

Game online dan prestasi akademik remaja: Antara motivasi dan distraksi

Muhammad Shobih *

¹, Bahasa dan Sastra Arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: *23030110066@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

game online, prestasi akademik, remaja, gamifikasi, pendidikan digital, perkembangan kognitif

Keywords:

online games, academic achievement, adolescents, gamification, digital education, cognitive development

ABSTRAK

Era digital telah membawa perubahan besar dalam pola hiburan remaja Indonesia, dengan game online menjadi salah satu aktivitas paling dominan. Fenomena ini menghadirkan dilema: di satu sisi, game online berpotensi meningkatkan motivasi belajar melalui aspek gamifikasi dan pengembangan keterampilan kognitif serta sosial; di sisi lain, penggunaan berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, kualitas tidur, dan menurunkan prestasi akademik. Penelitian ini menganalisis secara mendalam dampak ganda game online terhadap prestasi akademik remaja Indonesia, dengan pendekatan deskriptif-analitis berbasis data empiris dan literatur terbaru. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengaruh game online sangat bergantung pada durasi penggunaan, jenis game, kemampuan manajemen waktu siswa, serta dukungan keluarga dan sekolah. Artikel ini juga mengulas strategi optimalisasi peran game online dalam pendidikan, termasuk integrasi elemen gamifikasi dalam pembelajaran, penguatan literasi digital bagi orang tua dan guru, serta pengembangan kebijakan teknologi pendidikan yang seimbang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan moderat dan terkontrol terhadap penggunaan game online dapat menciptakan peluang baru bagi inovasi pendidikan yang relevan dengan tantangan abad ke-21.

ABSTRACT

The digital era has significantly transformed the entertainment landscape for Indonesian adolescents, with online gaming emerging as a dominant activity. This phenomenon presents a dual-edged issue: while online games can enhance learning motivation through gamification and foster cognitive and social skills, excessive use poses risks to academic performance, concentration, and sleep quality. This study provides a comprehensive analysis of the dual impact of online gaming on the academic achievement of Indonesian teenagers, using a descriptive-analytical approach based on empirical data and recent literature. The findings suggest that the influence of online games is shaped by key factors such as playing duration, game type, students' time management skills, and the support provided by families and schools. The article also explores strategies to optimize the educational potential of online games, including gamified learning integration, digital literacy reinforcement for parents and educators, and the development of balanced educational technology policies. The study concludes that a moderate and controlled approach to online gaming can offer new opportunities for educational innovation aligned with 21st-century challenges.

Pendahuluan

Era digital telah mengubah lanskap hiburan remaja Indonesia secara signifikan, dengan game online menjadi salah satu aktivitas yang paling diminati (Sari & Ningrum, 2023). Fenomena ini tidak hanya menciptakan kesenangan dan sarana sosialisasi baru, namun juga menimbulkan kekhawatiran serius terkait dampaknya terhadap prestasi



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](#) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

akademik remaja. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 42,1% remaja mengalami penurunan kualitas tidur, 26,3% mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, dan 27,7% mengalami penurunan prestasi akademik akibat kecanduan game online (Widodo et al., 2022). Pertumbuhan industri game online di Indonesia yang pesat telah menciptakan paradoks dalam dunia pendidikan. Di satu sisi, teknologi game memiliki potensi sebagai media pembelajaran yang inovatif dan memotivasi. Di sisi lain, penggunaan berlebihan dapat menjadi distraksi yang menghambat pencapaian akademik siswa (Arum et al., 2021). Kompleksitas hubungan antara game online dan prestasi akademik memerlukan analisis mendalam untuk memahami kapan game berfungsi sebagai motivator dan kapan menjadi penghambat pembelajaran.

Dengan penetrasi internet di Indonesia yang mencapai 77,02% pada tahun 2023 dan mayoritas pengguna adalah remaja berusia 13-18 tahun, dampak game online terhadap generasi muda menjadi isu yang semakin urgent untuk dikaji. Industri game mobile di Indonesia sendiri mengalami pertumbuhan eksponen dengan nilai pasar mencapai \$1,8 miliar pada tahun 2023, menunjukkan tingginya minat masyarakat, khususnya remaja, terhadap aktivitas gaming. Artikel ini bertujuan menganalisis dampak ganda game online terhadap prestasi akademik remaja Indonesia, mengeksplorasi faktor-faktor yang menentukan apakah game online berperan sebagai motivasi atau distraksi dalam proses pembelajaran. Pemahaman yang komprehensif tentang fenomena ini penting untuk mengembangkan strategi pendidikan yang efektif di era digital.

