

## Upaya Menjaga Ketangguhan Keluarga pada Suami Gamer

*Muhammad Luthfi Azzam Zuhdi\*1, Candra Indraswari\*1*

*\*1,2 Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*

*Email: candra.indraswari@uin-suka.ac.id*

### Abstract

*Family resilience is crucial in the family. To maintaining it, there needs to be efforts to grow, process and adapt in order to create resilience and the welfare of family relationships. In a family with a husband as a gamer, has risks and family conflicts due to a penchant for playing online games. The purpose of this study was to examine family resilience in gamer husbands. Informants were obtained through a phenomenological approach on three married couples. The results showed that two families have experienced conflict due to their husband playing games, and the other one did not experience conflict. In families that did not experience conflict, there were preventive efforts by seeking resilience resources in the midst of the risk of conflict that has the potential to occur. Families that have experienced conflict, there is an effort to grow and empower the resilience resources owned in their family. Three couples had family toughness that came from material and immaterial. One of the most prominent material findings was financial power, while the immaterial was time management, communication, and support from parents. However, three couples experience the same conflict but can be muted and did not become a prolonged conflict.*

Keywords: family resilience, gamer, husband

### PENDAHULUAN

Teknologi yang semakin pesat merambah pada dunia permainan/*game*, sehingga permainan juga dapat dilakukan dengan media digital dan melalui jaringan internet, seperti definisi dari *game online*, yaitu jenis permainan yang menggunakan perangkat komputer/digital dengan pemanfaatan jaringan LAN atau internet sebagai media permainannya (Kominfo, 2017). Sedangkan saat ini, *game online* menjadi hal yang digemari oleh

masyarakat, baik dari kalangan anak-anak bahkan dewasa. Di Indonesia, pengguna *game online* menjadi hal yang menarik dan menguntungkan bagi para *developer* atau perusahaan yang bergerak di bidang IT, baik dari dalam negeri hingga manca negara (Antara News, 2024).

*Game online* berkembang dan banyak digemari, namun menurut *American Psychiatric Association* (2022) menjelaskan bahwa dampak negatif atas kelalaian para *gamer* dalam menggunakan *game online* yaitu berbohong mengenai waktu dalam menggunakan internet, penggunaan *game* dengan waktu yang lama, lalu terkait kontrol diri untuk bermain *game* yang tidak sesuai dengan proporsi, walaupun telah mengetahui konsekuensi bermain *game* (candu). Apabila dampak negatif akibat kelalaian para *gamer* seperti yang dijelaskan di atas terjadi pada seorang *gamer* yang sudah menikah atau memiliki peran sebagai suami bahkan ayah, tentu dapat menimbulkan risiko konflik dalam hubungan keluarga. Sedangkan, angka perceraian di Indonesia kian meningkat. Pada tahun 2020, menurut Badan Pusat Statistik, persentase perceraian naik menjadi 6,4% naik sekitar 4,7 juta pasangan. Hal tersebut menimbulkan kegelisahan bahwa dampak negatif bermain *game online* diharapkan mampu dikendalikan dan tidak menjadi faktor penyumbang konflik yang tak teratasi atau bahkan menjadi faktor perceraian di Indonesia yang kian meningkat.

Seperti halnya yang peneliti temui di lingkungan warnet di Yogyakarta, beberapa *gamers* yang telah menikah, memaparkan bahwa dirinya mengalami konflik dan tantangan dalam hubungan berkeluarga akibat bermain *game online*. Fenomena yang ditemui peneliti tersebut menjadi data preliminari:

*“Waktu awal pernikahan gak boleh main game sama istri, tapi aku kadang main game waktu istriku tidur ci, tapi kadang yo*

*ketauan terus dimarain wakakaka, komputerku malah ditaruh di kamar tidur, jadi istriku bisa ngeliat aku lagi ngegame dan pasti ketauan, sampe segitunya istriku biar aku gak ngegame sampe larut malam” (PR/Preliminari Studi)*

Kendati demikian, diantara beberapa dampak negatif yang menyebabkan konflik dalam hubungan, menurut Griffiths (dalam Li dkk, 2023), *game online* juga memiliki dampak positif. Contohnya mampu menyebabkan seseorang lebih bersemangat, karena memiliki kepuasan psikologis yang dihasilkan dari bermain *game*, seperti halnya *game* sekarang memiliki tingkat yang lebih kompleks sehingga pemain membutuhkan kecekatan, dan keterampilan. Oleh sebab itu, dapat dipahami bahwa bermain *game* memiliki dampak baik itu positif maupun negatif. Hal tersebut diharapkan dipengaruhi sikap bijaksana *gamer* dalam mengatur diri saat bermain *game online*.

