



Makna Kecanduan Game Online: Studi Sosiologis tentang Perilaku dan Kesehatan Mental Remaja

The Meaning of Online Game Addiction: A Sociological Study on Adolescent Behavior and Mental Health

Redo Aldhini¹, Didin Syarifuddin²

¹Program Studi Sosiologi, Fakultas Hukum Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Terbuka

²Sekolah Tinggi Pariwisata Ars Internasional

rda.aldhini@gmail.com* | didinars@gmail.com

Abstrak. Permainan game online menjadi aktivitas yang digemari oleh berbagai kalangan usia, salah satunya yang paling menonjol pada kalangan remaja. Kecanduan game online menjadi masalah sosial dan kesehatan mental yang mendesak, seiring pesatnya perkembangan teknologi digital dan aksesibilitas game smartphone. Artikel ilmiah ini ditulis bertujuan mendekonstruksi makna kecanduan game online yang bukan hanya sebagai gangguan individu, melainkan sebagai indikator disfungsi lembaga konvensional sosial, dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui kajian literatur review dan analisis teoritis sosiologis. Perspektif analisis kajian ini menggunakan teori interaksionisme simbolik dari George Herbert Mead, yang menjelaskan bagaimana remaja menginternalisasi identitas virtual seperti avatar dan rank, sebagai simbol pengakuan atau reward yang lebih mudah diperoleh dibandingkan di dunia nyata. Dalam teori kontrol sosial akibat dari kecanduan game online, melemahnya ikatan sosial remaja dengan lembaga konvensional seperti keluarga dan sekolah. Dampak dari kecanduan bermain game online dapat menimbulkan perilaku agresif, isolasi sosial, gangguan kesehatan mental berupa kecemasan, depresi, stres, dan gangguan pola tidur sesuai klasifikasi WHO. Pentingnya penguatan lembaga konvensional sosial terutama keluarga, dalam penetapan batasan waktu bermain game, pengawasan aktif, serta pemberian alternatif aktivitas positif. Semua upaya harus berjalan dan dikelola secara holistik sebagai upaya menjaga keseimbangan kehidupan digital dan kualitas hidup generasi muda.

Kata kunci: Interaksionisme Simbolik, Kecanduan Game Online, Lembaga Konvensional Sosial

Abstract. Online gaming has become a popular activity enjoyed by various age groups, with adolescents being one of the most prominent demographics. Addiction to online games has emerged as an urgent social and mental health issue, driven by the rapid development of digital technology and the accessibility of smartphone games. This scientific article aims to deconstruct the meaning of online game addiction not merely as an individual disorder, but as an indicator of dysfunction in conventional social institutions, employing a qualitative approach through literature review and sociological theoretical analysis. The analytical perspective draws on George Herbert Mead's theory of symbolic interactionism, which explains how adolescents internalize virtual identities as avatars and ranks, as symbols of recognition or rewards that are more easily obtained than in the real world. Within the framework of social control theory, online game addiction leads to the weakening of adolescents' social bonds with conventional institutions, such as family and school. The impacts of online game addiction can include aggressive behavior, social isolation, mental health disorders such as anxiety, depression, stress, and sleep disturbances, in line with WHO classifications. Strengthening conventional social institutions, particularly the family, is crucial through measures like setting time limits for gaming, active supervision, and providing positive alternative activities. All efforts must be implemented and managed holistically to maintain a balance between digital life and the quality of life for the younger generation.

Keywords: Conventional Social Institutions, Online Game Addiction, Symbolic Interactionism

1. PENDAHULUAN

Di era digital saat ini game online telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Aktivitas yang awalnya dirancang sebagai sarana hiburan kini berkembang menjadi fenomena sosial yang kompleks, mampu memberikan dampak ganda, positif sekaligus destruktif. Game online dapat menjadi media pembelajaran, melatih kemampuan berpikir kritis, kerja sama tim, dan bahkan menjadi wadah ekspresi diri yang kreatif. Di sisi lain penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol mengakibatkan terjadinya rasa candu bermain game online, rasa candu tersebut yang kini diakui secara internasional berdampak pada gangguan kesehatan mental, baik dalam klasifikasi ICD-11 WHO sebagai Gaming Disorder maupun DSM-5 APA sebagai Internet Gaming Disorder. Fenomena kecanduan game online di kalangan remaja Indonesia bukan lagi sekadar isu pinggiran atau sekadar hobi yang kebablasan. Hal ini menjadikan, gamer tidak hanya menjadi penikmat tetapi menjadi seorang pecandu game online (Kushayati 2025).