Pembahasan

Profil Pengguna Game Online di Kalangan Remaja Indonesia

Sebelum menganalisis dampak game online terhadap prestasi akademik, penting untuk memahami profil pengguna game online di kalangan remaja Indonesia. Data menunjukkan bahwa 68% remaja Indonesia bermain game online secara rutin, dengan durasi rata-rata 2,5 jam per hari pada hari sekolah dan hingga 4-5 jam pada akhir pekan (Setianingsih & Putra, 2024). Genre game yang paling populer di kalangan remaja adalah MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) seperti Mobile Legends dan PUBG Mobile, diikuti oleh game strategi dan RPG (Role-Playing Games).

Karakteristik demografis pengguna game online remaja menunjukkan bahwa 58% adalah laki-laki dan 42% perempuan, dengan rentang usia terbanyak adalah 14-17 tahun. Dari segi ekonomi, mayoritas remaja pengguna game online berasal dari keluarga kelas menengah dengan akses smartphone dan internet yang memadai. Fenomena ini menunjukkan bahwa game online telah menjadi bagian integral dari kehidupan sosial remaja modern Indonesia. Motivasi bermain game online di kalangan remaja sangat beragam, mulai dari hiburan dan pelarian dari stress akademik, sosialisasi dengan teman sebaya, hingga pencarian prestise dan pengakuan dalam komunitas gaming. Penelitian kualitatif menunjukkan bahwa 73% remaja menganggap game online sebagai cara efektif untuk menghilangkan stress setelah belajar, sementara 45% melihatnya sebagai media untuk membangun relasi sosial dengan teman-teman (Riset et al., 2024).

Game Online sebagai Motivasi Pembelajaran

Perkembangan teknologi finansial (fintech) membawa perubahan signifikan dalam berbagai sektor, termasuk pengelolaan zakat. Inovasi ini memberikan berbagai kesempatan baru yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam penghimpunan serta penyaluran zakat. Adapun peluang integrasi fintech dalam zakat adalah sebagai berikut :

Penelitian menunjukkan bahwa game online memiliki potensi signifikan sebagai alat motivasi pembelajaran ketika digunakan dengan tepat. Studi yang dilakukan terhadap siswa kelas V A SDN 04 Marga Jaya menemukan bahwa game online dapat mengembangkan keterampilan kognitif dan sosial siswa (Riset et al., 2024). Aspek gamifikasi dalam pembelajaran mampu meningkatkan engagement siswa terhadap materi pelajaran melalui elemen reward, challenge, dan interaksi sosial yang menarik. Game edukatif online terbukti dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa dalam belajar (Muhamarrah, 2020). Elemen-elemen seperti point system, level progression, dan achievement badges dalam game dapat ditransfer ke dalam konteks pembelajaran untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan engaging. Ketika siswa merasa termotivasi dan terlibat aktif dalam proses pembelajaran, prestasi akademik mereka cenderung meningkat.

Dari perspektif neuropsikologis, game online dapat merangsang produksi dopamine dalam otak yang berhubungan dengan reward system dan motivasi. Ketika konsep ini diterapkan dalam konteks pembelajaran, siswa dapat mengalami positive reinforcement yang serupa dengan yang mereka rasakan saat bermain game. Hal ini dapat meningkatkan retention rate materi pembelajaran dan mendorong siswa untuk lebih aktif dalam proses belajar. Beberapa contoh aplikasi positif game online dalam pembelajaran telah menunjukkan hasil yang menggembirakan. Penggunaan game strategi seperti Civilization dalam pembelajaran sejarah telah terbukti meningkatkan pemahaman siswa tentang perkembangan peradaban manusia. Demikian pula, game simulasi bisnis telah membantu siswa memahami konsep ekonomi dan manajemen dengan cara yang lebih konkret dan menyenangkan. Selain itu, game online dapat mengembangkan berbagai soft skills yang berguna dalam kehidupan akademik, seperti problem-solving, strategic thinking, teamwork, dan adaptabilitas (Damarjati & Setiawan, 2021). Keterampilan-keterampilan ini dapat mendukung pencapaian akademik siswa dalam berbagai mata pelajaran, terutama yang memerlukan pemikiran kritis dan kolaborasi.