Smith dkk (2022) menyampaikan bahwa, ketika individu tidak memiliki kemampuan dalam mengontrol penggunaan teknologi, maka akan memberikan dampak negatif bagi penggunanya, yang disebabkan oleh kasus pada pemain *game online* yang menghabiskan waktu lebih dari 5 jam untuk bermain *game* dalam satu kali *log in*. Selain itu, terdapat kasus *gamer* mengesampingkan aspek kesehatannya dengan bermain *game* hingga larut malam (Li dkk, 2023). Oleh sebab itu, berdasarkan pemaparan terkait *game* hingga dampak baik secara positif maupun negatif yang telah dipahami, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian pada informan yang merupakan *gamer* sekaligus sosok suami yang memiliki intensitas bermain *game* lebih dari 5 jam. Intensitas tersebut memiliki peluang risiko bagi hubungan atau interaksi dalam keluarga.

*“Aku kan dari dulu terbiasa ngegame sampe pagi buta gitu ci, kadang istriku ngeluh baru nikah kok malah lebih asik sama komputernya bukan sama istrinya, ya jadi nesu-nesu gak jelas*

*gitu ci, Setiap kali lagi ngegame pasti istri bawaannya marah-marah kalo lagi ngobrol, misalnya aku sama istri ada acara ke mana gt dan aku lagi ngegame gitu kadang triak-triak nyuruh cepet siap-siap” (PR/Preliminari Studi)*

Berdasarkan fenomena di atas, apabila menilik pada sisi kehidupan dalam sebuah pernikahan atau keluarga, merupakan sebuah harta yang berharga bagi setiap individu. Berawal dari sebuah pernikahan, terbentuklah sebuah keluarga yang merupakan ruang lingkup yang berpengaruh pada cakupan makro yaitu masyarakat dan negara. Menurut Kemenkes (2016), keluarga merupakan sebuah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri oleh kepala keluarga, dan beberapa anggota, yang tinggal dalam satu atap, serta mereka saling ketergantungan. Selain itu, apabila menilik keluarga di Indonesia pada saat ini tentunya tidak dapat sepenuhnya terbatasi oleh struktur, lokasi, dan pembagian peran (Wiratri, A, 2018). Sehingga kondisi keluarga pada saat ini mengalami keragaman dan mulai memahami kesetaraan serta fleksibilitas sesuai dengan kondisi masing-masing yang dialami oleh sebuah keluarga.

Seperti halnya dalam upaya mewujudkan sebuah ketangguhan keluarga, yang tentunya perlu diawali dengan memahami serangkaian proses dan dinamika kehidupannya. Menurut McCubbin dkk (1988), *family resilience* merupakan sebuah pola perilaku yang positif serta kemampuan fungsional yang dimiliki oleh individu dan keluarga pada situasi yang sulit atau menekan yang dialami sebuah keluarga. Seperti halnya dalam kehidupan rumah tangga seorang *gamer*. Kemajuan teknologi terkhusus pada ranah *game online* yang berkembang pesat, hingga digunakan oleh berbagai jenjang usia, bahkan pada orang dewasa yang sudah berumah tangga (Maulida, 2018).

Hal tersebut menjadi hal yang menarik perhatian, karena terkait dengan sebuah perilaku maupun kemampuan fungsional sebagai seorang yang berperan dalam keluarga, disamping penggunaan *game online*. Seperti yang terjadi pada informan, pasangan suami istri dengan suami yang merupakan *gamer*, berproses dalam mengatasi tantangan rumah tangga pada suami *gamer*. Hal tersebut demi kesejahteraan masing-masing anggota keluarga.