Game online bukan sekadar memberikan hiburan semata tetapi juga dapat memberikan dampak positif seperti meningkatkan bentuk kerja sama tim baik, dan banyak hal menarik lainnya, sehingga seseorang bermain game online tidak memperhitungkan waktu untuk mencapai kepuasan bermain (Adiva Fira Elvadari 2023). Remaja yang berada dalam fase perkembangan psikososial, terbukti lebih rentan terhadap resiko kecanduan game online dibandingkan dengan populasi usia dewasa. Tingginya penetrasi teknologi ini menciptakan lingkungan sosio-kultural di mana bertransformasi, awalnya sekadar hobi semata menjadi masalah sosial yang mendesak. Game online kini tidak hanya dimainkan dalam personal computer (PC) tetapi dapat diakses kapanpun dan di mana saja melalui perangkat portable seperti smartphone. Hal ini secara langsung memperluas ruang dan waktu bagi perilaku adiktif untuk berkembang (Sudarmanto and Yulianti 2024).

Melalui lensa interaksionisme simbolik George Herbert Mead, dapat dipahami sebagai proses pergantian identitas, di mana remaja menginternalisasi simbol-simbol virtual (avatar, rank, achievement) sebagai sumber pengakuan dan harga diri yang lebih mudah diperoleh dibandingkan di dunia nyata. Selanjutnya teori kontrol sosial sebagai manifestasi kegagalan lembaga konvensional seperti keluarga dan

sekolah, dalam menjalankan fungsi sosialisasi, pengendalian, dan pemberian struktur yang memadai, sehingga remaja mencari alternatif kepuasan tersebut di dunia digital. Fenomena ini semakin mengkhawatirkan karena dampaknya yang multidimensi. Dampak pada perilaku ini sering kali memunculkan agresi, penggunaan bahasa kasar, isolasi sosial, dan penurunan keterampilan komunikasi tatap muka. Secara psikologis remaja yang kecanduan berisiko tinggi mengalami kecemasan, depresi, gangguan tidur, stres kronis. Prestasi akademik menurun, hubungan keluarga retak, dan kualitas hidup generasi muda secara signifikan terdegradasi. Faktor pendorongnya pun bersifat kompleks mulai dari lemahnya kontrol orang tua, tekanan teman sebaya, hingga penggunaan game sebagai mekanisme pelarian dari tekanan kehidupan nyata.

World Health Organization mendefinisikan kecanduan game online sebagai gangguan mental yang dimasukkan ke dalam International Classification of Diseases (ICD-11). Hal ini ditandai dengan gangguan kontrol atas game dengan meningkatnya prioritas yang diberikan pada game lebih dari kegiatan lain. Menurut klasifikasi penyakit Internasional (ICD-11) Gaming Disorder didefinisikan sebagai pola perilaku bermain game (baik digital maupun video) yang ditandai oleh tiga komponen utama: pertama, kontrol yang terganggu atas gaming; kedua, prioritas yang meningkat diberikan kepada gaming hingga mengalahkan kepentingan dan aktivitas sehari-hari lainnya; dan ketiga, kelanjutan atau eskalasi gaming meskipun terjadi konsekuensi negatif (Novrialdy 2019).

Internet Gaming Disorder (IGD) dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) APA, saat ini diklasifikasikan di dalam kondisi yang membutuhkan penelitian lebih lanjut. Kriteria diagnostik IGD mencakup penggunaan berulang bermain game berbasis internet yang menimbulkan masalah signifikan pada fungsi, dan obsesi terhadap game, munculnya gejala penarikan (withdrawal) saat tidak bermain, penurunan rasa toleransi, upaya gagal untuk berhenti, serta hilangnya minat pada kegiatan kehidupan fisik/nyata lainnya. Laporan ilmiah menunjukkan bahwa bagi para gamer yang kompulsif, jalur pleasure and reward di otak mereka terpicu secara langsung dan intens, mirip dengan cara otak pecandu narkoba dipengaruhi oleh zat tertentu (Novrialdy 2019).