Game Online sebagai Distraksi Akademik

Namun, sisi gelap penggunaan game online tidak dapat diabaikan. Penelitian komprehensif yang dilakukan di berbagai sekolah menunjukkan bahwa kecanduan game online memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan prestasi akademik siswa (Hasan & Sari, 2022). Siswa dengan tingkat kecanduan game online yang tinggi cenderung mendapatkan prestasi akademik yang rendah, dengan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek pembelajaran. Dampak negatif ini terutama disebabkan oleh gangguan terhadap pola tidur dan konsentrasi belajar. Studi di SMA Negeri 1 Sungaiselan menunjukkan bahwa 42,1% siswa mengalami penurunan kualitas tidur akibat bermain game

online berlebihan, yang selanjutnya mempengaruhi kemampuan kognitif dan fokus dalam pembelajaran (Widodo et al., 2022). Kurang tidur dan kelelahan mental akibat bermain game hingga larut malam menjadi faktor utama penurunan performa akademik.(Muhajarah & Rachmawati, 2019)

Fenomena "gaming disorder" yang telah diakui WHO sebagai gangguan mental menunjukkan bahwa kecanduan game online dapat memiliki dampak serius terhadap fungsi akademik, sosial, dan personal remaja. Gejala-gejala seperti kehilangan kontrol terhadap waktu bermain, prioritas gaming di atas aktivitas lain, dan melanjutkan aktivitas gaming meskipun menyadari dampak negatifnya, telah menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan. Research lebih lanjut mengungkapkan bahwa mayoritas siswa menghabiskan 2-3 jam sehari untuk bermain game online, yang berdampak signifikan pada pengurangan waktu belajar dan penurunan minat akademik (Setianingsih & Putra, 2024). Waktu yang seharusnya dialokasikan untuk mengerjakan tugas, membaca, atau aktivitas pembelajaran lainnya tersita oleh aktivitas gaming yang adiktif. Dampak psikologis dari kecanduan game online juga perlu mendapat perhatian serius. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan game online cenderung mengalami anxiety dan depression ketika tidak dapat mengakses game, yang selanjutnya mempengaruhi mood dan motivasi belajar mereka. Kondisi ini menciptakan siklus negatif di mana prestasi akademik yang menurun menimbulkan stress, yang kemudian membuat remaja semakin mlarikan diri ke dunia game online.

Analisis Dampak Terhadap Aspek Kognitif dan Sosial

Game online memiliki dampak yang kompleks terhadap perkembangan kognitif remaja. Dari sisi positif, beberapa jenis game dapat meningkatkan kemampuan spatial reasoning, working memory, dan attention switching. Game strategi real-time, misalnya, dapat melatih kemampuan multitasking dan decision-making under pressure yang berguna dalam konteks akademik. Namun, excessive gaming dapat menyebabkan cognitive overload dan mengurangi kemampuan sustained attention yang diperlukan untuk aktivitas akademik seperti membaca dan menulis. Penelitian neuroimaging menunjukkan bahwa penggunaan game online berlebihan dapat mengubah struktur dan fungsi prefrontal cortex, area otak yang bertanggung jawab untuk executive function dan impulse control. dari aspek sosial, game online menciptakan dinamika yang menarik (Prasetyo et al., 2023). Di satu sisi, multiplayer games dapat mengajarkan teamwork, leadership, dan communication skills. Banyak remaja yang mengembangkan friendship yang bermakna melalui gaming communities. Namun, excessive gaming juga dapat menyebabkan social isolation dalam kehidupan nyata dan mengurangi kemampuan face-to-face interaction yang penting untuk perkembangan sosial yang sehat.(Jamun et al., 2023)

Faktor-Faktor Penentu: Motivasi atau Distraksi

Beberapa faktor kunci menentukan apakah game online berperan sebagai motivasi atau distraksi dalam konteks akademik. Pertama, durasi dan frekuensi bermain menjadi faktor krusial. Penelitian menunjukkan bahwa bermain game online dalam durasi moderat (maksimal 1-2 jam per hari) cenderung memberikan dampak positif, sementara bermain berlebihan (lebih dari 3 jam per hari) menimbulkan dampak negatif pada prestasi akademik (Pratama & Haryanto, 2017). Kedua, jenis game yang dimainkan sangat mempengaruhi

outcome akademik. Game edukatif atau strategy games cenderung memberikan manfaat kognitif, sementara game action atau entertainment murni lebih berisiko menjadi distraksi. Game dengan konten edukatif dapat mendukung pembelajaran (Damarjati & Miatun, 2021), sedangkan game dengan konten kekerasan atau tidak edukatif dapat mengganggu fokus belajar. Ketiga, kontrol diri dan manajemen waktu siswa menjadi faktor penentu utama. Siswa dengan kemampuan self-regulation yang baik mampu memanfaatkan game online sebagai reward setelah menyelesaikan tugas akademik, sedangkan siswa dengan kontrol diri lemah cenderung memprioritaskan gaming di atas tanggung jawab akademik (Rahmawati & Mukminan, 2017). Faktor keempat yang tidak kalah penting adalah dukungan lingkungan keluarga dan sekolah. Remaja dengan orang tua yang memiliki digital literacy yang baik dan menerapkan parental control yang efektif cenderung memiliki pola penggunaan game online yang lebih sehat. Demikian pula, sekolah yang memiliki program digital citizenship yang komprehensif dapat membantu siswa mengembangkan sikap yang bertanggung jawab terhadap teknologi. (Damarjati & Miatun, 2021)

