



PENGARUH FOMO GAME ROBLOX TERHADAP KUALITAS HUBUNGAN DAN KESEHATAN MENTAL PASANGAN DI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

THE INFLUENCE OF FOMO FROM ROBLOX GAMES ON RELATIONSHIP QUALITY AND MENTAL HEALTH OF COUPLES AT MEDAN STATE UNIVERSITY

Fidia Permata Sari¹, Dhiya Nisywa², Khairunnisa³, Salsabila Tanjung⁴

Universitas Negeri Medan

E-mail: fidiasps62@gmail.com¹, dhiyanisywa@gmail.com², khnnsa152@gmail.com³, tanjungsalsabila171@gmail.com⁴

Article Info

Article history :

Received : 02-12-2025

Revised : 03-12-2025

Accepted : 05-12-2025

Published : 07-12-2025

Abstract

Concerns have grown regarding the increasing use of online games among university students and the emergence of relationship tension caused by excessive digital activity. This study aims to describe and examine the impact of using the Roblox gaming platform on the quality of relationships and mental health among student couples at Universitas Negeri Medan. The focus of this research centers on the dynamics of partner interactions, emotional changes, and reactions that arise from Roblox gaming habits, including tendencies toward FOMO, shifts in attention, and patterns of communication between partners. This study employs a qualitative approach using literature review and field observations supported by in-depth interviews. Data were collected from five student couples who actively use Roblox in their daily activities. Semi-structured interviews were conducted to explore the participants' real-life experiences regarding the impact of Roblox use within their relationships. The research findings are presented in a descriptive narrative format that explains how Roblox use can influence relationship quality and the psychological well-being of couples, and are subsequently analyzed to draw conclusions related to the phenomenon studied.

***Keywords:* Roblox Usage, Relationship Quality, Mental Health**

Abstrak

Keprihatinan terhadap bertambahnya penggunaan game online di kalangan mahasiswa serta kemunculan fenomena ketegangan hubungan disebabkan oleh pola aktivitas digital yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan mengkaji dampak pemanfaatan platform permainan Roblox terhadap mutu hubungan dan kesehatan mental di antara pasangan mahasiswa di Universitas Negeri Medan. Fokus dari penelitian ini diarahkan pada dinamika interaksi pasangan, perubahan emosi, serta reaksi yang muncul akibat kebiasaan bermain Roblox, baik dalam bentuk kecenderungan FOMO, perubahan perhatian, maupun pola komunikasi antara pasangan. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur dan observasi lapangan yang didukung melalui wawancara mendalam. Data diperoleh dari lima pasangan mahasiswa yang secara aktif menggunakan Roblox dalam kegiatan sehari-hari mereka. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur untuk menggali pengalaman nyata para informan mengenai dampak penggunaan Roblox dalam hubungan mereka. Hasil penelitian disajikan dalam format narasi deskriptif yang menjelaskan bagaimana penggunaan Roblox dapat memengaruhi mutu hubungan dan keadaan kesehatan psikologis pasangan, sebelum akhirnya dianalisis untuk menarik kesimpulan terkait fenomena yang diteliti.

Kata Kunci: Penggunaan Roblox, Kualitas Hubungan, Kesehatan Mental



PENDAHULUAN

FOMO terjadi ketika individu merasa perlu terus terkoneksi dengan aktivitas orang lain di media sosial karena takut melewatkhan hal-hal penting. FOMO biasanya ditandai dengan perasaan tidak puas, gelisah, dan tekanan untuk terus mengikuti atau mengetahui perkembangan terbaru. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran bahwa orang lain mungkin menikmati pengalaman yang lebih baik atau lebih memuaskan, sementara individu tersebut merasa tertinggal. Dampak FOMO tidak hanya dirasakan secara individu, tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan interpersonal. Individu dengan FOMO yang tinggi mungkin menunjukkan ketergantungan pada perangkat digital untuk mendapatkan validasi sosial, yang pada akhirnya dapat mengurangi kualitas hubungan mereka di dunia nyata (Puspitasari et al., 2025).

Laki-laki cenderung lebih sering bermain game online dibandingkan perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Mufid, Prabowo, & Oktafany (2020) menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa laki-laki yang mengalami kecanduan game online adalah 24 dari 45 orang, sedangkan jumlah mahasiswa perempuan yang mengalami kecanduan game online adalah 21 dari 116 orang. Berdasarkan laporan Awareness Network, persentase mahasiswa laki-laki yang bermain game mencapai 85%, lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan yang hanya 68%. Hal ini disebabkan oleh preferensi laki-laki dalam memilih jenis permainan dengan tingkat kesulitan, kecepatan, dan kebutuhan koneksi online, sehingga memungkinkan mereka bermain bersama teman. Di sisi lain, perempuan cenderung memilih permainan yang memiliki karakteristik lebih sederhana dan mudah dimainkan (Anisa Resa Savitri et al., 2025). Kepribadian remaja secara umum masih goyah karena dalam usia tersebut mereka sedang dalam mencari jati diri. Pada kondisi ini pula pengaruh dari luar mudah sekali mempengaruhi sikap dan perilaku mereka terutama dalam pergaulan. Sejalan dengan perkembangan IPTEK semakin mempercepat informasi, sementara remaja sendiri membutuhkan pendampingan agar setiap informasi yang masuk tidak diserap begitu saja, terutama yang berkaitan dengan kebutuhan hidup sehari-hari misalnya trend mode, styling, makanan atau nilai-nilai agamis (Fauzi & Fredian, 2024).

