

## PENGARUH BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP KESEHATAN DAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK

<sup>1</sup>Anas Makruf\*

\*Corresponding Author: [anasarrasyid21@gmail.com](mailto:anasarrasyid21@gmail.com)

<sup>1</sup> Politeknik Muhammad Dahlan

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 01 December 2025 Revised: 26 December 2025 Published: 30 December 2025	<p><i>The rapid advancement of Information and Communication Technology (ICT) has led to a significant increase in online gaming among adolescents, raising concerns about its impact on academic performance. This study investigated the influence of online gaming on the learning concentration of 100 high school students (aged 16-18) at SMAN 1 Soromandi, Bima Regency, utilizing a quantitative, cross-sectional design. Data were collected through questionnaires assessing online gaming habits and learning concentration levels. Results revealed that while a majority of students exhibited normal gaming patterns (57%), a substantial 43% displayed abnormal habits. Furthermore, 42% of students reported poor learning concentration. Statistical analysis (Chi-Square test) demonstrated a significant negative influence of online gaming on learning concentration (<math>p=0.00</math>), indicating that excessive gaming is associated with reduced focus. These findings underscore the need for targeted interventions by educators and parents to mitigate the detrimental effects of online gaming on students' academic engagement and success, promoting healthier digital habits.</i></p>
<b>Keywords:</b> <i>Online Gaming, Learning Concentration, Adolescents, Academic Performance, Digital Technology</i>	
<b>Artikel Info</b>	<b>Abstrak</b>
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 01 Desember 2025 Direvisi: 26 Desember 2025 Dipublikasi: 30 Desember 2025	Perkembangan teknologi digital memicu peningkatan aktivitas bermain game online di kalangan pelajar, menimbulkan kekhawatiran terhadap konsentrasi belajar. Penelitian kuantitatif deskriptif analitik ini bertujuan mengkaji pengaruh bermain game online terhadap konsentrasi belajar siswa SMAN 1 Soromandi, Kabupaten Bima, dengan melibatkan 100 siswa melalui kuesioner. Hasil univariat menunjukkan 43.0% siswa memiliki pola bermain game online tidak normal dan 42.0% mengalami konsentrasi belajar buruk. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square mengungkap adanya pengaruh signifikan ( $p=0.00$ ) antara bermain game online dan konsentrasi belajar. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas bermain game online yang berlebihan, dengan mekanisme gratifikasi instan dan potensi gangguan tidur, secara negatif memengaruhi kemampuan siswa untuk fokus pada pembelajaran. Implikasinya, sekolah dan orang tua perlu berperan aktif dalam edukasi dan pembatasan penggunaan gawai demi optimalisasi konsentrasi belajar siswa.

### PENDAHULUAN

Perkembangan pesat teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah mengubah lanskap kehidupan sehari-hari, termasuk di sektor pendidikan. Era digital ini ditandai dengan maraknya penggunaan perangkat gawai (gadget) seperti telepon pintar, tablet, dan laptop, yang secara umum memberikan kemudahan akses informasi dan sarana komunikasi. Namun, di balik manfaatnya, kemudahan akses ini juga

membawa tantangan tersendiri, terutama bagi kalangan remaja yang rentan terhadap berbagai pengaruh negatif. Salah satu fenomena yang paling menonjol adalah peningkatan signifikan dalam aktivitas bermain game online di kalangan pelajar. Game online, sebagai media hiburan berbasis internet, telah menarik minat jutaan pengguna, termasuk siswa sekolah menengah atas. Ironisnya, potensi adiktif dari permainan ini seringkali mengalihkan fokus siswa dari

kegiatan akademik yang seharusnya menjadi prioritas (Purmomo, 2022; Harfianto, dkk., 2018).

Dalam perspektif pendidikan, konsentrasi belajar merupakan salah satu fondasi utama yang menopang keberhasilan akademis siswa. Pola belajar yang efektif sangat dipengaruhi oleh kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian pada materi pembelajaran. Prestasi belajar, yang merupakan bukti konkret pencapaian siswa, secara langsung berkorelasi dengan sejauh mana proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal. Definisi prestasi belajar yang umum merujuk pada penguasaan pengetahuan dan keterampilan yang ditunjukkan melalui penilaian formal, seperti nilai rapor atau angka yang diberikan oleh guru (KBBI, 2020; Hamdani, 2020). Kegagalan dalam mencapai konsentrasi belajar yang memadai dapat berdampak langsung pada rendahnya prestasi belajar, menciptakan siklus negatif yang menghambat perkembangan potensi siswa.