Peran Teknologi dalam Pendidikan Modern dan Strategi Optimalisasi

Perkembangan teknologi pendidikan telah membuka peluang baru untuk mengintegrasikan elemen gaming dalam proses pembelajaran formal. Konsep "serious games" atau "educational games" kini menjadi tren yang berkembang pesat dalam dunia pendidikan. Platform pembelajaran seperti Kahoot, Quizizz, dan Duolingo telah berhasil menggabungkan elemen game dengan konten edukatif, menciptakan pengalaman belajar yang engaging dan efektif. Virtual Reality (VR) dan Augmented Reality (AR) dalam gaming juga membuka peluang baru untuk pembelajaran immersive. Siswa dapat "mengunjungi" situs bersejarah, menjelajahi sistem tata surya, atau melakukan eksperimen kimia virtual dengan cara yang tidak mungkin dilakukan dalam setting kelas tradisional. Teknologi ini tidak hanya membuat pembelajaran lebih menarik, tetapi juga dapat meningkatkan retention rate dan deep understanding. Artificial Intelligence dalam game edukatif juga memungkinkan personalisasi pembelajaran yang lebih efektif. Sistem dapat menganalisis progress dan learning style setiap siswa, kemudian menyesuaikan tingkat kesulitan dan metode penyampaian materi secara real-time. Hal ini menciptakan learning experience yang optimal untuk setiap individu siswa. (Arum et al., 2021)

Untuk memaksimalkan potensi positif game online sambil meminimalkan dampak negatifnya, diperlukan strategi holistik yang melibatkan berbagai stakeholder. Peran guru dalam mengintegrasikan elemen gamifikasi ke dalam pembelajaran dapat meningkatkan motivasi siswa tanpa menimbulkan kecanduan (Nooviar, 2024). Penggunaan platform pembelajaran berbasis game atau aplikasi edukatif dapat menjadi jembatan antara hiburan dan pembelajaran. Implementasi "flipped classroom" dengan elemen gamifikasi telah menunjukkan hasil yang promising dalam beberapa pilot project di sekolah-sekolah Indonesia. Siswa dapat mengakses materi pembelajaran dalam format game di rumah, kemudian menggunakan waktu kelas untuk diskusi dan problem-solving yang lebih mendalam. (Rahmawati et al., 2020) Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan engagement, tetapi juga mengembangkan autonomous learning skills. Orang tua memiliki peran krusial dalam melakukan pengawasan dan pendampingan. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan pengawasan orang tua yang baik memiliki pola penggunaan game online yang lebih sehat dan prestasi akademik yang lebih baik (Hasan & Sari, 2022).

Penetapan aturan waktu bermain, monitoring konten game, dan komunikasi terbuka tentang prioritas akademik menjadi kunci keberhasilan.

Program literasi digital untuk orang tua juga menjadi kebutuhan yang urgent. Banyak orang tua yang tidak memahami dinamika game online dan dampaknya terhadap anak-anak mereka. Workshop dan seminar tentang digital parenting dapat membantu orang tua mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelola penggunaan teknologi anak-anak mereka. Sekolah juga perlu mengembangkan kebijakan yang seimbang terkait penggunaan teknologi. Pelarangan total game online mungkin tidak efektif di era digital, namun edukasi tentang penggunaan teknologi yang bertanggung jawab dan pengembangan program literasi digital dapat membantu siswa membuat keputusan yang lebih bijak (Nooviar et al., 2024). Pengembangan kurikulum digital citizenship yang komprehensif menjadi kebutuhan mendesak dalam sistem pendidikan Indonesia. Kurikulum ini harus mencakup tidak hanya technical skills, tetapi juga ethical considerations, critical thinking tentang media digital, dan life skills untuk hidup di era digital. Siswa perlu diajarkan bagaimana menjadi digital citizens yang bertanggung jawab dan produktif.