Maraknya penggunaan alat digital telah menyebabkan ketergantungan yang semakin meningkat pada smartphone karena fungsionalitas bawaan dan faktor portabilitasnya. Banyak orang terutama generasi muda, lebih memilih smartphone daripada laptop dan komputer pribadi karena berbagai fungsi yang tertanam di dalamnya, seperti hiburan, menonton olahraga, game daring, perbankan daring, mengirim email, mengobrol, melacak agenda, belanja daring, media sosial, dan kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan rumah (Sunday et al., 2021).

Remaja merupakan salah satu kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial. Dalam aktivitasnya, mereka kerap membagikan berbagai hal terkait kehidupan pribadi, seperti curahan hati maupun foto bersama teman-teman. Melalui media sosial, setiap individu dapat bebas berkomentar dan menyampaikan pendapat kepada pengguna lain tanpa merasa takut atau ragu. Kebebasan ini muncul karena pengguna dapat dengan mudah menyembunyikan atau memalsukan identitasnya, sehingga memungkinkan terjadinya berbagai tindakan yang berpotensi merugikan. Padahal, pada masa perkembangan tersebut, remaja sedang berada dalam tahap pencarian jati diri melalui interaksi dengan teman sebaya (Darajat, 1983). Perkembangan teknologi digital mendorong anak-anak dan remaja untuk lebih aktif menggunakan platform hiburan yang berbasis internet, seperti permainan online, termasuk Roblox, yang saat ini menjadi salah satu permainan terpopuler



di Indonesia dan juga di seluruh dunia. Roblox menarik perhatian karena memberi kesempatan bagi anak-anak tidak hanya bermain, tetapi juga berkontribusi sebagai pencipta konten, sehingga interaksi di dalam platform menjadi lebih intens dan mendalam (Syas & Yahsy, 2023). Meski demikian, penggunaan permainan online secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai efek psikologis seperti stres, perubahan emosi, perilaku impulsif, hingga masalah tidur, yang termasuk dalam kategori masalah kesehatan mental pada anak-anak dan remaja (Syas & Yahsy, 2023). Platform kreatif seperti Roblox menghadirkan lingkungan sosial yang luas bagi generasi muda untuk menjalin hubungan, meningkatkan kemampuan komunikasi, dan bereksperimen dengan berbagai peran. Dalam penelitian mereka, Bassiouni & Hackley (2014) menunjukkan bahwa video game kerap berperan sebagai media budaya bersama yang memperkuat hubungan personal antara teman sebaya maupun dalam keluarga. Dalam konteks Roblox, aspek komunitas yang mencakup grup berbasis minat, acara kolaboratif, dan berbagi karya mendorong eksplorasi identitas sosial yang melampaui interaksi dunia nyata. Beberapa konten di Roblox diketahui memiliki elemen yang tidak sesuai untuk usia anak, seperti kekerasan atau perilaku yang tidak pantas, yang berpotensi mempengaruhi kondisi emosional dan perilaku anak karena tingginya paparan dan interaksi dalam platform tersebut (Byeon & Yu, 2023).

Perkembangan teknologi digital dan semakin populernya permainan daring seperti Roblox telah menciptakan bentuk interaksi baru, termasuk dalam hubungan romantis. Pada beberapa pasangan, intensitas bermain game bersama dapat memicu munculnya FOMO (Fear of Missing Out), terutama ketika salah satu pasangan merasa takut tertinggal aktivitas virtual pasangannya atau khawatir kehilangan momen kebersamaan di dalam permainan. Kemajuan teknologi dan popularitas aplikasi game online sebagai platform interaksi sosial berkontribusi pada pergeseran dinamika sosial masyarakat. Fakta ini berdampak besar pada pola kencan, di mana aplikasi game online tidak hanya menjadi tempat untuk bermain game tetapi juga tempat untuk menjalin hubungan dengan orang lain, termasuk aktivitas kencan. Manfaat dari kemajuan aplikasi game online ini dapat dimanfaatkan bagi orang yang memiliki karakteristik seperti malu, tidak percaya diri, maupun mereka yang pernah mengalami kekecewaan atau kesulitan mendapatkan pasangan di dunia nyata (febriano, 2024). Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti munculnya kecemasan, rasa tidak aman, hingga konflik hubungan. Adanya media sosial telah merubah cara masyarakat dalam berinteraksi, banyak individu yang hanya aktif berinteraksi secara virtual tetapi tidak dapat berinteraksi secara langsung atau bahkan merasa kesulitan saat berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitarnya(Fadhilah et al., 2025).