Menganalisis makna subjektif mengenai pola perilaku sosial remaja, dampak kecanduan game online

terhadap kesehatan mental remaja yang mencakup aspek perspektif sosiologis seperti kecemasan, depresi, isolasi dan status mental secara keseluruhan. Merumuskan peran keluarga dalam mengimplementasikan kontrol sosial dan pola asuh yang efektif untuk pencegahan kecanduan game online pada remaja. Dalam perspektif sosiologis, menjadi kegagalan peran sosial yang diinstitusikan. Remaja pecandu game online gagal melakukan sosialisasi sekunder yang diharapkan yaitu sekolah dan sosialisasi primer yaitu keluarga, memilih realitas virtual sebagai sistem pemenuhan peran utama. Melalui pemahaman lebih mendalam terhadap dinamika sosial di balik layar gadget remaja, diharapkan artikel ini dapat menjadi landasan bagi orang tua, para pendidik, para pembuat kebijakan, dan juga masyarakat luas, guna untuk menciptakan ekosistem digital yang sehat, sehingga game online kembali pada fungsinya sebagai hiburan yang memperkaya ilmu serta wawasan, bukan menghancurkan kehidupan generasi muda Indonesia.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penyusunan artikel ilmiah “Makna Kecanduan Game Online: Studi Sosiologis Perilaku dan Kesehatan Mental Remaja”, disusun menggunakan Pendekatan Metodologi Kualitatif, khususnya melalui kajian Literatur Review dan Analisis Teoritis Sosiologis. Mengumpulkan, membandingkan serta menyimpulkan temuan empiris dari penelitian yang ada tanpa menghilangkan identitas penulis sebelumnya.

Mendefinisikan kecanduan game online secara klinis (menggunakan kriteria ICD-11 WHO dan DSM-5 APA) serta menerjemahkannya ke dalam kerangka konseptual sosiologis. Teori sosiologis sebagai kerangka pisau analisis mempertajam artikel ilmiah, dengan menggunakan teori Interaksionisme Simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead, pergeseran identitas, makna simbol-simbol. Kecanduan game online yang merupakan hasil dari distorsi simbolik, di mana remaja menginternalisasi identitas virtual (avatar dan rank) karena menawarkan pengakuan dan reward lebih mudah didapat dibandingkan pada realitas fisik.

Teori kontrol sosial ini berfokus kepada peran lembaga konvensional seperti institusi sosial, keluarga dan sekolah, dalam menjaga keteraturan serta fungsi. Kecanduan game online yang merupakan manifestasi dari disfungsi institusi sosial, khususnya kegagalan keluarga dalam menjalankan fungsi sosialisasi dan