*“Akhirnya sampe sekarang ini udah buat perjanjian, boleh main pake hp, main pake computer boleh tapi gak sering-sering” (PR/Preliminari Studi)*

Pola perilaku maupun kemampuan fungsional tersebut merupakan hal yang perlu diperhatikan, karena dapat mempengaruhi keberlangsungan dan kesejahteraan bagi anggota keluarga. Prayitno dkk (2016) menjelaskan bahwa ketangguhan keluarga bertujuan untuk meningkatkan kemandirian serta kesejahteraan keluarga. Hal tersebut seperti yang dijelaskan oleh Ketua Pusat Studi Kesejahteraan Anak dan Keluarga Universitas Padjadjaran Bandung, Nunung Nurwati (Kompas, 2017), bahwa apapun yang terjadi pada bangsa, bermula dari keluarga, karena lemahnya peran keluarga hanya akan menciptakan generasi-generasi bangsa yang penuh dengan masalah. Hal tersebut dapat dipahami bahwa ketangguhan keluarga memiliki urgensi yang besar, dan mampu menciptakan kesejahteraan bagi anggota keluarga di dalamnya, serta berpengaruh lebih luas bagi masyarakat dan bangsa. Sehingga, berdasarkan urgensi yang dipaparkan diatas, peneliti memiliki ketertarikan untuk memahami cara menjaga ketangguhan keluarga yang mampu diupayakan pada keluarga dengan suami seorang *gamer*.

## METODE

Jenis penelitian kali ini adalah penelitian kualitatif bertujuan untuk mengungkap makna yang terdapat dalam suatu objek berdasarkan sudut pandang partisipan penelitian yang berbasis pada aktivitas sosial (Hanurawan, 2016). Penelitian kali ini juga menggunakan pendekatan fenomenologi untuk memahami keluarga pada suami *gamer*, yang berfokus pada ketangguhan keluarga pada suami yang gemar bermain *game online*. Pengambilan sampel dalam penelitian kali ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria suami penggemar *game online* sejak sebelum menikah hingga saat ini. informan dalam penelitian kali ini memiliki informan berjumlah sembilan orang, yaitu tiga pasangan suami istri sebagai informan utama dan tiga orang *significant other* guna mendukung validasi atau ketepatan informasi. Metode pengambilan data pada penelitian kali ini adalah dengan wawancara semi terstruktur guna menemukan informasi yang mendalam dari informan utama maupun *significant others*. Kemudian, data dianalisis dengan cara reduksi, penyajian data, lalu penarikan kesimpulan.

## KAJIAN TEORI

### A. Ketangguhan Keluarga (*Family Resilience*)

Secara etimologis, kata “ketangguhan” berasal dari bahasa latin “*resilire*” yang berarti sebuah kapasitas untuk pulih atau bangkit kembali (Masten & Gerwitz, 2006). Ketangguhan adalah kemampuan yang dimiliki tiap individu untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi masalah atau krisis berat dalam kehidupan (Sisto dkk, 2019). Ketangguhan merupakan istilah relatif baru dalam ilmu psikologi, terutama psikologi perkembangan. Paradigma

ketangguhan didasari oleh pandangan kontemporer yang muncul dari lapangan psikiatri, psikologi, dan sosiologi tentang bagaimana anak, remaja, dan orang dewasa sembuh dari kondisi stress, trauma dan resiko dalam kehidupan mereka (Desmita, 2006).

Menurut Walsh (2021) ketangguhan keluarga adalah kemampuan yang dimiliki setiap keluarga untuk bangkit dari kesulitan, setelah itu mampu menjadi lebih kuat dan mampu berpikir positif serta mampu mengambil pelajaran dari kesulitan yang dihadapi. Walsh (2021) menjelaskan bahwa ketangguhan keluarga tidak hanya untuk bangkit dari kesulitan, tetapi juga dapat menggunakan kesulitan tersebut sebagai sarana mengembangkan diri dan meningkatkan hubungan dengan orang lain. Ketangguhan keluarga bertujuan untuk memandang suatu keluarga sebagai unit yang fungsional dan menganalisis dinamika yang terjadi di dalam keluarga tersebut. Krisis dan kesulitan yang dialami oleh keluarga memiliki dampak terhadap seluruh anggota dan proses dalam keluargalah yang mampu membantu memulihkan krisis dan kesulitan dalam hubungan di dalam keluarga (Walsh, 2021).