Hal romantis dari antar individu yang terkoneksi pada saat bermain game online bersama sering kali menciptakan kesan yang berbeda dari realitas sehari-hari karena tiap individu dapat berperan atau berkomunikasi dengan cara yang berbeda dalam lingkungan game online tersebut. Dalam bertemuanya antar individu saat bermain game online, seseorang dapat memilih untuk mengambil peran atau menciptakan identitas virtual yang berbeda dari diri mereka sendiri. Mereka mungkin menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, keterbukaan yang lebih besar, atau keakraban yang lebih intens dalam konteks mencari teman maupun pasangan. Game tersebut menawarkan pengalaman yang lebih interaktif dan menghibur melalui komunikasi antar individu. Komunikasi antar individu merujuk pada proses mendekatkan diri dan menciptakan kedekatan emosional, dengan pesan yang disampaikan secara nyata. Oleh karena itu, komunikasi antar individu atau dapat disebut dengan komunikasi interpersonal ini dimulai dengan pendekatan



psikologis, dan nantinya akan berproses pada pembangunan kedekatan dan keintiman antar satu sama lain (febriano, 2024). Dengan perkembangan teknologi dan perubahan dinamika sosial, hubungan romantis antarindividu semakin rumit terutama saat mulai berinteraksi melalui permainan daring (Fadhilah et al., 2025).

Oleh karena itu, Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka timbul pertanyaan penelitian, yaitu : Apa dampak FOMO game Roblox terhadap kesehatan mental pasangan?. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana FOMO dalam konteks permainan Roblox mempengaruhi dinamika psikologi dan emosional pasangan menjadi penting untuk diteliti. Selain itu, artikel ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai risiko psikologis yang muncul akibat FOMO dalam aktivitas bermain game bersama, khususnya di platform Roblox. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pasangan, pendidik, konselor, maupun peneliti lain dalam memahami pola interaksi digital yang sehat, serta mendorong upaya pencegahan dampak negatif FOMO terhadap kualitas hubungan romantis dan kesehatan mental. Dengan demikian, artikel ini dapat berkontribusi dalam mengembangkan literatur mengenai perilaku digital dan hubungan interpersonal di era teknologi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi literatur dan observasi lapangan dengan teknik wawancara. Penelitian kualitatif berorientasi pada pemahaman dan cara interpretasi fenomena secara rinci. Penelitian kualitatif dimanfaatkan untuk menyelidiki dan mencari arti dalam suatu peristiwa atau fenomena sosial yang berakar pada kenyataan. Penelitian ini mengaplikasikan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk melukiskan atau menggambarkan fenomena atau peristiwa yang akan diteliti dalam sebuah narasi berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian.

Wawancara dalam penelitian dimanfaatkan untuk mengumpulkan informasi dan data dari satu orang atau lebih sebagai narasumber (Muhammad Zaqlil mubarok, 2025). Pada penelitian ini, wawancara langsung dilakukan kepada 5 pasangan di lingkungan Universitas Negeri Medan yang sering menggunakan platform game Roblox untuk mengetahui apakah penggunaan game ini mempengaruhi kualitas hubungan dan kesehatan mental pasangan yang telah diwawancara. Dalam penelitian ini bersifat tanpa nama untuk melindungi privasi atau identitas informan. Selanjutnya, hasil wawancara disajikan dalam bentuk narasi atau deskripsi sebelum melanjutkan ke tahap penarikan kesimpulan (Muhammad Zaqlil mubarok, 2025). Peneliti mengambil data dengan cara wawancara semi terstruktur, yaitu merupakan wawancara yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena (Mutiarrahma et al., 2025) .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan menggambarkan bagaimana pengalaman FoMO dalam bermain Roblox memengaruhi kualitas hubungan dan kesehatan mental pada lima pasangan mahasiswa di Universitas Negeri Medan. Melalui wawancara mendalam, kami mengidentifikasi dinamika emosional dan relasional yang muncul ketika salah satu maupun kedua pasangan aktif bermain game tersebut.



Pengalaman Diabaikan atau Kurang Diperhatikan saat Pasangan Bermain Roblox

Dalam pertanyaan mengenai apakah mereka pernah merasa diabaikan ketika pasangan sedang bermain Roblox, sebagian besar informan menyatakan tidak pernah mengalami hal tersebut. Informan 1 secara tegas menyampaikan, "Tidak pernah." Hal serupa diungkapkan Informan 2 yang mengatakan, "Tidak pernah, karena selalu bermain bersama." Informan 3 juga memperkuat temuan ini dengan jawaban, "Tidak, karena kami selalu bermain bersama."

Informan 4 pun memberikan jawaban yang sejalan meskipun dengan konteks berbeda. Ia mengatakan, "Saya tidak merasa tertinggal, karena pacar saya selalu bermain Roblox." Dengan kata lain, kebiasaan pasangan yang cukup sering bermain tidak membuatnya merasa diabaikan atau kurang diperhatikan. Penelitian oleh (Indah Tobing, 2021) memperkuat keseluruhan temuan dengan menunjukkan bahwa kecanduan game online dapat menurunkan kualitas komunikasi interpersonal antar pasangan. Ketika pemain tidak mampu menyeimbangkan porsi między hubungan nyata dan aktivitas digital, muncul potensi konflik, rasa diabaikan, dan ketegangan emosional. Selain penelitian dalam konteks Indonesia, temuan internasional juga memperjelas dinamika ini. (Ayu & Saragih, 2016) menunjukkan bahwa problematic gaming pada remaja berkaitan dengan pola keterikatan sosial (attachment) yang tidak stabil. Dalam kondisi tertentu, game menjadi kompensasi sosial yang menggantikan kebutuhan interaksi nyata. Pada intensitas yang lebih tinggi, game dapat mengganggu keseimbangan hubungan sehingga menurunkan responsivitas emosional kepada orang terdekat.

