anak. Pertumbuhan anak sudah dimulai

sejak dalam kandungan, jadi pembentukan karakter pribadi anak harus dimulai sejak usia dini, bahkan sejak dalam kandungan (Silahuddin 2017). Dikarenakan orang tua adalah yang paling dekat dengan anak-anak mereka, maka kebiasaan dan perilaku yang dikembangkan dalam keluarga menjadi yang mudah ditiru oleh anak.

3. Guru Bimbingan Konseling

Suharsimi (Rahmatul, 2021) menyatakan bahwa tanggung jawab guru bimbingan dan konseling (BK) adalah untuk membantu siswa yang mengalami masalah di sekolah untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Sebagai pembimbing (konselor), guru BK diharuskan untuk mengambil pendekatan bukan hanya dengan pendekatan instruksional tetapi juga dengan pendekatan pribadi selama proses belajar mengajar. Guru BK diharapkan dapat merespon setiap tingkah laku siswa selama proses pembelajaran dan mengajarkan siswa untuk berperilaku baik.

Dalam konteks ini, guru BK akan menangani siswa yang mengalami masalah ketergantungan game online. Untuk menangani ketergantungan game online pada siswa, layanan bimbingan dan konseling dapat membantu seseorang menjadi proses interpersonal yang dinamis dengan fokus pada kesadaran perilaku siswa yang ketergantungan *game online*.

4. Siswa

Definisi siswa menurut Sarwono (dalam Safitri, 2019), adalah setiap individu yang telah terdaftar secara resmi untuk mengikuti pelajaran di lingkungan pendidikan. Di masa ini siswa mengalami banyak perubahan fisik dan mental. Sementara itu, pikiran mereka juga berkembang dan mereka mulai mampu berpikir seperti orang dewasa.

Seperti yang dinyatakan oleh Safitri (2019), siswa akan memainkan peran penting dan memiliki kemampuan untuk mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya. Berdasarkan pendapat tersebut, disimpulkan bahwa siswa adalah individu yang melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah dan memiliki potensi dasar yang harus dikembangkan.

5. Ketergantungan Game Online

Ketergantungan *game online* adalah kondisi jika seseorang terlalu banyak bermain *game online* secara terus menerus, yang berdampak negatif pada perkembangan fisik dan psikologis mereka (Nur, 2021). Bermain *game online* adalah cara bagi pemainnya dengan bermain game selama lebih dari 2 jam sehari untuk menghindari berbagai masalah dan

mengurangi perasaan yang tidak diinginkan atau mengganggu, seperti menyalahkan diri sendiri, merasa diri sendiri tidak berguna, gelisah, atau bahkan stres (Wulandari, 2023).

Berdasarkan penjelasan ini, disimpulkan bahwa ketergantungan *game online* adalah tindakan yang dilakukan secara berlebihan dan terus menerus saat bermain *game online*, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis pemainnya.

a. Faktor yang Mempengaruhi Ketergantungan Game Online

Menurut Immanuel (dalam Kustiawan et al., 2019) terdapat beberapa faktor yang dapat diamati secara internal dan eksternal yang mempengaruhi seseorang dalam bermain *game online*. Berdasarkan faktor internal, yaitu keinginan yang kuat untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam bermain *game online*, rasa bosan yang dirasakan baik di rumah maupun di sekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas yang penting, dan kurangnya kontrol diri. Sedangkan faktor eksternal seperti, kurangnya hubungan sosial yang baik, lingkungan yang tidak terkontrol, dan harapan orang tua yang tinggi untuk prestasi anak, dapat mempengaruhi ketergantungan anak pada *game online*.