penguasaan kontrol diri. Sebagai langkah analisis penelitian dilakukan melalui tahap analisis deskripsi perubahan dari waktu ke waktu, identifikasi masalah, menetapkan urgensi kecanduan game online dikalangan remaja. Penetapan definisi membatasi ruang lingkup konseptual kecanduan game online berdasarkan ICD-11 (Gaming Disorder) dan DSM-5 (Internet Gaming Disorder). Penerapan pada lensa teori sosiologis mengaplikasikan interaksionisme simbolik dan kontrol sosial untuk menjelaskan mengapa perilaku adiktif terjadi. Sintesis pada temuan empiris meringkas faktor pendorong yaitu sekolah, keluarga, sebaya serta dampak konsekuensinya seperti agresi, isolasi, stres. Perumusan intervensi menyediakan rekomendasi berbasis teori untuk penguatan institusi sosial sebagai solusi jangka panjang. Artikel ilmiah ini menyatukan berbagai temuan empiris dan interpretasi klinis kecanduan game online di bawah payung perspektif sosiologis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Permainan game online sudah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari khususnya di kalangan usia remaja. Game online tidak hanya memberikan hiburan semata tetapi juga memberikan tantangan yang menarik untuk dipecahkan, sehingga tanpa disadari menghabiskan waktu demi kepuasan. Disatu sisi, terdapat dampak positif bagi individu jika dimanfaatkan sebagai wadah hiburan atau sebagai media pembelajaran, dan juga dapat memberikan dampak negatif, jika individu tidak mampu mengolah waktunya dengan baik atau bermain secara berlebihan dalam waktu lama, bahkan ada yang menggunakan game online sebagai tempat pelarian diri dari realitas kehidupan nyata. Kecanduan game online sering dikatakan sebagai contoh dari perilaku seseorang yang ingin terus bermain game online, menghabiskan banyak waktu, kemungkinan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Dari sudut pandang sosiologi, perilaku kecanduan game online dapat dilihat sebagai perilaku individu deviasi atau penyimpangan normatif. Perilaku berlebihan dalam bermain game dapat melanggar norma-norma sosial tentang alokasi waktu yang produktif, tanggung jawab, serta interaksi sosial yang sehat.

Teori interaksionisme simbolik yang dipelopori oleh George Herbert Mead memberikan pemahaman yang kuat, tentang bagaimana interaksi simbolik dunia virtual dapat membentuk identitas remaja. Teori ini

menggambarkan bahwa remaja yang terlibat aktif bermain game online, mereka menggunakan simbol-simbol, bahasa, dan kode tertentu untuk berinteraksi dan mengidentifikasi diri mereka. Simbol dalam game seperti level, rank, atau avatar menjadi representasi kekuatan, pengakuan, dan status sosial yang lebih mudah didapat, dibandingkan pengakuan status di dunia nyata, misalnya status akademik atau pengakuan dari keluarga. Interaksi virtual tersebut menghasilkan dampak nyata pada interaksi sosial di dunia fisik. Remaja yang terlibat dalam game online dapat mengalami penurunan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial. Mereka cenderung lebih memilih interaksi melalui platform digital daripada bertemu langsung dengan teman sebaya, yang berujung munculnya isolasi sosial dan penurunan kualitas hubungan interaksi. Hal tersebut mencerminkan teori simbolik Mead, yang menekankan pentingnya simbol dalam membentuk identitas sosial dan perilaku.

Dalam perspektif interaksionisme simbolik, kecanduan game online mencerminkan distorsi simbolik. Remaja menginternalisasi identitas virtual mereka karena adanya reward, pengakuan sosial lebih besar daripada identitas yang ditawarkan oleh realitas kehidupan nyata. Dalam konsep "Self, Mind, and Society" George Herbert Mead menunjukkan bagaimana para gamers membentuk identitas sosial mereka melalui interaksi di dalam dunia game dan komunitasnya. Menggunakan simbol-simbol untuk berkomunikasi dan mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan analitis (Sudarmanto and Yulianti 2024).

Melalui pendekatan kontrol sosial yang merupakan suatu bentuk ketidakseimbangan dari disfungsinya lembaga konvensional sosial terutama keluarga. Keluarga yang merupakan institusi sosialisasi primer, yang diharapkan membentuk individu pada remaja agar memiliki kemampuan mengendalikan diri dan sikap rasa tanggung jawab. Bentuk nyata dari sosialisasi pendidikan dalam keluarga, sebagaimana tercantum dalam PP Nomor 87 tahun 2014, menekankan perlunya kerjasama orang tua dalam pengasuhan dengan menetapkan peraturan dan norma yang jelas. Kegagalan lembaga konvensional sosial, institusi keluarga dalam mengelola struktur, batasan, dan imbalan yang memadai di dunia nyata secara tidak langsung dapat mendorong remaja untuk mencari struktur dan imbalan alternatif lain. Remaja yang memiliki kemampuan kontrol diri rendah sangat berisiko terlibat dalam perilaku negatif atau merugikan

dirinya sendiri. Maka dari itu perlunya kontrol orang tua yang konsisten.