Namun berbeda dengan empat informan lainnya, Informan 5 mengungkapkan pengalaman yang menunjukkan adanya perasaan diabaikan. Ia menyampaikan, "Ya pernah. Contohnya itu, kalau dia pulang kerja seharusnya waktu dia itu buat saya, tetapi karena ada event di Roblox jadinya dia langsung main Roblox sepulang kerja." Kutipan ini menunjukkan bahwa keberadaan event atau momen di game dapat memicu FOMO yang akhirnya memengaruhi prioritas waktu dalam hubungan. Studi oleh (Sadif & Rasmi, 2023) juga menemukan bahwa kecanduan game online dapat menyebabkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial (social withdrawal). Pemain yang terlalu terikat dengan game cenderung menghindari interaksi langsung, memilih kenyamanan aktivitas digital yang memberikan reward instan. Hal ini sangat relevan dengan pengalaman Informan 5 yang melihat pasangannya lebih memilih event game dibandingkan kebersamaan setelah bekerja.

Hal ini mengindikasikan bahwa pemahaman tentang perhatian dalam suatu hubungan tidak hanya ditentukan oleh aktivitas yang dilakukan pasangan, tetapi juga oleh bagaimana komunikasi dan pandangan positif dibangun di antara mereka. Pada keempat responden ini, bermain Roblox bukanlah hal yang mengurangi interaksi, tetapi justru menjadi bagian dari kedekatan dan aktivitas bersama yang mereka nikmati. Berbeda dengan empat responden yang lain, Responden 5 memberikan gambaran yang berbeda. Ia mengakui bahwa ia "pernah" merasa diabaikan karena pasangan lebih memilih bermain Roblox setelah pulang kerja, terutama saat ada event tertentu dalam game yang membuat pasangannya langsung bermain tanpa menyediakan waktu untuknya. Pengalaman ini menunjukkan bahwa dalam situasi tertentu, game online dapat mengubah prioritas seseorang, terutama ketika ada motivasi tambahan seperti acara khusus, hadiah, atau pembaruan dalam game. Dalam hal ini, game menjadi aktivitas yang sangat menyita perhatian, sehingga berpotensi menimbulkan ketidakseimbangan dalam waktu yang dibagikan kepada pasangan. Situasi ini juga mencerminkan bahwa kepekaan seseorang terhadap perhatian pasangannya sangat



dipengaruhi oleh kebutuhan emosional pada saat-saat tertentu, misalnya ketika mereka menginginkan kebersamaan setelah pasangan selesai bekerja.

Dari sudut pandang teori dan fenomena yang sering dijumpai di kalangan pengguna game online, kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam permainan sangat terkait dengan rasa ingin tahu, hasrat untuk eksplorasi, dan keinginan untuk mengikuti perkembangan terbaru dalam game. Anak-anak dan remaja sering “lebih suka mencoba hal-hal baru atau segala sesuatu yang menimbulkan rasa penasaran”(Syas & Yahsy, 2023). Hal ini juga relevan untuk pemain dewasa, karena desain permainan seperti Roblox memang diciptakan untuk membangkitkan rasa ingin tahu, memberikan beragam permainan, event musiman, serta hadiah tertentu yang mendorong pemain untuk terus kembali. Ketertarikan ini dapat membuat pemain menghabiskan waktu lebih lama dalam game, sebagaimana diungkapkan bahwa pemain sering “menghabiskan waktu bermain game ini” (Syas & Yahsy, 2023). Ketika pola bermain seperti ini dilakukan secara berulang, hal itu dapat mengurangi perhatian yang diberikan pada interaksi sosial di dunia nyata, terutama jika pemain tidak menyadari perubahan perilakunya.

Beberapa studi menunjukkan bahwa ketergantungan pada permainan online berdampak negatif terhadap kualitas interaksi sosial. Menurut (Yusuf & Krisnana, 2019), kecanduan permainan daring berkaitan erat dengan penurunan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial pada remaja. Ini berarti, semakin seseorang terikat pada permainan, semakin kurang mereka mampu menjaga komunikasi yang baik dengan orang di sekitarnya. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa perasaan diabaikan dapat muncul ketika salah satu individu terlalu terfokus pada permainan sehingga interaksi dengan pasangan berkurang. Penelitian lain oleh (Astuti & Afrilya, 2023) mengindikasikan bahwa ketergantungan pada permainan online dapat berdampak pada kualitas hidup remaja, termasuk dalam aspek sosial, karena lebih banyak waktu dan energi mental dihabiskan untuk bermain dibandingkan berinteraksi dengan orang lain. Situasi ini sangat mungkin menciptakan ketidakseimbangan perhatian dalam hubungan.

Saat melihat dinamika para informan, terlihat jelas bahwa perasaan diabaikan bukan hanya disebabkan oleh keberadaan permainan Roblox, tetapi juga oleh intensitas dan cara permainan itu dimainkan. Ketika permainan berlangsung secara bersama-sama, kehadiran permainan justru berfungsi sebagai pengikat dalam hubungan. Namun, saat permainan dilakukan secara terpisah, berlebihan, atau dipicu oleh faktor luar seperti event dalam permainan yang mendesak, waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi dengan pasangan dapat terganggu oleh permainan.