b. Dampak Ketergantungan Game Online

Ketergantungan bermain *game online* dapat dilihat dari beberapa dampak yang muncul. Di antaranya, siswa bermain *game online* selama lebih dari dua jam setiap hari. Mereka mudah tersinggung dan berontak saat dilarang oleh orang tua atau orang lain untuk mengurangi intensitas mereka dalam bermain *game online*, mengurangi aktivitas sosial lain yang penting bagi mereka, seperti makan, minum, berinteraksi dengan temannya atau belajar, dan berkeinginan untuk mengurangi ketergantungannya pada *game online* tetapi tidak bisa melakukannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila siswa ketergantungan *game online*, maka menunjukkan perilaku malas belajar, kurang aktif di kelas, dan suka membolos pelajaran. Dalam hal sosial, *game online* membuat remaja berperilaku menjadi acuh tak acuh dan kurang peduli dengan lingkungan, hanya berinteraksi satu arah dengan *handphone*, dan membahayakan kesehatan karena begadang untuk bermain *game online*. Akibatnya, siswa menjadi tertutup atau tidak peduli untuk melakukan apapun karena bermain *game online*. (Erik & Syenshie, 2020).

6. Self Disclosure Johari Window

Teori pengungkapan diri atau disebut teori Johari Window ini menekankan bahwa setiap individu berkomunikasi untuk memberi tahu tentang dirinya, yang biasanya hanya diketahui

dirinya sendiri, tidak diketahui oleh individu lain. Dalam teori Johari Window, hubungan antar manusia digambarkan sebagai jendela yang terdiri atas empat bagian, seperti yang dikemukakan oleh (Ali Nurdin, 2022), yaitu open self (wilayah terbuka), menunjukkan informasi yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain; blind self (wilayah buta), yaitu informasi diketahui oleh orang lain tetapi diri sendiri tidak mengetahui; hidden self (wilayah tersembunyi) menunjukkan informasi yang orang lain tidak tahu, tetapi diri sendiri tahu; *unknown self* (wilayah tidak sadar) menunjukkan informasi yang tidak diketahui oleh diri sendiri ataupun orang lain.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus deskriptif kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang subjek penelitian selama waktu tertentu (Mukhtar (2013). Tujuan penelitian untuk mengetahui komunikasi interpersonal orang tua dan guru BK dalam mengatasi ketergantungan game online pada siswa SMPN 12 Tambun Selatan. Penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk pengumpulan data selama berada di lapangan. Kemudian dilanjutkan dengan reduksi data untuk memilah data berdasarkan transkrip hasil wawancara, kemudian data tersebut disajikan dan dilakukan penarikan kesimpulan. Dari hasil analisis data dilakukan pengecekan atau perbandingan dengan data yang telah dikumpulkan menggunakan triangulasi sumber (Mukhtar, 2013).

Adapun objek dalam penelitian ini adalah komunikasi interpersonal orang tua dan guru BK dalam mengatasi siswa ketergantungan game online di SMPN 12 Tambun Selatan. Penelitian ini menggunakan purposive untuk menentukan siapa yang menjadi subjek penelitian ini, yaitu terdiri dari 1 guru BK, 3 pasangan orang tua dan siswa yang bersekolah di SMPN 12 Tambun Selatan. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah 1) siswa berusia 13-14 tahun, 2) siswa aktif bermain game online selama lebih dari 2 jam setiap hari dan bermasalah dalam hubungan sosial dan aktivitas belajar, 3) siswa yang pernah mendapatkan pendampingan dari guru BK terkait kasus ketergantungan game online, 4) Orang tua yang bekerja atau tidak mempunyai waktu dalam mengawasi anaknya bermain *game online*, 5) orang tua yang aktif berkomunikasi dengan guru BK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi Interpersonal Orang Tua dan Guru BK Dalam Mengatasi Ketergantungan *Game Online*