Faktor yang menyebabkan kecanduan game online bersifat multidimensi, yang melibatkan antara interaksi simbolik dengan lingkungan sosial terdekat mereka. Keluarga yang merupakan pertahanan pertama dalam pencegahan kecanduan game online. Pengoptimalisasi peran dan fungsi keluarga merupakan langkah penting, terutama dalam menanamkan tanggung jawab dan kontrol diri yang baik. Apabila orang tua tidak melaksanakan perannya dengan baik atau tidak bisa meluangkan waktu untuk anak dalam kegiatan produktif, risiko terjangkit kecanduan game online tersebut akan semakin rentan. Strategi dalam hal pola pengasuhan yang efektif harus mencakup penetapan norma yang konsisten, sesuai dengan struktur fungsi institusi keluarga disarankan yaitu, pertama memberikan batasan dan aturan, orang tua perlu berdiskusi dengan anaknya mengenai batasan perilaku dan menetapkan peraturan secara konsisten, memahami serta memastikan alasan kepada anak di balik adanya peraturan tersebut, tujuannya menjaga konsistensi dan daya merespons saat terjadinya pelanggaran. Kedua menetapkan konsekuensi, konsekuensi dapat diberikan secara sengaja misalnya, tidak memberikan uang saku ketika tugas sekolah diabaikan demi bermain game atau bentuk secara tidak sengaja dalam hal contoh misalnya, bangun terlambat untuk sekolah akibat bermain game online hingga larut malam (Novrialdy 2019). Jika terjadi kegagalan dalam menerapkan kontrol digital, hal tersebut menunjukkan bahwa adanya digital gap antara anak dan orang tua. Orang tua mungkin kesulitan beradaptasi dengan lingkungan digital yang cepat berubah, atau adanya keterbatasan alat dan pengetahuan dalam teknologi, bahkan tidak menutup kemungkinan mereka minim pemahaman dalam memberikan bagaimana batasan yang efektif.

Interaksi dengan lingkungan teman sebaya merupakan permulaan hubungan pertemanan yang terdapat hubungan timbal balik (Sari et al. 2022). Masa remaja merupakan tahap krusial untuk eksplorasi identitas diri dan pemenuhan kebutuhan psikososial. Kelompok sebaya (peer group) memainkan peran yang amat signifikan dalam mendorong kecanduan game online. Remaja sering dipersuasi oleh teman sebaya untuk bermain game online. Interaksi sosial di kalangan teman sebaya menciptakan subkultur di mana kecanduan atau bermain game secara terus-menerus menjadi hal perilaku yang biasa dan diterima.

Hubungan antara interaksi sosial teman sebaya yang rendah di dunia nyata dengan tingkat kecanduan game online yang positif (berarti sudah pada tahap kecanduan tinggi). Tidak hanya sekedar menjadi hiburan, game online juga menjadi mekanisme pelarian (coping mechanism). Remaja sering menggunakan game sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah, baik itu masalah dalam relasi, pendidikan, atau menemukan kesempatan karir. Pengaruh positif dalam lingkungan teman sebaya melakukan aktivitas yang bermanfaat dan patuh pada norma masyarakat. Pengaruh positif lainnya dapat meningkatkan prestasi perkembangan sosial dan emosional anak-anak, dapat memberikan kesempatan untuk belajar berbagai hal, terutama belajar berinteraksi dengan orang lain dan mengendalikan emosi agar dapat diterima di lingkungannya (Sari et al. 2022).

Salah satu konsekuensi perilaku pada remaja yang paling mengkhawatirkan adalah peningkatan perilaku agresif. Adanya hubungan adiksi game online dengan perilaku agresif remaja sebagai siswa di sekolah. Remaja yang kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan cenderung menunjukkan perilaku maladaptif, seperti agresi, yang dapat menyebabkan kerugian bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Remaja pecandu game online cenderung memiliki perilaku emosi yang tidak stabil. Seperti hal ketika gagal mencapai target, menaikkan level atau mendapatkan point, mereka secara spontan dapat mengeluarkan reaksi seperti marah-marah, berkata kasar, bahkan sampai merusak perangkat smartphone. Reaksi yang berlebihan ini disebut *transference of affect*, yang merupakan respons maladaptif terhadap gangguan pada realitas virtual mereka, yang dianggap lebih penting daripada realitas fisik. Agresi lainnya juga dapat dilihat dari gejala penarikan diri (withdrawal) yang kemungkinan mereka terapkan ke lingkungan fisik atau pada kehidupan nyata.