Berdasarkan seluruh temuan, dapat disimpulkan bahwa kemungkinan seseorang merasa diabaikan saat pasangan bermain Roblox sangat bergantung pada pola permainan, intensitas penggunaan game, serta bagaimana pasangan menginterpretasikan aktivitas bermain tersebut. Jika permainan dilakukan dengan seimbang, hubungan tidak akan mengalami masalah yang berarti. Namun, jika penggunaan permainan menghalangi komunikasi, mengurangi interaksi emosional, dan mengantikan waktu yang seharusnya dihabiskan bersama, perasaan diabaikan akan semakin mungkin timbul. Oleh karena itu, inti dari permasalahan ini bukanlah permainan Roblox atau game online itu sendiri, melainkan cara permainan tersebut dikelola dalam konteks hubungan sosial dan emosional antara pasangan.



Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa potensi merasa diabaikan sangat dipengaruhi pola bermain dan kebiasaan pasangan, terutama apakah kegiatan itu dilakukan bersama atau terpisah, serta apakah pasangan menunjukkan perilaku FoMO terhadap event dalam game.

Dampak Emosional: Stres, Cemas, dan Beban Perasaan

Ketika ditanya apakah permainan Roblox pernah memicu stres, kecemasan, atau beban emosional, beberapa informan menyatakan tidak pernah mengalaminya. Informan 1 menjawab singkat, "Tidak pernah." Informan 3 bahkan menilai Roblox sebagai sarana hiburan positif dengan mengatakan, "Tidak pernah, karena dapat mengisi waktu luang agar tidak jemu dan menghilangkan stres saat belajar". Sesuai dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa fomo berkaitan erat dengan frekuensi media sosial, terutama pada individu yang merasa perlu untuk selalu terhubung demi memastikan tidak ketinggalan informasi (Ilham Novendra, 2025). Menurut pemain game online hanya untuk kesenangan dan mengisi waktu luang saja (Suherdi, 2023). perkembangan teknologi digital telah mengubah cara remaja berinteraksi, termasuk pola hubungan sosial mereka. Roblox menjadi salah satu platform yang berkontribusi pada perubahan tersebut karena menyediakan ruang virtual bagi remaja untuk berkomunikasi, bekerja sama, dan membangun komunitas. Roblox bukan hanya platform permainan, tetapi juga sebuah ekosistem digital yang memungkinkan pengguna berkreasi, berkolaborasi, dan berinteraksi secara intens. Hal ini membuat Roblox sangat digemari oleh remaja (Egalita Adlyyah, 2025).

Namun, sebagian informan mengalami perasaan yang lebih kompleks. Informan 2 mengatakan, "Iya, sedikit," meskipun tidak menjelaskan secara detail konteksnya. Informan 4 mengaku mengalami stres, tetapi bukan karena pasangan atau dinamika hubungan: "Saya pernah stres". Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi pada remaja (Fetty Rahmawaty, 2023)

Informan 5 kembali memberikan jawaban yang memperlihatkan dinamika emosional yang lebih sensitif. Ia mengungkapkan, "Terkadang membuat saya merasa cemas, karena banyak pemain yang terlalu berinteraksi berlebihan sehingga saya takut kalau pacar saya merespon." Pernyataan ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam game baik chat, kerja sama, maupun interaksi avatar dapat memicu kecemasan dalam hubungan, terutama pada pasangan yang cenderung memiliki kekhawatiran mengenai batas interaksi sosial lawan jenis. Sejalan dengan hasil ini, Rahardjo dan soetjiningsih (Linda Kusuma Dewi Raharjo, 2022) menemukan adanya korelasi signifikan antara fomondan kecanduan media sosial, dengan nilai koefisien sebesar 0,564. Sesuai dengan penelitian sebelumnya "Tanpa adanya kontrol diri pada remaja pengguna game online maka remaja akan bermain game online hingga lupa waktu serta menyebabkan remaja mudah marah, sering menyalahkan teman karena hal sepele, melampiaskan kemarahan pada benda-benda, binatang, dan orang lain. Kontrol diri Membantu remaja untuk mengendalikan perilakunya sehingga remaja dapat bertindak benar berdasarkan pikiran dan hati nurnaninya" (Fiki, 2025).

Dalam pemaparannya, Yusuf menjelaskan bahwa Roblox adalah platform game daring yang tidak hanya menawarkan hiburan, tetapi juga memungkinkan pemain berkreasi dan berinteraksi dalam dunia virtual. " Roblox itu bukan sekadar permainan biasa. Ini adalah sebuah platform, semacam dunia virtual, di mana pengguna kebanyakan anak-anak dan remaja bisa membuat



permainan sendiri, berkreasi dengan imajinasi mereka, sekaligus berinteraksi dengan orang lain secara online. Popularitasnya membuat anak-anak dan remaja betah berlama-lama, sehingga penting untuk melihat dampak positif maupun negatif dari penggunaan game ini,” jelasnya (Yusri, 2025).

Dari sisi positif, Roblox dapat merangsang kreativitas anak melalui fitur pembuatan dunia virtual. “Jika diarahkan dengan baik, Roblox bisa menjadi sarana pembelajaran yang menyenangkan, Selain itu, game ini juga melatih kemampuan problem solving, kerja sama dalam tim, serta dapat membuka minat baru di bidang teknologi dan desain digital,” kata Yusuf. Namun, sisi negatifnya tidak bisa diabaikan. Durasi bermain yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan pola tidur, menurunnya konsentrasi belajar, hingga risiko gaming disorder. “Interaksi sosial di dunia nyata juga berkurang karena anak lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya, yang dalam jangka panjang bisa menimbulkan rasa kesepian, kecemasan sosial, bahkan depresi,” tambahnya (IMANIA, 2025).