Kesimpulan dan Saran

Game online merupakan fenomena kompleks yang dapat berperan ganda dalam konteks pendidikan remaja Indonesia. Analisis komprehensif menunjukkan bahwa dampaknya terhadap prestasi akademik sangat bergantung pada berbagai faktor, termasuk durasi penggunaan, jenis game, kontrol diri siswa, dan dukungan lingkungan. Ketika digunakan secara moderat dan terkontrol, game online dapat menjadi motivator pembelajaran yang efektif. Sebaliknya, penggunaan berlebihan dan tidak terkontrol dapat menjadi distraksi serius yang menghambat pencapaian akademik. Temuan penelitian mengindikasikan perlunya pendekatan balanced yang tidak ekstrem dalam menyikapi fenomena game online. Strategi yang paling efektif adalah mengoptimalkan potensi positif game online sambil mengendalikan risiko negatifnya melalui kolaborasi antara guru, orang tua, dan siswa itu sendiri. Pengembangan literasi digital, penetapan batasan waktu yang reasonable, dan integrasi elemen gamifikasi dalam pembelajaran dapat menjadi solusi konstruktif.

Era digital menuntut transformasi paradigma pendidikan dari model tradisional yang teacher-centered menjadi model yang lebih student-centered and technology-enhanced. Game online, ketika dimanfaatkan dengan bijak, dapat menjadi katalis untuk transformasi ini. Namun, hal ini memerlukan komitmen dari semua stakeholder untuk mengembangkan ekosistem pendidikan yang sehat dan sustainable. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi model-model inovatif pemanfaatan game online dalam konteks pendidikan Indonesia. Pengembangan game edukatif berbasis kurikulum nasional dan penelitian longitudinal tentang dampak jangka panjang penggunaan game online terhadap perkembangan akademik dan sosial remaja menjadi agenda riset yang urgent untuk masa depan. Dengan pendekatan yang tepat, game online dapat menjadi alat yang powerful

untuk menciptakan generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga adaptif dan siap menghadapi tantangan abad ke-21

Berdasarkan analisis komprehensif terhadap dampak game online pada prestasi akademik remaja, beberapa rekomendasi kebijakan dapat diajukan. Pertama, Kementerian Pendidikan perlu mengembangkan panduan nasional tentang integrasi teknologi game dalam pembelajaran yang mencakup best practices, evaluation metrics, dan safeguarding measures. Kedua, pengembangan platform game edukatif berbasis kurikulum nasional dapat menjadi solusi jangka panjang untuk mengoptimalkan potensi game online dalam pendidikan. Kolaborasi antara industri game, lembaga pendidikan, dan pemerintah dapat menghasilkan produk-produk edukatif yang berkualitas tinggi dan sesuai dengan kebutuhan pendidikan Indonesia. Ketiga, pelatihan guru dalam digital pedagogy dan gamification menjadi investasi penting untuk masa depan pendidikan Indonesia. Program sertifikasi dan continuing professional development dalam bidang educational technology dapat membantu guru mengembangkan competencies yang diperlukan untuk mengajar di era digital.

Daftar Pustaka

- Arum, R. P., Sholehah, A. M., & Fatmawati, F. (2021). PEMANFAATAN GAME ONLINE SEBAGAI PERMAINAN EDUKATIF MODERN UNTUK MENGELOMONGKAN KREATIVITAS ANAK. *Jurnal Buah Hati*, 8(1), 33–48. <https://doi.org/10.46244/buahhati.v8i1.1342>
- Damarjati, S., & Miatun, A. (2021). Pengembangan Game Edukasi Berbasis Android sebagai Media Pembelajaran Berorientasi pada Kemampuan Berpikir Kritis. *ANARGYA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(2). <https://doi.org/10.24176/anargya.v4i2.6442>
- Jamun, Y. M., Ntelok, Z. R. E., & Bosco, F. H. (2023). Pengaruh Kecanduan Game Online terhadap Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 709–719. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4239>
- Muhajarah, K., & Rachmawati, F. (2019). Game Edukasi berbasis Android: Urgensi Penggunaan, Pengembangan dan Pengujian Kelayakan. *Justek: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 2(2), 29. <https://doi.org/10.31764/justek.v2i2.3733>
- Nooviar, M. S., Wahyuni, V. I., & Deviv, S. (2024). Transformasi Pembelajaran: Menghidupkan Keaktifan Belajar Siswa melalui Strategi Gamifikasi di Sekolah Dasar. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 6(3), 2865–2872. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.6992>
- Prasetyo, A., Rondli, W. S., & Ermawati, D. (2023). Dampak Permainan Game Online Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 333–340. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4733>
- Rahmawati, I., Leksono, I., & Harwanto, H. (2020). Pengembangan Game Petualang untuk Pembelajaran Berhitung. *Edcomtech Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 5(1), 11–23. <https://doi.org/10.17977/um039v5i12020p011>