Kecanduan bermain game online memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental, terutama pada remaja. Semakin lama durasi bermain game online, semakin tinggi risiko mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, distress emosional, dan gangguan tidur. Kecanduan game online juga ada hubungannya dengan penurunan kesejahteraan psikologis, perubahan perilaku seperti isolasi sosial, kesulitan mengendalikan emosi, serta penurunan kualitas interaksi sosial (Studi et al. 2025). Dampak dari kecanduan game online terhadap kesehatan mental remaja telah diakui secara global.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi mengklasifikasikan Gaming Disorder sebagai masalah kesehatan mental. Adiksi game online memiliki potensi besar yang dapat memicu atau memperburuk berbagai gangguan mental. Hubungan antara durasi atau lamanya waktu bermain game online berkaitan dengan peningkatan tingkat stres pada remaja.

Remaja yang sudah mengalami kecanduan mengalami konflik peran, akibat ketidakmampuan menyeimbangkan tuntutan realitas dengan dorongan adiktif mereka, yang mengakibatkan peningkatan beban kognitif dan stres itu muncul. Kecanduan game online juga erat dengan timbulnya kecemasan. Analisis data WHO menunjukkan bahwa durasi bermain game online yang panjang (≥ 6 jam) berkorelasi signifikan dengan peningkatan tingkat kecemasan pada remaja. Kecemasan ini menjadi pemicu gejala penarikan diri (withdrawal) atau Fear of Missing Out (FoMO), yang terjadi pada saat remaja membatasi interaksi sosial fisik dan mengikuti peran barunya di dunia virtual. Intensitas dan perilaku bermain game online yang berlebihan, khususnya hingga larut malam juga dapat memengaruhi pola tidur remaja (Siregar 2022). Kecanduan akibat game yang memicu kurangnya kualitas tidur juga dapat memperburuk konsentrasi dan daya ingat, sehingga menghambat proses belajar dan perkembangan psikologis remaja di sekolah.

Kecanduan game online dapat menurunkan kualitas hidup generasi muda dengan memengaruhi kesehatan mental, hubungan sosial, dan interpretasi akademik mereka. Diperlukan upaya preventif seperti edukasi dari keluarga dan pendidik, serta masyarakat luas untuk membantu remaja mengelola penggunaan game online secara sehat dan seimbang (Studi et al. 2025). Solusi efektif dalam mencegah remaja kecanduan game online salah satunya membatasi waktu bermain game, tetapkan jadwal bermain yang teratur dan beri batasan waktu, misalnya maksimal 1-2 jam per hari. Mengawasi anak saat bermain game untuk mengetahui jenis game yang dimainkan dan mencegah kehilangan interaksi sosial di dunia nyata. Menyimpan gadget atau konsol game di ruang bersama atau tempat yang mudah diawasi, merupakan cara menanggulangi godaan bermain terus-menerus, terutama saat waktu istirahat. Alihkan dengan hobi dan aktivitas positif, dorong anak remaja untuk mencoba hobi baru seperti olahraga, seni, membaca, atau kegiatan sosial yang menyenangkan, agar perhatian mereka tidak hanya terfokus pada game. Pendekatan terakhir yang tidak kalah penting yaitu mentoring dengan mengedepankan

empati. Keluarga harus membangun komunikasi secara terbuka dengan anak mengenai game online. Orang tua menanyakan mengapa alasan anak bermain game, manfaat apa yang mereka rasakan, serta faktor yang membuat mereka sulit berhenti.