Menurut Mackay (2003) menjelaskan bahwa kunci dari ketangguhan keluarga mampu dipahami melalui tiga faktor yaitu;

- a. Faktor protektif, meliputi perayaan keluarga, waktu dan rutinitas keluarga, dan ritual rutin atau tradisi keluarga.
- b. Faktor pemulihan, meliputi integrasi keluarga, membangun harga diri, dukungan keluarga, orientasi rekreasi keluarga dan optimisme keluarga.
- c. Faktor Ketangguhan Keluarga, faktor yang berperan dalam faktor protektif dan pemulihan keluarga yang meliputi proses

komunikasi efektif, *problem solving*, spiritualitas, kesamaan, fleksibilitas, harapan, kebenaran, dukungan sosial, kesehatan fisik dan emosional.

Berdasarkan hal yang disebutkan diatas, diperoleh gambaran mengenai faktor-faktor yang dapat membangun ketangguhan keluarga, faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu; 1) faktor internal yang berasal dari diri individu, termasuk aspek kognitif, emosi, komunikasi, spiritualitas dan fleksibilitas, 2) faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu, yakni dukungan dari anggota keluarga lain, *quality time*, kondisi finansial yang baik, dan memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosial (Mawarpury, 2017). Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat berbagai macam faktor yang mempengaruhi ketangguhan yaitu; faktor protektif, faktor pemulihan, dan faktor ketangguhan keluarga.

## B. Definisi *Gamer*

Sadiman dkk (2014) menjelaskan bahwa bermain *game* adalah kompetisi antar pemain untuk mencapai tujuan tertentu. Tiap permainan memiliki kompetisi agar pemain tertarik untuk terus bermain dan kompetisi dalam bermain *game* tersebut adalah menang dan kalah. Oleh karena itu, *gamer* harus bisa menemukan strategi atau mencari cara untuk memecahkan suatu masalah agar dapat memenangkan *game* tersebut. Selain itu, *game* sendiri biasanya dimainkan dalam konteks hiburan atau dengan tujuan *refreshing* (Putra, 2012).

Pada era globalisasi ini, *game* tidak hanya dimainkan untuk hiburan atau dengan tujuan *refreshing*. Tetapi juga ada yang

menjadikan *game* itu sendiri menjadi profesi sehingga mendapatkan uang dari bermain *game*. *Pro player* biasanya memiliki kontrak dan digaji oleh tim dan sponsor tim mereka. Selain itu, *pro player* sendiri mendapatkan bonus tambahan ketika memenangkan tournament. Berbeda dengan bermain *game* biasa yang tujuannya untuk hiburan, *pro player* sendiri umumnya berlatih selama 6-8 jam sehari dan dilaksanakan 5 kali dalam seminggu, namun jadwal tersebut dapat berubah ketika menjelang turnamen (Jasmine, 2021).

Permainan *game online* pada saat ini menjadi salah satu jenis permainan yang tidak memandang usia dan waktu. Semua orang punya hak atau kesempatan yang luas untuk bermain *game*. Selain itu, sejauh ini *game online* lebih banyak dimainkan oleh laki-laki usia anak-anak, remaja dan dewasa (Putra, 2012). Selain itu, ketertarikan terhadap teknologi juga menjadi alasan mereka untuk memilih *game online* sebagai media bermain. *Game online* pun mampu menjadi wadah berkumpul bersama teman-teman serta media dan mendapatkan lebih banyak teman baru baik dunia maya melalui *game online* maupun dari warnet tempat bermain.