Kondisi ini memunculkan kekhawatiran tersendiri di lingkungan sekolah. Observasi awal di SMAN 1 Soromandi, Kabupaten Bima, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menghabiskan waktu luang mereka, bahkan di dalam jam pelajaran, untuk bermain game online. Fenomena ini terjadi di tengah upaya sekolah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Sebagian besar dari 830 siswa SMAN 1 Soromandi dilaporkan aktif bermain game online, bahkan hampir 90% siswa terlihat terlibat dalam aktivitas ini. Untuk kelas XII IPA, yang berjumlah 262 siswa (99 laki-laki, 163 perempuan), temuan ini menjadi perhatian khusus. Sejalan dengan tantangan yang dihadapi di tingkat nasional dan global, penelitian ini secara spesifik berupaya mengidentifikasi pengaruh bermain game online terhadap konsentrasi belajar siswa kelas 12 di SMAN 1 Soromandi Kabupaten

Bima Tahun 2025. Pemahaman mendalam mengenai hubungan ini diharapkan dapat menjadi dasar perumusan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik. Pendekatan kuantitatif dipilih karena bertujuan untuk mengukur variabel-variabel penelitian dan menguji hubungan antar variabel melalui analisis statistik (Susila & Kustini, 2023). Populasi penelitian ini sebanyak 262 orang, dengan teknik pengambilan sampel jenuh sejumlah 100 orang. Lokasi penelitian ini di SMAN 1 Soromandi Kabupaten Bima Tahun 2025.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis SPSS, didapatkan hasil :

### 1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik responen berdasarkan usia, jenis kelamin, agama, kelas, lama penggunaan *gadget*, durasi waktu penggunaan *gadget*.

Karakteristik Responden	Frequency (n)	Percent (%)
<b>Usia</b>		
16 Tahun	62	39.0
17 Tahun	37	37.0
18 Tahun	24	24.0
Total	100	100%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	33	33.0
Perempuan	67	67.0
Total	100	100%
<b>Tingkat Kelas</b>		
1	24	24.0
2	48	48.0
3	28	28.0
Total	100	100%

<b>Lama Penggunaan Gadget</b>		
1-2 Tahun	56	56.0
3-4 Tahun	44	44.0
Total	100	100%

<b>Durasi Waktu Penggunaan Gadget</b>		
1-6 Jam	63	63.0
7-12 Jam	32	32.0
13-18 Jam	5	5. 0
Total	100	100%

Berdasarkan table 1 diatas menunjukan Usia; Mayoritas responden berusia 16 tahun (62.0%), diikuti oleh 17 tahun (37.0%), dan 18 tahun (1.0%). Jenis Kelamin; Proporsi responden perempuan lebih tinggi (67.0%) dibandingkan laki-laki (33.0%). Tingkat Kelas; Sebagian besar responden berada di Kelas XI (48.0%), diikuti oleh Kelas XII (28.0%) dan Kelas X (24.0%). Ini menunjukkan bahwa sampel tidak hanya terbatas pada kelas XII sesuai rumusan masalah, namun mencakup siswa dari kelas X dan XI juga, yang mungkin perlu diklarifikasi atau disesuaikan dengan fokus penelitian awal. Lama Penggunaan Gadget; Mayoritas responden telah menggunakan gadget selama 1-2 tahun (56.0%), sementara sisanya telah menggunakan selama 3-4 tahun (44.0%). Durasi Waktu Penggunaan Gadget; Responden paling banyak menggunakan gadget selama 1-6 jam per hari (63.0%), diikuti oleh 7-12 jam (32.0%), dan sebagian kecil (5.0%) menggunakan 13-18 jam per hari.

## 2. Karakteristik berdasarkan Game Online

Tabel 2. Game Online

<b>Game Online</b>	<b>Frequency (n)</b>	<b>Percent (%)</b>
Normal	57	57.0
Tidak	43	43.0
Normal		
Total	100	100%

Berdasarkan table 2. Bahwa terdapat dari 100 responden, sebanyak 57 orang (57.0%) dinilai memiliki pola bermain game online yang normal, sementara 43 orang

(43.0%) memiliki pola bermain yang tidak normal (cenderung berlebihan atau berisiko adiktif).