Dari keseluruhan jawaban, terlihat bahwa aktivitas bermain Roblox dapat memberikan dampak emosional yang beragam, mulai dari netral atau positif hingga memicu kecemasan, tergantung konteks relasi dan situasi bermain. Roblox itu bukan sekadar permainan biasa. Ini adalah sebuah platform, semacam dunia virtual, di mana pengguna kebanyakan anak-anak dan remaja bisa membuat permainan sendiri, berkreasi dengan imajinasi mereka, sekaligus berinteraksi dengan orang lain secara online. Popularitasnya membuat anak-anak dan remaja betah berlama-lama, sehingga penting untuk melihat dampak positif maupun negatif dari penggunaan game ini. (yusri a., 2025)

Pengaruh Roblox terhadap Komunikasi dan Kedekatan Pasangan

Dari penelitian ini menunjukkan bahwa Roblox dapat berperan sebagai media bonding dan peningkatan komunikasi bagi pasangan terutama ketika keduanya bermain bersama. Beberapa informan menyatakan bahwa bermain bersama membuat mereka “lebih dekat” dan memunculkan percakapan yang lebih intens sambil bermain. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian The Influence of Video Game Usage on Romantic Relationships Between Youths oleh Ding & Shao , yang menunjukkan bahwa frekuensi pasangan bermain game bersama berkorelasi positif dengan kepuasan hubungan romantic (ding, 2023). Melalui penggunaan avatar, para pemain dapat merasakan keberadaan sosial dari pengguna lain. Hal ini menciptakan pengalaman interaksi daring yang terasa lebih hidup dan bermakna. Dalam konteks ini, Roblox tidak sekadar tampilan visual, tetapi menjadi sarana emosional yang menjembatani keterhubungan sosial antar pemain. (Sudirman, 2025)

Meskipun tidak bersifat fisik, hubungan yang tercipta tetap dapat menghadirkan keakraban sosial layaknya relasi di dunia nyata.

Dengan demikian, ketika pasangan saling setuju dan sama-sama melibatkan diri dalam aktivitas bermain, game online seperti Roblox bisa menjadi ruang bersama yang memperkuat kelekatan emosional dan interaksi interpersonal sebagai bentuk “quality-time” modern di era digital sekarang ini Pada aspek komunikasi dan kedekatan, sebagian besar informan merasakan dampak yang positif. Informan 2 dengan tegas mengatakan bahwa Roblox “membuat lebih dekat.” Informan 3 juga menyampaikan bahwa game ini meningkatkan intensitas percakapan: “Dengan adanya



Roblox ini dapat membuat lebih intens untuk mengobrol sambil bermain.” Informan 4 menuturkan hal serupa, “Membuat saya lebih dekat dengan pacar saya karena mendapatkan hiburan.”

Namun, tidak semua pengalaman bersifat positif sepenuhnya. Informan 1 mengaku pernah terjadi konflik kecil saat bermain bersama: “Pernah muncul konflik kecil karena saya salah jalan ketika bermain game.” Meski konflik tersebut bersifat ringan, hal ini menunjukkan bahwa kerja sama dalam game juga dapat memicu ketegangan kecil. Dampak dari seringnya bermain game online ini menyebabkan ikatan interaksional jadi terhambat, seringnya memainkan game berakibatkan interaksi sosial menjadi kurang terjalin disebabkan dari seringnya berhubungan secara langsung saat ini jadi tidak langsung, dikala anak telah bermain permainan game online kadang-kadang interaksi sosialnya tidak terjalin dengan baik diiringi dengan fokusnya ke dalam game disisi lain melalaikan terhadap jalannya interaksi sosialnya (Tominikus Veri, 2023).

Informan 5 memberikan gambaran yang paling lengkap tentang dua sisi pengaruh Roblox dalam hubungan. Ia mengatakan, “Dua-duanya ada, karena bisa jadi kami bermain bersama dan happy, dan bisa jadi dia atau saya yang bermain sendirian.” Ungkapan ini menegaskan bahwa kedekatan hanya muncul ketika bermain bersama, sedangkan bermain secara terpisah berpotensi menciptakan jarak emosional.

Berdasarkan kelima informan, dapat disimpulkan bahwa pengaruh penggunaan Roblox terhadap kualitas hubungan dan kesehatan mental pasangan mahasiswa UNIMED bersifat situasional dan kontekstual . Kelangsungan hidup remaja akan terganggu karena kurangnya interaksi sosial. Sebagian besar pemain game adalah remaja yang menghabiskan banyak waktu di dunia maya atau internet. Selain menurunnya prestasi akademik, hal ini juga berdampak negatif pada kualitas dan kuantitas hubungan interaksi dengan individu, lingkungan, dan masyarakat. Adapula perilaku yang buruk yang berakibat pada paparan berlebihan terhadap social media dalam gadget yang berpengaruh pada perilaku anak seperti, aksi kekerasan yang sering kali ditayangkan dalam beberapa platform social media seperti youtube, tik - tok dan Instagram, sering kali menjadi bahan tontonan anak-anak dan meniru perilaku yang ada pada platform tersebut, baik itu perilaku, perbuatan, sifat atau perkataan (Fauzan, 2024). Jadi pengaruh game online sangat terkait dan mempengaruhi interaksi sosial remaja dalam kehidupan sehari-hari (Safitri, 2020). Faktor penentu utamanya mencakup:

1. Kegiatan bermain bersama cenderung meningkatkan kelekatan, komunikasi, dan perasaan positif.
2. Kegiatan bermain sendirian atau berlebihan, terutama ketika dipicu FoMO event, dapat memicu perasaan diabaikan atau cemas.
3. Interaksi sosial dalam game berpotensi memunculkan kecemasan, terutama bila ada kekhawatiran mengenai interaksi pasangan dengan pemain lain.
4. Gangguan teknis (misalnya jaringan) juga dapat memicu stres kecil namun tidak berkaitan langsung dengan dinamika hubungan.

Game Roblox tidak selalu berdampak negatif tetapi juga dapat menumbuhkan kreativitas siswa melalui konsep ekonomi kreatif, dan disitu juga mereka bisa mendapatkan matauang virtual (Robux) dari karya yang mereka buat sendiri. Hingga pertengahan 2024, konten yang dikembangkan di Roblox telah menghasilkan pendapatan kolektif lebih dari \$410 juta. Hal ini menunjukkan bahwa para pasangan dapat terlibat dalam kegiatan yang memadukan kreativitas



dengan pemahaman mengenai ekonomi digital zaman sekarang ini. Pengalaman tersebut menumbuhkan nilai kerja keras dan inovasi, sehingga berdampak positif pada perkembangan kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, serta kreativitas. Melalui eksplorasi berbagai elemen dalam permainan, para remaja mendapatkan ide baru dan memahami arti pentingnya umpan balik dari pemain lain, yang mendukung proses refleksi dan pengambilan keputusan. Penelitian juga menunjukkan bahwa 40% pemain di bawah usia 18 tahun merasa bahwa permainan ini membantu meningkatkan kreativitas mereka, sementara para pasangan turut mencatat bahwa game ini membantu mereka dalam meningkatkan komunikasi yang lancar pada hubungan mereka (Yunauro Prespi Mubaroq, 2025).

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa FOMO game Roblox tidak selalu memberikan dampak negatif. bahwa terdapat dampak positif game online terhadap interaksi sosial siswa. Dampak positif dari bermain game online yaitu salah satu tempat mencari teman, dapat berkomunikasi, berinteraksi dengan orang lain secara virtual, dapat meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris (Tominikus Veri, 2023). Pada beberapa pasangan, game justru menjadi media bonding. Namun, potensi konflik dan kecemasan tetap ada, terutama ketika penggunaan game mulai menggeser prioritas waktu bersama atau memunculkan rasa terancam dari interaksi pihak ketiga di dalam game.

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa perasaan FoMO dalam bermain game Roblox memengaruhi hubungan dan kesehatan mental pasangan mahasiswa di Universitas Negeri Medan. Dampaknya tidak sama untuk semua orang, karna tergantung pada cara bermain, bagaimana mereka berinteraksi, serta bagaimana mereka mengatur waktu dan berkomunikasi bersama. Bagi sebagian besar pasangan yang bermain bersama, Roblox justru menjadi sarana yang memperkuat ikatan, meningkatkan komunikasi, dan memberikan pengalaman positif dalam hubungan. Mereka merasa tidak terabaikan dan menganggap game ini sebagai aktivitas yang menyenangkan serta bisa mengurangi stres. Namun, bagi beberapa pasangan, terutama ketika bermain sendirian atau pengalaman FoMO dipicu oleh event tertentu, muncul perasaan yang lebih rumit. Misalnya, perasaan diabaikan, kecemasan terhadap interaksi pasangan dengan orang lain, dan stres akibat pengalihan prioritas waktu. Temuan ini menunjukkan bahwa FOMO bisa mengganggu stabilitas emosi dan menyebabkan ketegangan dalam hubungan jika tidak dikelola dengan baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Roblox bisa menjadi media untuk mempererat hubungan jika dimainkan secara seimbang dan bersama. Namun, jika digunakan berlebihan atau tanpa melibatkan pasangan, game ini bisa menyebabkan konflik, kecemasan, dan perasaan terabaikan. Untuk menjaga kualitas hubungan dan kesehatan mental, pasangan perlu mengatur waktu bermain secara proporsional dan menjaga komunikasi yang terbuka agar FOMO tidak menjadi masalah dalam hubungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Resa Savitri, Aggio Malvino, Ayu Anjelina, Kania Jeanrita, Rani Sagita, Tesa Anggraini, & Zuliana Wijaya. (2025). Mengapa Takut Ketinggalan Bisa Membuat Kita Kecanduan Game Online? *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3), 212–225. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1382>



Ayu, L., & Saragih, S. (2016). Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan Games Online pada Dewasa Awal. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 167–173. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.734>

Byeon, G., & Yu, S. (2023). Roblox Graffiti Art Using Virtual Reality Devices: Reality and Spatial Presence in a Virtual Space. *Applied Sciences (Switzerland)*, 13(24). <https://doi.org/10.3390/app132413038>

Diah Kurnia Astuti & Zakiya afrilya. (2023). Hubungan Antara Kecanduan game Online dengan Kualitas Hidup pada Remaja. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, Vol.6, No., 1238–1247.