Bermain game dapat memberi manfaat atau pengaruh yang baik bagi penggunanya. Menurut Poetoe (2012) dampak bermain game yaitu setiap *game* memiliki tingkat kesulitan yang berbeda. Maka dari itu, seorang *gamer* akan menemukan hal baru. Hal baru tersebut mampu membuat tiap individu saling berdialog, kerjasama, bahkan adu strategi. Hal itu adalah aktivitas yang alami dan sangat dekat dengan kehidupan manusia. Selain itu game dapat meningkatkan konsentrasi dan hal ini ditandai dengan seorang

gamer harus menyelesaikan beberapa tugas, mencari celah yang mungkin bisa dilalui dan mengontrol jalannya pertandingan. Semakin tinggi kesulitan dalam bermain game, maka semakin diperlukan konsentrasi yang tinggi. Game juga dapat meningkatkan kekuatan koordinasi tangan dan mata. Sebab bermain game dibutuhkan kekuatan antara koordinasi tangan dan mata sehingga akhirnya mampu memenangkan pertandingan.

Bermain game dapat meningkatkan kemampuan berbahasa inggris. *Game online* terhubung oleh berbagai macam negara, sehingga pemain harus bisa berbahasa inggris untuk berkomunikasi. Selain itu juga dapat meningkatkan kemampuan membaca. Seorang *gamer* harus menemukan petunjuk dan kekuatan dari sebuah permainan agar dapat memenangkan pertandingan sehingga seorang gamer dituntut untuk memiliki banyak pengetahuan dan harus banyak membaca. Game juga dapat meningkatkan kemampuan mengetik. Dalam bermain game, upaya untuk memenangkan pertandingan dibutuhkan kemampuan kecepatan dalam mengetik. Terakhir, game dapat meningkatkan pengetahuan tentang komputer dan *handphone*. Hal ini ditandai dengan tiap permainan selalu berhubungan dengan komputer atau *handphone* sehingga seorang gamer menjadi lebih paham tentang komputer.

Poetoe (2012) menjelaskan dampak negatif bermain game *game online*:

- a. Seorang yang sering bermain *game online* hanya menghamburkan waktu dan uang secara sia-sia

- b. Bermain *game online* mampu membuat individu menjadi kecanduan
- c. Bermain *game online* dapat membuat seseorang lupa waktu untuk beribadah, makan, mandi dan kewajibannya.
- d. Bermain *game online* dapat membuat mata menjadi minus karena selalu berhadapan dengan monitor atau layar selama berjam-jam.
- e. Seorang anak ataupun remaja akan menjadi pembohong karena lebih mengutamakan bermain game daripada kewajibannya untuk menuntut ilmu.

## PEMBAHASAN

### A. Profil Singkat Informan

Informan pada penelitian ini berjumlah sembilan orang yaitu tiga pasang suami istri dengan suami merupakan seorang *gamer* dan tiga *significant other*.

Tabel 1. Data Diri Informan

No.	Nama	Usia	Keterangan	Riwayat Bermain Game
1.	Ihsan	25	Suami (Gamer)	SMP
2.	Yani	24	Istri	-
3.	Dani	27	Suami (Gamer)	Kelas 6 SD
4.	Gita	24	Istri	-
5.	Ilham	23	Suami (Gamer)	Kelas 4 SD
6.	Dian	23	Istri	-
7.	SO1	25	Teman Ihsan	-
8.	SO2	23	Teman Dani	-
9.	SO3	52	Ibunda dari Dian	-

### B. Upaya Menjaga Ketangguhan Keluarga Pada Suami Gamer

Berdasarkan temuan dari ketiga pasangan tersebut peneliti mengelompokkan beberapa hal yang menjadi upaya ketangguhan keluarga yaitu hal-hal materi (dapat dilihat wujud dan bentuknya) dan hal-hal immateril (tak berwujud). Hal-hal materil

yang ditemukan pada ketiga keluarga ini adalah anak dan finansial (uang), sedangkan hal-hal immateril justru sangat mendominasi sebagai upaya-upaya dalam mewujudkan ketangguhan keluarga, seperti komunikasi, kesadaran akan peran dan tanggung jawab,