## 3. Karakteristik berdasarkan konsentrasi belajar

Tabel 3. konsentrasi belajar

<b>Interaksi Sosial</b>	<b>Frequency (n)</b>	<b>Percent (%)</b>
Baik	58	58.0
Buruk	42	42.0
Total	100	100%

Berdasarkan table 3 bahwa terdapat Hasil menunjukkan bahwa 58 responden (58.0%) memiliki konsentrasi belajar yang baik, sementara 42 responden (42.0%) memiliki konsentrasi belajar yang buruk.

## 4. Analisis Bivariat

Tabel 4. Karakteristik berdasarkan pengaruh Game online dan konsetrasi belajar Pada Siswa SMAN 1 Soromandi

Game Online	Konsentrasi Belajar						P value	
	Baik		Buruk		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Normal	55	55 %	2	2 %	57	57 %	0,00	
Tidak	1	1 %	42	42 %	43	43 %		
Normal								
Total	56	56 %	44	44,0 %	100	100 %		

Tabel 4 tentang distribusi responden berdasarkan pengaruh game online pada siswa SMAN 1 Belo game online normal (baik) 57 orang (100%). Sedangkan game online konsentrasi normal buruh 0 orang (0.0%). total ada 57 (100%), Sedangkan distribusi game online konsentrasi belajar tidak normal (baik) 1 orang (2.3%) tidak normal (buruh) 42 orang (97.9 %) tota ada 43 o rang (100%).

Hasil analisis statistik dengan uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai p value 0,00 dimana HA di terima dan H0 di tolak berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh game online dan konsentrasi belajar pada siswa SMAN 1 Soromandi 2025.

## Pembahasan:

## 1. Diskusi Mengenai Game Online

Temuan analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden (57.0%) memiliki pola bermain game online yang normal, sementara 43.0% lainnya menunjukkan pola yang tidak normal. Angka ini mengindikasikan bahwa lebih dari sepertiga siswa memiliki kecenderungan bermain game online secara berlebihan, yang berpotensi menimbulkan dampak negatif. Hal ini konsisten dengan temuan awal peneliti di lapangan yang mengamati banyak siswa bermain game online di lingkungan sekolah. Daya tarik game online sebagai media hiburan yang menawarkan stimulasi konstan, elemen reward yang cepat, dan interaksi sosial virtual, menjadikannya pilihan populer di kalangan remaja untuk menghilangkan stres atau mengisi waktu luang (Jenab & Hudaya, 2019; Purmomo, 2022). Perkembangan teknologi yang memungkinkan akses internet mudah melalui perangkat smartphone semakin memfasilitasi fenomena ini.

### Diskusi Mengenai Konsentrasi Belajar

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas siswa (58.0%) memiliki konsentrasi belajar yang baik, namun terdapat proporsi yang signifikan (42.0%) yang memiliki konsentrasi belajar buruk. Angka ini mengkhawatirkan karena konsentrasi belajar merupakan faktor kunci dalam proses penyerapan materi dan pencapaian prestasi akademis (Saifuddin, 2018; Slameto, 2020). Tingginya angka siswa dengan konsentrasi belajar buruk mengindikasikan adanya hambatan dalam proses pembelajaran mereka, yang mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk paparan terhadap aktivitas yang mengganggu fokus seperti game online.

## 2. Diskusi Mengenai Pengaruh Game Online Terhadap Konsentrasi Belajar

Temuan utama penelitian ini adalah adanya pengaruh signifikan antara bermain game online dengan konsentrasi belajar siswa ( $p\text{-value} = 0.00$ ). Hasil ini mendukung hipotesis bahwa aktivitas bermain game online yang berlebihan dapat menurunkan tingkat konsentrasi belajar siswa. Mekanisme di balik pengaruh ini dapat dijelaskan melalui beberapa aspek.

**Pertama;** efek adiktif dan gratifikasi instan.

Game online dirancang untuk memberikan stimulus kuat dan reward yang cepat, melatih otak untuk mengharapkan gratifikasi instan. Akibatnya, tugas-tugas belajar yang memerlukan usaha bertahap, pemahaman mendalam, dan gratifikasi yang tertunda menjadi terasa kurang menarik atau bahkan membosankan bagi siswa yang terbiasa dengan tingkat stimulasi tinggi dari game (Jenab & Hudaya, 2019). Hal ini membuat mereka kesulitan mempertahankan fokus saat pelajaran berlangsung.