Pada hasil penelitian ini, peneliti menemukan banyaknya siswa yang ketergantungan game online, dimulai sejak pandemi Covid-19 dimana pembelajaran daring membuat siswa lebih sering menggunakan ponsel termasuk bermain game online. Sementara itu, kurangnya perhatian orang tua serta pengaruh dari lingkungan pertemanan juga menjadi faktor utama, dimana siswa awalnya hanya bermain untuk mengisi waktu luang saja, tetapi lama-kelamaan siswa sulit mengontrol kebiasaan tersebut hingga menjadi ketergantungan. Ketergantungan ini juga dapat terlihat dari perilaku siswa secara verbal dan nonverbal, dimana siswa mudah marah dan mengeluarkan kata-kata kasar dan sulit diajak berkomunikasi. Sementara nonverbal siswa tersebut sering menyendiri, mengantuk karena begadang, kurang fokus di sekolah, bahkan melupakan waktu belajar hingga makan. Hal ini juga berdampak pada akademik siswa, dimana terdapat prestasi siswa yang menurun atau stagnan karena kurangnya minat belajar siswa dibandingkan dengan bermain game online.

Berikut adalah hasil penelitian yang telah peneliti lakukan berdasarkan rumusan masalah mengenai komunikasi interpersonal orang tua dan guru BK dalam mengatasi siswa ketergantungan *game online*, dengan menggunakan lima elemen komunikasi interpersonal:

1. Keterbukaan

Salah satu elemen penting dalam komunikasi interpersonal adalah keterbukaan, yang terlihat ketika seseorang bersedia mengungkapkan informasi pribadi, termasuk masalah mereka, seperti ketergantungan *game online*. Dalam penelitian ini, Guru BK dan orang tua bekerja sama untuk mengatasi ketergantungan *game online* adalah contoh dari keterbukaan. Dalam hal ini, orang tua secara proaktif transparansi memberitahu guru BK tentang kebiasaan siswa bermain *game online* di rumah, yang menyebabkan mereka sering begadang, lupa waktu, dan kurang fokus pada pelajaran yang menyebabkan adanya penurunan nilai. Orang tua juga bekerja sama untuk membuat siswa merasa nyaman ketika mereka bercerita dan mencari cara untuk menyelesaikan masalah dengan solusi yang disepakati bersama.

“Kita sampain nilai-nilai secara langsung sama siswanya seperti apa, permainan yang baik dan yang tidak, serta boleh dimainkan ataupun tidak boleh dimainkan. Lalu kita juga dorong siswa untuk aktif untuk mencari solusi dari keresahan yang dialami.” (IJ, 08/01/2025)

Peneliti menyimpulkan dari hasil wawancara dengan IJ selaku guru BK adalah dengan menyampaikan pemahaman secara langsung mengenai *game online* dan mendorong siswa untuk aktif mencari solusi dari ketergantungan *game online* yang terjadi pada siswa. Adapun hasil wawancara peneliti dengan siswa mengenai keterbukaan siswa dalam menceritakan alasan dirinya bermain *game online* kepada orang tua dan guru BK:

“Ga, aku malu kalo cerita gitu ke mamah takut dimarahin. Tapi mamah kayanya pernah nanya tapi aku jawab seadanya aja.” (MZP, 08/01/2025)

Peneliti menyimpulkan dari hasil wawancara dengan MZP mengenai keterbukaan siswa dalam mengungkapkan alasan dirinya mengalami ketergantungan *game online* adalah siswa tersebut belum merasa terbuka, dikarenakan malu dan takut dimarahi ketika menceritakan alasan dirinya bermain *game online* secara berlebihan. Dalam kaitannya dengan komunikasi interpersonal, keterbukaan siswa dalam hal ini masih rendah, untuk itu diperlukan dorongan dan pendekatan lebih dalam dari orang tua kepada siswa untuk mengungkapkan alasan dirinya mengalami ketergantungan *game online*.