Dengan memahami sudut pandang anak, dapat membantu mengatur waktu bermain game mereka secara lebih bijak tanpa menimbulkan tekanan atau perasaan terdiskriminasi. Pendekatan ini juga perlu didukung dengan adanya *quality time* agar setiap anggota keluarga dapat saling memahami dan mendukung satu sama lain. Dengan menerapkan strategi seperti ini, keluarga diharapkan dapat membantu anak menghindari kecanduan game online, serta dapat membentuk kebiasaan menggunakan digital yang lebih sehat dan produktif (Adiva Fira Elvadari 2023).

4. KESIMPULAN

Analisis mendalam menunjukkan bahwa tiga pilar utama kecanduan game online yaitu pertama, kelemahan kontrol diri atau regulasi emosi, remaja pecandu memiliki kontrol diri yang rendah yang memicu perubahan emosional ekstrem dan perilaku agresif. Kedua, disfungsi keluarga yang merupakan dukungan sosial primer yang penting, dengan kurangnya perhatian serta batasan, dan konsekuensi yang konsisten dari keluarga yang menjadi faktor sangat memengaruhi tingkat keparahan kecanduan game online. Dan terakhir, konflik peran dan pelarian, remaja menggunakan game sebagai pelarian dari kegagalan akademik dan masalah sosial, yang menyebabkan penurunan signifikan pada prestasi belajar dan isolasi sosial.

Penanganan dalam fenomena kecanduan game online harus bersifat multidimensi, memprioritaskan intervensi pada keluarga untuk mengimplementasikan kontrol yang konsisten serta intervensi sosial menargetkan keterampilan komunikasi tatap muka remaja untuk menghindari masalah-masalah terdampaknya suatu saat nanti. Faktor utama yang meliputi lemahnya kontrol orang tua, pengaruh peer group, aksesibilitas teknologi, serta penggunaan game sebagai mekanisme pelarian dari tekanan kehidupan nyata, sementara konsekuensinya mencakup peningkatan agresi, isolasi sosial, penurunan keterampilan komunikasi, serta dampak kesehatan mental serius seperti stres, kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan penurunan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan sebagaimana diakui

dalam klasifikasi klinis ICD-11 WHO (Gaming Disorder) dan DSM-5 APA (Internet Gaming Disorder).

Dampak nyata dari game online dapat menurunkan kualitas hidup remaja melalui degradasi prestasi akademik, hubungan interpersonal, dan fungsi sosial, tetapi juga menyoroti kebutuhan akan intervensi untuk memperkuat institusi sosial. Kajian ini menekankan bahwa pencegahan kecanduan game online memerlukan kolaborasi antara keluarga, pendidik, dan masyarakat untuk menciptakan ekosistem digital yang sehat, sehingga game online dapat kembali menjadi sarana hiburan sebagai pembelajaran konstruktif bukan merusak atau destruktif bagi generasi muda Indonesia.

Kecanduan game online merupakan masalah yang berakar pada disfungsi peran dan kurangnya penguatan simbolik di dunia nyata. Intervensi harus berfokus pada penguatan kembali lembaga-lembaga konvensional sosial terutama pada institusi keluarga. Keluarga harus diberdayakan sebagai institusi primer, agar mampu menghasilkan remaja yang bertanggung jawab dan memiliki kontrol diri yang baik. Hal ini memerlukan adopsi strategi pengasuhan digital yang efektif. Strateginya mencakup, penerapan batasan dan aturan yang konsisten, yang harus dikomunikasikan melalui diskusi secara langsung dengan anak remaja. Sehingga dapat terbentuknya penetapan konsekuensi yang jelas, baik yang sengaja, misalnya konsekuensi finansial atau akademik, maupun yang tidak disengaja, seperti konsekuensi fisik akibat dampak bermain game online secara berlebihan. Keterbukaan dalam keluarga harus ditegakkan agar dapat memulihkan peran utamanya. Hal yang disarankan untuk orang tua, untuk menerapkan strategi pengasuhan yang konsisten, seperti menetapkan batasan waktu bermain game maksimal 1-2 jam per hari, mendiskusikan alasan di balik aturan tersebut untuk membangun pemahaman bersama. Bangun komunikasi terbuka dengan remaja, seperti menanyakan alasan mereka bermain game, manfaat yang dirasakan, dan kesulitan berhenti, tanpa menimbulkan tekanan. Hal tersebut membantu menciptakan pengaturan waktu bermain yang bijak dan mendukung pembentukan kebiasaan digital sehat. Orang tua juga bisa menerapkan konsekuensi yang jelas misalnya, pengurangan uang saku jika tugas sekolah diabaikan, dan meningkatkan *quality time* bersama keluarga, guna mengurangi digital gap serta mendorong kontrol diri remaja.