### 1. Pemahaman secara Materi:

#### **Game Menjadi Sumber Nafkah Keluarga**

Menurut Ihsan dan Yani, keluarga adalah hal yang diprioritaskan. Begitupun menurut Ihsan bahwa dirinya tidak dapat bermain *game* seperti saat sebelum menikah pun tak masalah, karena saat ini keluarga adalah prioritas. Sedangkan Yani menjelaskan bahwa apabila seiring berjalannya waktu keluarga goyah, maka harus segera diperbaiki. Keluarga adalah nyawa bagi Yani. Selain itu, pada keluarga Dani dan Gita, Gita menjelaskan bahwa keluarga merupakan bangunan, apabila satu pasangan yang terluka, maka akan menghancurkan hal yang telah dibangun. Begitu juga pada keluarga Ilham dan Dian, Ilham menjelaskan bahwa keluarganya ingin dirinya jaga sepenuh hati, karena ia ingin keluarganya dipandang baik oleh sekitar. Walaupun begitu, Dian mengungkapkan makna keluarga lebih kepada hal-hal realistik yang dialami pada sebuah keluarga. Dian menjelaskan bahwa keluarga ibarat sebuah pondasi, dan di dalam keluarga tersebut realitanya tidak selalu mulus, namun perlu berproses dari segi ego hingga ekonomi. Bagi Dian keluarga merupakan tempat kembali, ketika ada masalah ujung-ujungnya keluarga yang akan menjadi tempat berlabuh dan selalu ada baginya.

Oleh sebab itu, penting bagi keluarga untuk memiliki visi.

Seperti yang diungkapkan Jackson (2000) bahwa visi adalah strategi pengembangan kompetensi yang bersifat realistik atau dapat dijangkau atau dicapai. Dengan adanya visi, tentunya mampu menciptakan langkah-langkah konkret bagi keluarga. Begitupun menurut temuan pada penelitian kali ini, salah satu ketangguhan pada keluarga dengan suami *gamer* selanjutnya adalah memiliki tujuan atau visi keluarga.

Ketangguhan keluarga nampak pada keluarga Ilham dan Dian bahwa Ilham berkeinginan untuk membahagiakan istrinya. Ia ingin mencapai perekonomian yang jauh lebih baik, hingga ketika istri meminta sesuatu, Ilham mampu mewujudkannya. Dahulunya ketika Ilham memiliki uang untuk foya-foya, saat ini dia memiliki tujuan bahwa penghasilannya untuk keluarga. Ilham pun berkeinginan suatu saat bisa bersedekah tanpa melihat nominal yang dikeluarkan. Visi dalam segi finansial tersebutlah salah satu hal yang diberdayakan untuk terus meningkatkan kualitas hubungan keluarga Ilham.

## 2. Immateri:

### a. Manajemen Waktu Keluarga

Berbicara terkait manajemen waktu bersama keluarga, bagi pasangan Ihsan dan Yani, hal tersebut merupakan ketangguhan keluarganya dalam menyikapi risiko suami yang gemar bermain *game online*. Sedangkan pada penelitian lain yang dilakukan oleh Agiani dkk (2015) terkait manajemen

keluarga, telah dibahas namun pada keluarga dengan istri seorang pekerja, dengan hasil menjelaskan bahwa menyeimbangkan waktu berarti individu juga perlu menentukan prioritas, membagi waktu dengan baik, tenaga hingga pengelolaan pikiran yang sesuai dengan kondisi dan tempatnya. Hal tersebut tidak mencampur aduk atau berkesadaran dengan apa yang sedang dilakukan (Agiani, *et.al.*, 2015).

Seperti halnya Ihsan yang mencoba mengatur waktu bersama keluarga dengan tidak bermain *game* ketika Yani sedang sibuk mengerjakan pekerjaan rumah sendiri atau saat anaknya belum tidur. Ihsan sebisa mungkin membantu dan pada intinya Ihsan mencoba untuk tidak bermain *game* melulu, tapi juga memberikan waktu dan perhatian kepada keluarganya. Begitupun dengan Yani yang juga dapat memahami Ihsan ketika sedang main *game* saat di level berat, Yani berusaha untuk tidak mengganggunya, kecuali jika mendesak. Keterampilan untuk memanajemen waktu bersama keluarga dan waktu bermain *game* tersebut yang membuat hubungan keluarga mereka tetap terjaga.

