

GAME ONLINE SEBAGAI GAYA HIDUP REMAJA KOS DI JALUR HIJAU MEDAN: ANALISIS PATOLOGI SOSIAL DALAM PERILAKU DIGITAL REMAJA

Sani Susanti¹, Clara Desmiati Br Sembiring², Elsy Virjitia³, Liza Azzahrah⁴, Seni Rasbina Br Karo Sekali⁵

Studi Pendidikan Masyarakat, Universitas Negeri Medan

Email: susanti.sani@gmail.com¹, claradesmiati09@gmail.com², elsyvirjita06@gmail.com³,
lizaazzhrh1204@gmail.com⁴, senirasbinabrkarosekali@gmail.com⁵

Informasi	Abstract
Volume : 2 Nomor : 12 Bulan : Desember Tahun : 2025 E-ISSN : 3062-9624	<p><i>The development of digital technology has brought significant transformations to the lifestyles of adolescents, particularly in their use of online games. This study aims to analyze how online games have become part of the lifestyle of boarding-house teenagers in the Jalur Hijau area of Medan, and how this behavior relates to digital social pathology. Using a qualitative approach through unstructured interviews with four boarding-house adolescents, the study found that online games function not only as entertainment but also as an alternative social space, a medium for escaping psychological pressures, and a means of forming self-identity. High playing intensity, discomfort when not playing, and neglect of important activities indicate symptoms of addictive behavior. The resulting social impacts include withdrawal from the surrounding environment, reduced face-to-face interactions, family conflicts, and digital consumerist behaviors such as top-ups. This study emphasizes that the phenomenon of online gaming in the lives of boarding-house adolescents has entered the realm of modern social pathology, which requires attention from families, academics, and the broader social environment.</i></p> <p>Keyword: online games, boarding-house adolescents, social pathology, digital lifestyle, deviant behavior</p>

Abstrak

Perkembangan teknologi digital membawa transformasi besar terhadap pola hidup remaja, khususnya dalam penggunaan game online. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana game online menjadi bagian dari gaya hidup remaja kos di Jalur Hijau Medan dan bagaimana perilaku tersebut berkaitan dengan patologi sosial digital. Menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara tidak terstruktur kepada empat remaja kos, penelitian ini menemukan bahwa game online tidak hanya menjadi hiburan tetapi juga berfungsi sebagai ruang sosial alternatif, media pelarian dari tekanan psikologis, serta sarana pembentukan identitas diri. Intensitas bermain yang tinggi, perasaan tidak nyaman ketika tidak bermain, serta pengabaian aktivitas penting menunjukkan ciri-ciri perilaku adiktif. Dampak sosial yang muncul meliputi penarikan diri dari lingkungan, berkurangnya interaksi tatap muka, konflik keluarga, serta perilaku konsumtif digital seperti top up. Penelitian ini menegaskan bahwa fenomena game online dalam kehidupan remaja kos telah memasuki wilayah patologi sosial modern yang membutuhkan perhatian dari keluarga, akademisi, dan lingkungan sosial.

Kata Kunci: game online, remaja kos, patologi sosial, gaya hidup digital, perilaku menyimpang

A. PENDAHULUAN

Fenomena penggunaan game online pada remaja tidak lagi sekadar tren hiburan, tetapi telah menjadi bagian penting dalam konstruksi gaya hidup generasi muda. Kemajuan internet,

akses perangkat mobile yang semakin murah, serta fitur interaktif dalam game membuat remaja menghabiskan waktu lebih banyak di dunia digital. Bagi mahasiswa yang tinggal di kos, terutama jauh dari keluarga, kondisi ini semakin kuat karena mereka memiliki kebebasan dalam mengatur waktu dan aktivitas harian.

Lingkungan kos sering kali menciptakan dinamika psikologis seperti kesepian, tekanan akademik, dan keinginan untuk mencari ruang nyaman. Game online kemudian hadir sebagai media penghiburan yang cepat diakses, murah, dan dapat dimainkan kapan pun. Dengan fitur interaksi seperti chat, voice call, dan permainan tim, game online menjadi ruang sosial baru yang menggantikan interaksi langsung. Fenomena ini dapat dilihat pada remaja kos di Jalur Hijau Medan, sebuah kawasan padat mahasiswa yang memiliki jaringan internet kuat dan lingkungan sosial individualistik.