2. Empati

Empati merupakan kemampuan untuk mengetahui dan memahami perasaan orang lain pada saat tertentu untuk menunjukkan kepedulian terhadap apa yang dialami orang lain secara verbal dan nonverbal (DeVito, 2022). Empati membantu siswa berkomunikasi dengan lebih baik dan mendukung perubahan positif dari ketergantungan *game online*. Empati ini terlihat ketika orang tua dan guru BK berusaha memahami sudut pandang dan kesulitan masing-masing tanpa menghakimi satu sama lain. Adapun empati yang dilakukan oleh guru BK saat berkomunikasi dengan orang tua, sebagai berikut:

Peneliti menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal guru BK dan orang tua terjadi ketika orang tua siswa mendapat panggilan dari guru BK mengenai masalah akademik yang dialami siswa akibat ketergantungan *game online*, lalu guru BK mendengarkan, memberikan penjelasan dan pemahaman kepada orang tua mengenai masalah tersebut.

Hal ini terbukti ketika guru BK menunjukkan kepeduliannya dengan menawarkan solusi praktis kepada orang tua dengan membuat jadwal bermain *game online* siswa dan mengarahkan siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang bermanfaat. Orang tua juga menunjukkan empati dengan guru BK dalam memberikan pendekatan konseling untuk siswa. Mereka merasa terbantu dengan solusi yang diberikan oleh guru BK, dan mempercayai guru BK untuk memantau kondisi siswa di sekolah.

3. Sikap Positif

Sikap positif atau berpikir positif tentang diri sendiri dan orang lain. Ini dapat membantu guru BK dan orang tua dalam memperkuat komunikasi interpersonal dalam mengatasi ketergantungan game online pada siswa. Sikap positif membantu orang tua dan guru BK membangun kepercayaan, yang memungkinkan mereka berbicara satu sama lain dengan lebih mudah dan terbuka. Orang tua dan guru BK juga tidak menyalahkan satu sama lain, tetapi bekerja sama untuk mendukung perubahan siswa. Adapun informan IJ selaku guru BK mengatakan sebagai berikut:

“Harapan saya ingin orang tua lebih tegas lagi untuk membatasi bermain game dan bermain hp. Orang tua bisa mendukung atau mendorong anaknya untuk mencari hobi, mendukung hobi anaknya dalam melakukan aktivitas fisik, seperti bermain bola atau sepeda atau kegiatan-kegiatan yang positif.” (IJ, 08/01/2025)

Peneliti dapat menyimpulkan hasil wawancara dengan informan kunci IJ mengenai harapannya kepada kedua orang tua dalam membantu siswa untuk mempertegas dan membatasi waktu bermain game online siswa dan mendukung siswa tersebut dalam melakukan aktivitas fisik yang positif, seperti bermain bola.

Dalam hal ini, guru BK menunjukkan kepada orang tua bahwa siswa memiliki potensi untuk berubah jika dalam penanganan yang tepat. Sementara itu, informan orang tua juga mengatakan bahwa orang tua merasa lebih percaya diri setelah berkonsultasi dengan guru BK untuk menerapkan saran yang diberikan untuk mengatasi ketergantungan game online pada siswa. Di sisi lain, dari perspektif siswa, siswa yang mempunyai sikap positif lebih siap untuk menerima saran dari guru BK dan orang tua dalam mengatasi masalah siswa ketergantungan *game online*.

4. Sikap Suportif

Sikap suportif atau sikap mendukung adalah sikap yang menunjukkan terhadap dukungan dan bantuan untuk membantu orang lain dalam mengatasi masalah berkomunikasi yang disebabkan oleh faktor eksternal, seperti kecemasan, ketakutan (Ngalimun, 2022). Sikap suportif yang dilakukan oleh orang tua dan guru BK bekerja sama untuk membantu siswa dalam mengatasi ketergantungan game online.

Melalui perspektif mendukung, orang tua dan guru BK membangun hubungan yang saling membantu, dimana mereka tidak saling menyalahkan satu sama lain tetapi juga bekerja sama mencari solusi yang efektif ketika siswa menceritakan masalah yang mereka hadapi. Ini

juga menumbuhkan rasa kepercayaan diantara mereka, yang menghasilkan komunikasi yang terbuka dan efektif. Sedangkan dari perspektif siswa, terjadi ketika siswa merasa dibantu dan diterima oleh orang dan guru BK. Siswa juga menunjukkan sikap suportif dengan mendengarkan dan mengikuti saran yang diberikan oleh orang tua dan guru BK tentang masalah yang siswa hadapi.