### **b. Cara Berkommunikasi**

Kommunikasi dalam hubungan pernikahan maupun keluarga juga penting dalam menjadi ketangguhan. Menurut Devito (2022), terdapat lima aspek yang mampu membuat komunikasi dapat berjalan efektif yaitu, keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Sedangkan berdasarkan hasil temuan penelitian kali ini terdapat dua

aspek yang membuat komunikasi mampu berjalan dengan efektif yaitu keterbukaan dan kesetaraan atau saling menghargai. Saat Gita merasa cemburu, Dani sebagai suami mencoba untuk terbuka mengomunikasikan perasaannya, bahkan berusaha untuk mencari *bahasa* yang tepat dan lebih halus untuk mengomunikasikannya. Dani pun mencoba untuk menyesuaikan sikap Gita yang cenderung mudah tersinggung. Sedangkan Gita juga mengungkapkan bahwa dirinya adalah tipikal orang yang lebih suka memendam perasaan. Hal tersebut lambat laun Gita sadari bahwa emosi atau rasa yang dia tahan dapat menimbulkan dampak yang buruk. Sehingga berdasarkan pesan suami dan kesadaran diri, Gita mencoba mendiskusikan dan terbuka kepada suami terkait hal yang dirasakan dan dipikirkan. Begitu juga bagi pasangan Ilham dan Dian, bagi mereka kunci ketangguhan keluarganya adalah menjalin komunikasi, seperti sering mengobrol berdua, bahkan sering menyisihkan waktu berkualitas bersama untuk saling *sharing* atau mengobrol setiap akan tidur.

Pada pasangan Ihsan dan Yani, saat Ihsan memiliki hobi bermain *game online* pun sudah mengomunikasikannya secara terbuka dengan Yani sejak sebelum menikah. Selain itu, ketika sudah menikah dan Ihsan bermain *game online*, Yani tetap berkomunikasi secara terbuka. Semisal saat membutuhkan bantuan Ihsan dan suaminya tersebut juga memahami prioritas, sehingga *game* tidak membuat Ihsan menjadi acuh dengan keluarga atau istrinya. Hal tersebutlah yang mampu menjadi ketangguhan di tengah risiko konflik

yang dapat terjadi ketika Ihsan bermain *game online*. Melalui keterbukaan, seseorang akan memahami kemauan pasangan dan dapat menentukan sikap yang terbaik.

Aspek yang membuat komunikasi berjalan efektif yaitu kesetaraan atau saling menghargai antar pasangan. Upaya saling menghargai tersebut seperti sikap Dian yang mampu memahami hobi suami dan memberikan ruang untuk bermain. Tidak hanya itu, namun juga upaya menghargai Ilham yang mau mendengarkan masukan Dian dan berusaha menjaga perkataannya supaya tidak sarkas saat bermain *game*. Ilham juga mencoba saran Dian dalam mengelola waktu bermain *game* dan beristirahat dengan lebih seimbang.

### c. Dukungan dari Orangtua

ketika mereka menjalani pernikahan Dian juga selalu berpegang dengan ketangguhan berupa petuah yang diberikan orangtua. Orangtua memberikan petuah bahwa sebuah pernikahan realitanya tidak selalu berjalan mulus, namun adakalanya terdapat tantangan yang perlu dihadapi bersama-sama. Selain itu orangtua juga memberikan pemahaman terkait peran istri dalam sebuah pernikahan. Petuah yang dipegang oleh Dian tersebut yang menjadi kekuatan untuk resilien dalam menjalin hubungan keluarga yang pasti memiliki fase naik-turun. Desmawati dan Malik (2018) menjelaskan terkait peran orangtua dalam membina pemahaman tentang motif pernikahan kepada anaknya, menunjukkan bahwa orangtua peduli dengan masa depan anak.

## SIMPULAN

Menjaga keberlangsungan keluarga yang berkualitas memerlukan ketangguhan dalam menghadapi tantangan. Keluarga tak hanya sekedar bertahan, namun berkemauan untuk bertumbuh, beradaptasi, mencari solusi dari segala tantangan yang terjadi. Sehingga mampu mencipta keluarga yang tangguh dengan kualitas di dalamnya.