Upaya mencapai keberhasilan tersebut lembaga konvensional sosial lainnya seperti lembaga pendidikan juga diharapkan dapat memberikan dorongan, seperti mengadakan edukasi kepada orang tua siswa mengenai praktik kontrol yang tepat dan adaptif. Lembaga pendidikan juga memainkan peran krusial dalam pencegahan dan penanganan. Pendidik harus berperan sebagai pengontrol, memastikan siswa tidak bermain game online di lingkungan sekolah dan secara proaktif menekankan pentingnya interaksi sosial tatap muka. Sekolah juga perlu bekerja sama dengan petugas kesehatan mental (psikolog atau psikiater) untuk memberikan edukasi komprehensif mengenai bahaya game online terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Alihkan perhatian ke hobi atau hal positif seperti olahraga, seni, membaca, atau kegiatan sosial tatap muka, yang dapat memperkuat interaksi nyata dan mengurangi ketergantungan pada dunia virtual. Kebijakan program tersebut diharapkan berfokus pada penguatan simbol maupun imbalan (reward) di dunia nyata, agar nilainya setara melampaui imbalan yang ditawarkan oleh ranking virtual dalam game. Hal tersebut merupakan bentuk upaya sosiologis untuk mengembalikan validitas simbol-simbol sosial di dunia nyata.

5. REFERENSI

- Adiva Fira Elvadari. 2023. "Peran Keluarga Dalam Mencegah Kecanduan Game Online Pada Remaja." *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)* 10(02): 149–60.
- Anggiastri Hanantyasari Utami (2017). *Mendampingi Anak dalam Permainan Interaktif Elektronik (Games)*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Devie Rahmawati, Deddy Mulyana, Boy Rafli Amar (2021). *Kecanduan Game Online*. Program Humas Universitas Indonesia.
- Dr. Ns. Deswita, Ns. Okky Adelirandy (2033). *Peran Orang Tua dan Perawat Mengatasi Adiksi Games Pada Anak dan Remaja*. Eureka Media Aksara.
- Kushayati, Nuris. 2025. "Kecanduan Game Online: Faktor Risiko Insomnia Di Usia Remaja." *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan* 17(1): 27–32.
- Novrialdy, Eryzal. 2019. "Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya." *Buletin Psikologi* 27(2): 148.
- Rischa Pramudia Trisnani, Silva Yula Wardani (2018). *Stop Kecanduan Game Online Mulai Sekarang*. Unipma Press/Universitas PGRI Madiun.
- Sari, Cindy Aprilia Puspita, Faridah Faridah, Yoga Kertapati, and Nur Chabibah. 2022. "Hubungan Lingkungan Teman Sebaya Dan Game Online Dengan Perilaku Agresif Anak." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6(6): 6559–68.
- Siregar, Erin Padilla. 2022. "Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Putra." *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan* 17(1): 14–19.
- Studi, Program, Pendidikan Ilmu, Pendidikan Sosial, and Fakultas Ilmu. 2025. "Kepustakaan, Dan Analisis Dokumentasi. Subjek Penelitian Adalah." 7(12).
- Sudarmanto, Albertus, and Elis Yulianti. 2024. "Analisis Interaksi Simbolik Gamers Dalam Perspektif George Herbert Mead (Studi Fenomenologis Pada Pengguna Game Online Di Kel. Pondok Labu Kec. Cilandak Jakarta Selatan)." *Jurnal Adijaya Multidisplin* 2(02): <http://ejournal.naureendigiton.com/index.php/jam/article/download/710/449>.
- Utami Nur Hafsa Putri, Nur'aini, Armita Sari, Shofia Mawaddah (2022). *Modul Kesehatan Mental*. Azka Pustaka.