**Kedua;** gangguan waktu dan pola tidur.

Siswa yang menghabiskan banyak waktu bermain game online, terutama hingga larut malam, seringkali mengalami gangguan pola tidur. Kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, yang secara langsung menurunkan kemampuan kognitif, termasuk konsentrasi, perhatian, dan memori (Purmomo, 2022).

**Ketiga;** pengalihan prioritas. Ketika bermain game online menjadi aktivitas yang dominan, siswa mungkin mulai mengabaikan tanggung jawab akademis mereka. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, mengerjakan tugas, atau mempersiapkan diri untuk ujian tersita oleh aktivitas bermain game. Hal ini tidak hanya mengurangi jam belajar efektif, tetapi juga dapat menurunkan motivasi belajar secara keseluruhan.

Perlu juga dicatat bahwa pada penelitian ini, meskipun mayoritas responden adalah siswa kelas XII, sampel juga mencakup siswa kelas X dan XI. Hal ini mungkin memberikan gambaran yang lebih luas, namun perlu diperhatikan potensi perbedaan pola penggunaan game online dan konsentrasi belajar antar jenjang kelas yang tidak dianalisis lebih dalam dalam penelitian ini.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa di SMAN 1 Soromandi memiliki pola bermain game online yang normal, namun terdapat proporsi yang signifikan (43.0%) yang menunjukkan pola bermain tidak normal, yang berpotensi berdampak negatif.
2. Mayoritas siswa di SMAN 1 Soromandi memiliki konsentrasi belajar yang baik (58.0%), namun terdapat 42.0% siswa yang memiliki konsentrasi belajar buruk, yang mengindikasikan adanya tantangan dalam proses pembelajaran mereka.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara bermain game online terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas XII (dan kelas X-XI dalam sampel penelitian) di SMAN 1 Soromandi Kabupaten Bima Tahun 2025, yang dibuktikan dengan nilai p-value 0.00. Pola bermain game online yang tidak normal berkorelasi dengan penurunan konsentrasi belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hamdani. (2020). *Prestasi belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- [2] Harfianto, dkk. (2018). *Pengaruh penggunaan gadget dan lingkungan belajar terhadap minat belajar siswa*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- [3] Ismanto, Y., Onibala, F., & Hamdani, W. (2020). Hubungan penggunaan gadget dengan tingkat prestasi siswa di SMA Negeri 9 Manado. *E-Journal Keperawatan*, 3(2). Manado: Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi.
- [4] Jenab, & Hudaya. (2019). *Pengaruh kecanduan game online terhadap prestasi belajar siswa*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(1), 55–62.
- [5] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) daring*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- [6] Faridah, B. D., & Yuliva, V. O. (2020). Kecanduan game online dengan prestasi belajar. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 136–140.
- [7] Kustini, I. S., & Amanda, A. B. (2023). Hubungan frekuensi baby spa dengan perkembangan bayi usia 3–6 bulan di Puskesmas Deket. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 45–52.
- [8] Purmomo. (2022). *Pengaruh penggunaan game online terhadap aktivitas sehari-hari remaja*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(2), 88–95.
- [9] Supratty, R., & Nugroho, T. (2021). *Respon guru terhadap kesulitan belajar siswa di sekolah menengah*. *Jurnal Pendidikan*, 7(2), 101–108.
- [10] Rohman. (2018). *Pengaruh penggunaan gadget dan lingkungan belajar terhadap minat belajar siswa*. Dalam Harfianto, dkk. (2018). Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- [11] Rosiyanti. (2018). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap interaksi sosial dan prestasi belajar siswa*. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 5(1), 22–30.
- [12] Saifuddin, M. (2018). *Konsentrasi belajar dan hubungannya dengan hasil belajar siswa*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(1), 15–23.
- [13] Santrock, J. W. (2012). *Psikologi remaja* (Edisi 5). Jakarta: Erlangga.
- [14] Kustini, I. S., & Susila, I. (2023). Hubungan frekuensi baby spa dengan perkembangan bayi usia 3–6 bulan di Puskesmas Deket. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 45–52.