Darajat. (1983). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 49-58.

ding, M. (2023). The Influence of video game Usage on Romantic Relationship Between youths. *Advances In Social sciens Reaserch Journal*, 382-397.

Egalita Adlyyah, I. H. (2025). Roblox and Adolescent Social Relationships : A Qualitative Exploration for School Counseling Service Development. *ISICES PROCEEDING JOURNAL*, 81-99.

Fauzan, M. (2024). FENOMENA KECANDUAN GADGET PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH SOSIAL Perilaku kecanduan anak pra-sekolah faktor lingkungan . Menurut data kementerian Penyelempgara Jasa Internet Indonesia (APJII) memiliki total jumlah penduduk sebanyak 282 riset yang dilakukan pa. *JPPM*, 150-165.

febriano, Y. (2024). *Perkembangan hubungan romantis pasangan dalam game online*. tangerang: Universitas Multimedia Nusantara.

Fetty Rahmawaty, R. P. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja : Factors affecting mental health in adolescents. *Jurnal Surya Medika*, 276-281.

Fiki, A. K. (2025). Pengaruh Penggunaan Game Online terhadap Interaksi Sosial Remaja di Sekolah SMA Triguna Utama Ciputat. *SOSMANIORA (Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora)*, 10-16.

Fadhilah, A. N., Nur, M., Abdullah, A., Retsa, M., & Mujayapura, R. (2025). Peran Interaksi Sosial Dalam Kesejahteraan Mental Gen Z: Analisis Pentingnya Memiliki ‘Someone To Talk.’ *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara*, 4(1), 117–122. <https://doi.org/10.55123/sabana.v4i1.5001>

Fauzi, T., & Fredian, L. (2024). *POTENSI : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Volume 1 Nomor 4 Tahun 2024 Dampak Sosial Media terhadap Syndrom Fomo pada Perilaku Remaja The Impact of Social Media on Fomo Syndrome on Adolescent Behavior Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Bimbingan d. 1.*

Indah Tobing. (2021). Pengaruh Kecanduan game Online Terhadap Komunikasi Interpesonal di SMK Telkom 2 Medan Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, Vol.17, No, 45–53.

Ilham Novendra, D. K. (2025). HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA GENERASI Z. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 800-806.

IMANIA, H. (2025). *DAMPAK GAME ROBLOX TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI EMOSI ANAK USIA DINI 5-6 TAHUN*. JAKARTA: UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYAHTULLAH JAKARTA.



Linda Kusuma Dewi Raharjo, C. H. (2022). FOMO dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 460-465.

Muhammad Zaqlil mubarok, k. (2025). Analisis "Some one to talk" terhadap kesehatan mental Gen Z dengan love language "word of affirmation". *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP UNIVERSITAS MANDIRI*.

Muhammad Ah Yusuf & Ika Krisnana. (2019). Relationship Online Game addiction with Interpersonal Communication and Social Interaction in Adolescents. *Pcychiatry Nursing Journal, Vol.1, No*, 1–8.

Mutiarrahma, Z. S., Darajatunnisa, R., Faustina, F., Mahfuzhah, N., & Wihita, A. R. (2025). Studi Fenomenologi: Pengalaman Generasi Z Dalam Menghadapi Kesepian Dengan Character Artificial Intelligence. *Jurnal EMPATI*, 13(4), 291–301.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/46739>

Puspitasari, C. A., Alwin, D. A., Kamaludin, M., & Reza, M. (2025). Pengaruh Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial The Influence Of The Fear Of Missing Out (Fomo) Henomenon On The Levels Of Anxiety And Life Atisfaction Of Gen Z Students On Soc. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(1), 1298–1310.

Safitri, S. S. (2020). GAME ONLINE DAN PENGARUH INTERAKSI SOSIAL DI KALANGAN MAHASISWA UNIVERISTAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA. *EDUMASPUL : Jurnal Pendidikan*, 364-376.

Sudirman, N. I. (2025). Relasi Sosial Gen Z di Dunia Virtual : Studi tentang Interaksi melalui Avatar di Roblox. *Maximal Journal : Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya dan pendidikan*, 37-44.

Suherdi, P. H. (2023). Pengaruh Game Online Terhadap Kemampuan Komunikasi Putri. *Jurnal Kewarganegaraan*, 973-977.

Sadif, R. S., & Rasmi. (2023). Dampak Kecanduan Game Online pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 6122–6128.

Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4(March 2020), 100114.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114>

Syas, M., & Yahsy, U. S. (2023). Komodifikasi Users pada Platform Game Online Roblox. *Jurnal InterAct*, 11(2), 98–109. <https://doi.org/10.25170/interact.v11i2.3748>

Tominikus Veri, T. J. (2023). DAMPAK GAME ONLINE PADA INTERAKSI SOSIAL PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa*, 92-102.

Yunauro Prespi Mubaroq, S. ., (2025). DAMPAK GAME ONLINE ROBLOX TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA STUDI KASUS DI SD NEGERI SETIA DARMA 04. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 273-284.

yusri, A. a. (2025). *Roblox dan dampaknya bagi kesehatan mental remaja*. makasar: radio republik indonesia.