Jika dikaitkan dengan teori Johari Window, sikap mendukung ini dapat membangun wilayah terbuka yang lebih luas, hal ini terjadi ketika orang tua dan guru BK berbagi informasi mengenai siswa. Pada kondisi tersebut, guru BK berfungsi sebagai penghubung antara orang tua dan siswa dalam menjelaskan kondisi siswa di sekolah dan memberikan dukungan yang lebih efektif kepada orang tua untuk membantu siswa mengatasi ketergantungan game online. Orang tua juga menanggapi saran guru BK dengan membiarkan anak-anak mereka mengikuti kegiatan positif untuk membatasi waktunya dalam bermain *game online*.

5. Kesamaan

Hubungan yang saling menghormati dan mendukung ini muncul sebagai hasil dari kesamaan. Dalam hal ini orang tua, siswa, dan guru BK berdiskusi satu sama lain untuk mengatasi ketergantungan game online yang terjadi pada siswa. Untuk menangani masalah siswa, guru BK dan orang tua berbagi peran, guru BK tidak hanya memberikan masukan dan saran, tetapi juga membantu orang tua membuat keputusan tentang hal-hal seperti memberikan sanksi atau mengurangi ketergantungan siswa pada game online. Seperti yang diungkapkan oleh IJ selaku guru BK:

“guru BK itu seperti jembatan antara orang tua dan anak, guru itu orang tua anak di sekolah jadi mereka tau cara pendekatan yang cocok ke anak. Karena anak itu kan biasanya lebih denger orang lain dibanding orang tuanya sendiri, siapa tau dengan bantuan guru BK anaknya lebih paham yang harus dilakukan di rumah.” (FR, 11/012025)

Sementara itu, kesamaan dari sudut pandang siswa adalah ketika siswa merasa suara mereka dihargai oleh orang tua dan guru BK, terutama ketika siswa dapat berpartisipasi dalam proses pengambilan keputusan tanpa takut dihakimi. Hal ini juga dilakukan untuk mengurangi resistensi siswa terhadap penerapan aturan yang dibuat oleh orang tua dan guru BK. Sehingga mereka dapat bekerja sama dengan lebih baik dan mendapatkan saran atau masukan mengenai cara mengurangi ketergantungan siswa pada game online.

Tabel 1. Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dan Guru BK Dalam Mengatasi Ketergantungan Game Online

Elemen	Indikator	Orang Tua	Guru BK	Siswa
Keterbukaan	Guru BK & orang tua berkomunikasi berbagi informasi mengatasi siswa ketergantungan game online	<ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan kebiasaan siswa bermain <i>game online</i> dan menerima saran guru BK • Bersedia mendengarkan siswa bercerita alasan bermain <i>game online</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menceritakan masalah siswa di sekolah kepada orang tua. • Mendorong siswa untuk menceritakan alasannya dalam bermain <i>game online</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enggan bercerita karena malu dan takut dimarahi. • Menceritakan masalahnya termasuk kebiasaan siswa bermain <i>game online</i>.
Empati	Dapat memahami perspektif semua pihak dalam mengatasi siswa ketergantungan game online	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa terbantu dan menerapkan saran guru BK kepada siswa di rumah guna mengatasi ketergantungan <i>game online</i>. • Orang tua berusaha memahami alasan siswa bermain <i>game</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi solusi dan mendengarkan orang tua saat bercerita mengenai siswa • Tidak menghakimi ketika siswa bercerita dan mencari solusi mengurangi aktivitas siswa bermain <i>game online</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Terbantu saat bercerita tanpa takut dikhakimi oleh guru BK dan orang tua. • Menerapkan saran guru BK dan orang tua untuk mengatasi ketergantungan <i>game online</i> pada dirinya
Sikap Positif	Mengapresiasi usaha guru BK dan orang tua dalam membantu siswa mengatasi ketergantungan game online	<ul style="list-style-type: none"> • Optimis dan menerapkan solusi yang diberikan oleh guru BK • Mengapresiasi usaha siswa untuk mengurangi aktivitasnya dalam bermain <i>game online</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Berpandangan positif kepada orang tua dalam usaha membimbing siswa • Berbahasa baik saat berbicara dengan siswa agar mengikuti saran yang diberikan 	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa nyaman saat berbicara dengan guru BK dan orang tua • Merasa percaya diri siswa bisa mengontrol kebiasaan bermain <i>game online</i> dengan bantuan guru BK dan orang tua