Namun, peningkatan intensitas bermain berpotensi memunculkan perilaku digital yang menyimpang. WHO (2019) mengkategorikan Gaming Disorder sebagai gangguan perilaku yang ditandai oleh kehilangan kontrol bermain, prioritas hidup bergeser, dan terus bermain meski menimbulkan dampak negatif. Ketika game menjadi pusat aktivitas hingga mengabaikan makan, tidur, atau tugas kuliah, fenomena tersebut masuk ke dalam wilayah patologi sosial.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini mengkaji secara mendalam bagaimana game online membentuk gaya hidup remaja kos dan bagaimana fenomena tersebut berhubungan dengan aspek psikologis, sosial, dan ekonomi dalam kehidupan mereka.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik yang digunakan meliputi observasi lapangan dan wawancara tidak terstruktur. Wawancara dilakukan secara santai agar responden bebas bercerita tanpa tekanan. Informan berjumlah empat remaja kos berusia 19–20 tahun yang aktif bermain game online dan tinggal di kawasan Jalur Hijau Medan.

Pemilihan responden menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih informan yang relevan dengan fenomena. Data dianalisis menggunakan tahapan Miles & Huberman: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menemukan pola perilaku serta menghubungkan temuan dengan teori patologi sosial.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Game Online sebagai Bagian dari Gaya Hidup Harian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja kos telah menjadikan game online sebagai aktivitas yang melekat dalam rutinitas sehari-hari. Mereka membuka game saat bangun tidur, pada waktu luang, hingga sebelum tidur. Intensitas bermain berada pada kisaran **1–4 jam per hari**, namun dapat meningkat hingga **5 jam atau lebih** ketika merasa bosan atau sedang libur.

Game menjadi semacam *ritual kecil* yang wajib dilakukan setiap hari. Responden menilai login harian, klaim hadiah, dan mengikuti event merupakan kebiasaan yang tidak boleh terlewat. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas digital telah terinternalisasi ke dalam pola kehidupan harian.

Interpretasi sosial:

Gaya hidup digital ini menunjukkan munculnya *habitus baru*, di mana remaja tidak hanya bermain, tetapi juga mengaitkan identitas diri, kenyamanan emosional, dan ritme hidup dengan keberadaan game.

2. Game sebagai Ruang Sosial Alternatif

Game online berfungsi sebagai ruang sosial bagi remaja kos untuk berinteraksi, bekerja sama, dan membangun kedekatan. Responden mengaku lebih percaya diri berkomunikasi dalam game dibandingkan di dunia nyata.

Dalam game, mereka tidak merasa dinilai berdasarkan penampilan atau status sosial, melainkan dinilai melalui kemampuan bermain. Fenomena ini menggeser interaksi sosial tradisional menjadi interaksi digital.

Konsep teori:

Fenomena ini sesuai dengan konsep **social substitution**, yaitu kondisi ketika hubungan virtual menggantikan hubungan langsung. Pada remaja kos, penggantian ini muncul karena:

- interaksi dunia nyata yang minim,
- teman kos tidak selalu memiliki minat yang sama,
- game memberikan kenyamanan emosional secara cepat.

Game kemudian berfungsi sebagai *ruang aman* untuk mengekspresikan diri.

3. Perilaku Escapism dan Ketergantungan Emosional

Saat ditanya bagaimana rasanya jika tidak bermain sehari saja, sebagian besar responden menjawab merasa aneh, gelisah, dan tidak tenang. Beberapa bahkan merasa “kosong” seolah ada rutinitas yang hilang.

Game berfungsi sebagai pelarian dari stres kuliah, tekanan hidup di kos, atau kejenuhan aktivitas. Ketika game menjadi tempat pelarian utama, individu berpotensi mengalami **escapism dependency**, yaitu ketergantungan pada dunia virtual untuk meredakan tekanan. Gejala seperti ini termasuk dalam bentuk awal perilaku adiktif atau *mild withdrawal*.

4. Hilangnya Kontrol Diri dalam Aktivitas Harian

Seluruh responden menunjukkan bentuk pengabaian aktivitas dasar seperti makan, mandi, dan mengerjakan tugas kuliah. Mereka mengaku sering menunda makan malam, menunda mandi sore, serta menunda tugas akademik karena terlalu fokus pada game.

Hal ini merupakan tanda penurunan kontrol diri, yang merupakan ciri dari **Gaming Disorder**. Ketika aktivitas fundamental terabaikan, perilaku tersebut termasuk dalam patologi sosial karena:

- mengganggu fungsi personal,
- mengganggu fungsi akademik,
- menghambat relasi sosial,
- berpotensi menjadi kebiasaan menetap.