Keluarga merupakan fondasi awal bagi kehidupan bermasyarakat sehingga diharapkan untuk menjadikan keluarga sebagai harta yang berharga. Terutama dengan membangun ketangguhan, kualitas hubungan, dan keharmonisan dalamnya. Lembaga pendidikan maupun pemerintah juga diharapkan memberikan edukasi dan pemahaman terkait proses berumah tangga. Konseling pranikah merupakan salah satu upaya untuk lebih memahami diri dan memberikan kesadaran peran dan aktivitas dalam berkeluarga. Program lain penting untuk diupayakan demi mencipta keluarga tangguh dan berkualitas yang berpengaruh bagi kemajuan bangsa. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengkaji urgensi lain yang dibutuhkan demi mencipta keluarga yang tangguh, berkualitas dan harmonis di tengah fenomena yang menjadi tantangan bagi kehidupan berkeluarga saat ini.

## Daftar Pustaka

Agiani, P., Nursetiawati, S., & Muhariyati, M. (2015). Analisis manajemen waktu pada ibu bekerja. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 4(1), 27-35.

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR (Text Revision)*. American Psychiatric Publishing.

Antara News. (2024). *Indonesia's Game Industry Level Up*. Antara.

Badan Pusat Statistik. (2020). *Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2020*.

Desmawati, L., & Malik, A. (2018). Peran orangtua dalam pembinaan pemahaman motif pernikahan bagi anak dalam lingkup pendidikan formal. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 2(2), 163-169.

DeVito, J. A. (2022). *The Interpersonal Communication Book* (16th Global Edition). Pearson.

Hanurawan, F. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Jackson, D. (2000). *Becoming Dynamic*. London: Macmillan Press LTD.

Jasmine, N. M. (2021). Gambaran Psychological Well-Being pada Pro-Player Tim E-Sport Indonesia, *Jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 1358-1368, ISSN: 2776-1851.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Pedoman umum program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2017). Evolusi dan Klasifikasi Permainan Elektronik di Indonesia. Diunduh 20 Januari 2024 dari <https://aptika.kominfo.go.id/2017/03/evolusi-dan-klasifikasi-permainan-elektronik-di-indonesia/>

Li, F., Zhang, D., Wu, S., Zhou, R., & Dong, C. (2023). *Positive effects of online games on the growth of college students: A qualitative study from China*. Frontiers in Psychology.

Masten, A.S. & Gerwitz, A.H. (2006). *Resilience in Development: The Importance of Early Childhood*. Encyclopedia on Early Childhood Development. USA: University of Minnesota.

Maulida. (2018). Distribusi Usia Pemain Game Online di Indonesia Menunjukkan Bawa Game Online Diminati oleh Berbagai Kelompok Usia Termasuk Dewasa. *Skripsi. Universitas Esa Unggul*

McCubbin, H. I., McCubbin, A. N., Thompson, I. A., Han, Y. S., & Allen, T. C. (1998). Families Under Stress: What makes them resilient. *Journal of Family and Science*, 89(3), 2.

Poetoe. (2012). *Dampak Game Online Terhadap Psikologis Anak*. Jakarta: Balai Pustaka.

Prayitno, U. S., Retnaningsih, H., Prihatin, R. B., Mulyadi, M., Winurini, S. (2016). *Ketangguhan Keluarga untuk Masa Depan Bangsa*. Sulistyaningsih RE, editor. Jakarta: PT Dian Rakyat.

Putra, F. P. (2012). Pembuatan Game Animasi 3D Role Playing Game Untuk Pendidikan Budaya Dengan Unity 3D dan Bahasa Pemrograman C#. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Komunikasi dan Informatika Jurusan Teknik Informatika. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sadiman, A. S., Rahardjo, R., Haryono, A., & Rahardjito. (2014). *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(11), 745.

Smith, J. et al. (2022). *Relationship between time spent playing internet gaming apps and behavioural and sleep problems in children*. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*.

Walsh, F. (2021). *Family resilience: A dynamic systemic framework*. In M. Ungar (Ed.), *Multisystemic Resilience*. Oxford University Press.

Wiratri, A. (2018). Menilik ulang arti keluarga pada masyarakat Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 13(1), 15-26.