Elemen	Indikator	Orang Tua	Guru BK	Siswa
Sikap Suportif	Orang tua dan guru BK Memberikan dorongan dan motivasi dalam membantu siswa mengurangi ketergantungan <i>game online</i>	<ul style="list-style-type: none">• Bekerjasama mencari solusi efektif untuk mengatasi siswa ketergantungan <i>game online</i>• Mendukung secara emosional dan fisik, seperti memberi aturan waktu bermain <i>game online</i> dan mendorong siswa untuk mengikuti aktivitas yang bermanfaat.	<ul style="list-style-type: none">• Bekerjasama menerapkan solusi dan aturan kepada siswa• Mengadakan konseling, memantau, dan mencari kegiatan siswa untuk mengatasi ketergantungan <i>game online</i>	<ul style="list-style-type: none">• Mendengarkan dan mengikuti saran guru BK dan orang tua• Menerapkan aturan dan mengikuti kegiatan positif seperti lomba paskibra dan olahraga voli untuk mengurangi waktu bermain <i>game online</i>.
Kesamaan	Menghargai pendapat dan peran masing-masing pihak dalam mengatasi siswa ketergantungan <i>game online</i>	<ul style="list-style-type: none">• Berbagi peran dalam membuat keputusan yang diberikan untuk siswa	<ul style="list-style-type: none">• Memposisikan dirinya setara dengan siswa, ketika mendengarkan siswa berbicara mengenai alasan dirinya ketergantungan <i>game online</i>	<ul style="list-style-type: none">• Merasa pendapatnya dihargai dalam pengambilan tanpa perlu merasa dihakimi oleh guru BK dan orang tua.

Sumber: Nuraisyah, 2025

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMPN 12 Tambun Selatan mengenai komunikasi interpersonal orang tua dan guru BK dalam mengatasi siswa ketergantungan game online dengan menggunakan teori Johari Window menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal antara orang tua dan guru BK secara langsung memiliki peran penting dalam membantu mengatasi siswa yang mengalami ketergantungan game online. Terdapat faktor lain yang menyebabkan yaitu seperti kurangnya perhatian orang tua, kesepian, dan kurangnya kontrol diri siswa. Orang tua dan guru BK menjalin kerja sama dalam mencari solusi terbaik

untuk siswa melalui komunikasi yang melibatkan keterbukaan, empati, sikap positif, sikap suportif, dan kesamaan.

Guru BK juga mendorong keterbukaan siswa terhadap masalah yang mereka hadapi, seperti memberikan panduan seperti jadwal bermain game, dan mendorong mereka berpartisipasi dalam kegiatan positif seperti penyaluran hobi dan ekstrakurikuler. Orang tua juga berperan penting dalam menetapkan aturan yang konsisten di rumah untuk membatasi waktu bermain game online siswa, namun tetap memberikan dukungan emosional juga kepada siswa agar merasa nyaman untuk bersikap terbuka. Tetapi ada hambatan yang harus dihadapi juga seperti sikap perlawanan siswa yang menentang aturan, keterbatasan waktu orang tua, dan kesulitan komunikasi. Agar kerja sama guru BK dan orang tua berjalan dengan baik, hambatan-hambatan ini memerlukan pendekatan yang lebih terencana.