5. Dampak Sosial: Penarikan Diri dan Menyempitnya Relasi Sosial

Responden mengaku lebih jarang keluar kamar setelah aktif bermain game. Mereka lebih memilih rebahan sambil bermain daripada bersosialisasi. Bahkan ketika sedang bersama teman, fokus tetap tertuju pada ponsel.

Fenomena ini menyebabkan:

- berkurangnya interaksi tatap muka,
- melemahnya hubungan pertemanan nyata,
- meningkatnya ketergantungan pada interaksi virtual.

Dalam perspektif patologi sosial, kondisi ini termasuk **digital isolation**, yaitu keadaan di mana individu secara perlahan terputus dari lingkungan sosial nyata.

6. Dampak Emosional: Mudah Marah dan Gangguan Mood

Seluruh responden melaporkan mengalami emosi negatif seperti:

- marah ketika kalah,
- *bad mood* berkepanjangan,
- malas berkomunikasi dengan orang sekitar,
- frustrasi ketika performa bermain menurun.

Kekalahan dalam game mempengaruhi kondisi emosional di dunia nyata. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi remaja menjadi sangat bergantung pada dinamika

permainan. Menurut Putra et al. (2023), pemain yang bermain secara intens memiliki kecenderungan emosi yang impulsif, tidak stabil, dan mudah berubah.

7. Perilaku Konsumtif: Top Up sebagai Budaya Digital

Seluruh responden mengaku melakukan top up dengan nominal yang bervariasi. Meskipun mereka sadar bahwa top up bukan kebutuhan pokok, tindakan tersebut tetap dilakukan karena dorongan emosional, keinginan tampil keren, atau mengikuti event tertentu.

Top up berulang merupakan pola **konsumtif digital** yang berpotensi menimbulkan masalah finansial bagi mahasiswa dengan anggaran bulanan terbatas. Fenomena ini memperkuat konsep **reward-based addiction**, di mana individu mengejar kepuasan sesaat melalui pembelian item virtual.

D. KESIMPULAN

Game online telah menjadi bagian integral dari gaya hidup remaja kos di Jalur Hijau Medan. Bagi mereka, game tidak lagi berfungsi sekadar sebagai hiburan, tetapi telah berkembang menjadi ruang sosial, tempat pelarian emosional, serta sarana pembentukan identitas diri. Namun, tingginya intensitas bermain memunculkan sejumlah gejala **patologi sosial digital**, seperti:

- ketergantungan emosional,
- penurunan kontrol diri,
- penarikan diri dari lingkungan sosial,
- gangguan emosi dan mood,
- perilaku konsumtif digital.

Fenomena ini menunjukkan bahwa game online memiliki potensi menjadi masalah sosial apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai **kesehatan digital**, manajemen waktu bermain, serta penguatan interaksi sosial langsung bagi remaja kos agar keseimbangan antara dunia virtual dan kehidupan nyata tetap terjaga.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Bali Medical Journal. (2023). Game addiction and sleep quality among adolescents in Southeast Asia. *Bali Medical Journal*, 12(4), 221–230.
- Hasanah, U., Putri, A., & Rahmadani, S. (2022). Fenomena gaming online pada remaja dan dampaknya terhadap regulasi emosi. *Jurnal Psikologi Perkembangan Remaja*, 7(2), 115–129.

- Hasibuan, R., & Anggreni, M. (2023). Interaksi sosial virtual pada remaja pengguna game online. *Jurnal Komunikasi Digital Indonesia*, 5(1), 45–58.
- Ilyasa, A., Lumbanraja, H., & Andriani, S. (2020). Perilaku gaming pada mahasiswa dan pengaruhnya terhadap interaksi sosial. *Jurnal Sosiologi Remaja*, 9(1), 33–42.
- Karnadi, E. B. (2024). Does Internet Gaming Disorder hinder academic performance? *Journal of Digital Behavior Studies*, 8(1), 14–27.
- Putra, P. Y., Hidayat, S., & Arum, D. (2023). Internet Gaming Disorder and emotional regulation: A systematic review. *Jurnal Neurologi & Perilaku*, 4(3), 177–188.
- Sudiana, A., & Nurcahyo, R. (2022). Dampak game online terhadap relasi keluarga di kalangan remaja. *Jurnal Konseling & Keluarga*, 6(2), 98–109.
- Sulaiman, M. S., et al. (2025). Mobile Legends and the intensity of mobile gaming usage among Indonesian youth. *DIPONEGORO Journal of Media and Internet Studies*, 3(1), 1–15.
- World Health Organization. (2019). *Gaming Disorder (ICD-11 Classification)*. Geneva: WHO.