Untuk itu Sekolah perlu menjalankan program pendidikan rutin bagi siswa dan orang tua tentang dampak negatif ketergantungan game online dan bagaimana cara untuk mengatasinya dan guru BK juga memerlukan pelatihan dalam pendekatan komunikasi yang lebih mendalam dan berhasil, terutama dengan siswa yang sulit membuka diri. Orang tua juga diharapkan lebih proaktif dan lebih memperhatikan kebutuhan emosional siswa dan menyediakan kegiatan alternatif yang menarik untuk mengalihkan perhatian siswa dari *game online*.

REFERENSI

- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 4(1).
- Alif, Z. (2013). Pendidikan karakter dalam mainan dan permainan tradisional jawa barat. *Pemerintah Propinsi Jawa Barat*.
- Ali Nurdin. (2022). *Teori Komunikasi Interpersonal: disertai contoh fenomena praktis* (2nd ed.). Kencana Prenadamedia Group.
- DeVito, J. A. (2022). *The interpersonal communication book* (15th ed.). Pearson Education.
- Eliyawati, R., & Meiyuntariningsih, T. (2018). Peran orang tua terhadap prestasi belajar anak. *Jurnal Abdikarya: Jurnal Karya Pengabdian Dosen Dan Mahasiswa*, 1(2).
- Erik, S., & Syenshie, W. V. (2020). Hubungan durasi bermain game online dengan kesehatan mental pada remaja pria. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 59–78.
- Gurusinga, M. F. (2020). Hubungan kecanduan game online dengan pola tidur pada remaja usia 16-18 tahun di sma negeri 1 deli tua kecamatan deli tua kabupaten deli serdang tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1–8.
- Harahap, H.S.(2016). Pemberdayaan lurah perempuan dalam komunikasi pembangunan. *Makna: Jurnal Kajian Komunikasi, Bahasa, dan Budaya*, 1(2), 27-31.

Diterima: 15 Mei 2025, Direvisi: 1 Desember 2025, Diterbitkan: 18 Desember 2025

- Harapan, E., & Ahmad, S. (2014). Komunikasi antarpribadi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kurniati, E., Alfaeni, D. K. N., & Andriani, F. (2020). Analisis peran orang tua dalam mendampingi anak di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 241–256
- Kustiawan, A. A., Or, M., Utomo, A. W. B., & Or, M. (2019). *Jangan suka game online: Pengaruh game online&tindakan pencegahan*. Cv. Ae Media Grafika.
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng. *Wawasan Kesehatan*, 6(2), 55–66.
- Meilya, I. R., Fakhruddin, F., & Ekosiswoyo, R. (2014). Pengelolaan Pembelajaran Dialogis Paulo Freire pada Program Paket B di Sekolah Alternatif Qaryah Thayyibah Desa Kalibening Salatiga Jawa Tengah. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 3(1).
- Mukhtar. (2013). *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif* (1st ed.). Referensi (GP Press Group).
- Mustofa, M. B., Ulvi, S., & Wuryan, S. (2024). Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pustakawan dalam Layanan Sirkulasi di Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Provinsi Lampung. *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 83-96.
- Nur, A. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Adiksi Game Online. *Spektra: Jurnal Ilmu Sosial*, 4(2), 94–99. <https://doi.org/10.34005/spektra.v3i2.1309>
- Nuraisyah, Salma (2025). Komunikasi Interpersonal Orang Tua dan Guru BK Dalam Mengatasi Ketergantungan *Game Online* (Studi Kasus SMP Negeri 12 Tambun Selatan)
- Rahmatul, Q. (2021). *Peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kemandirian belajar peserta didik di smp islam el-syihab bandar lampung*.
- Safitri, R. (2019). *Hubungan Antara Group Cohesion Dengan Social Loafing Pada Remaja Siswa SMK Negeri 8 Surabaya*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.