

Problem konsentrasi belajar siswa di era digital: Dampak intensitas bermain game terhadap konsentrasi belajar

Warda El Humairo

Program Studi Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250104110002@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

game digital, intensitas bermain, konsentrasi belajar, konsentrasi siswa, pendidikan akhlak

Keywords:

digital games, playing intensity, learning concentration, student attention, moral education

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji bagaimana intensitas bermain game digital memengaruhi konsentrasi belajar siswa di era teknologi saat ini. Perkembangan teknologi yang pesat membuat game semakin mudah diakses, sehingga banyak siswa menghabiskan waktu lama untuk bermain setiap hari. Tingginya intensitas bermain menyebabkan otak terbiasa menerima rangsangan cepat dan berulang, yang pada akhirnya mengurangi kemampuan siswa untuk tetap fokus saat belajar. Kondisi ini membuat mereka lebih mudah terdistraksi dan mengalami kelelahan mental ketika mengikuti proses pembelajaran. Penelitian dilakukan melalui studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber dan penelitian relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa durasi bermain yang panjang, frekuensi bermain yang tinggi, serta emosi yang muncul selama bermain memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi siswa. Namun demikian, ada pula jenis game tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif bila digunakan secara bijak dan terkontrol. Temuan penelitian ini menekankan pentingnya pendidikan akhlak untuk membantu siswa mengatur waktu, mengendalikan diri, dan menjaga keseimbangan antara bermain game dan kegiatan belajar.

ABSTRACT

This study examines how the intensity of digital game play affects students' attention and concentration in today's technological era. Rapid technological developments have made games increasingly accessible, leading many students to spend long hours playing each day. High-intensity gaming causes the brain to become accustomed to receiving rapid and repeated stimuli, ultimately reducing students' ability to maintain focus while studying. This condition makes them more easily distracted and experiences mental fatigue during the learning process. The study was conducted through a literature review analyzing various relevant sources and studies. The results indicate that long gaming duration, high frequency of play, and the emotions that arise during play significantly influence students' concentration levels. However, certain types of games can also improve cognitive abilities when used wisely and in a controlled manner. The findings of this study emphasize the importance of moral education to help students manage their time, control themselves, and maintain a balance between gaming and learning activities.

Pendahuluan

Kemajuan pesat dalam teknologi digital telah memicu munculnya beragam jenis hiburan inovatif, salah satunya adalah permainan digital yang saat ini sudah menjadi kegiatan rutin bagi banyak pelajar. Adanya perangkat seperti telepon pintar, tablet, dan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

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

komputer mempermudah akses ke permainan digital, memungkinkan pelajar untuk bermain kapan pun dan di mana pun mereka berada (S et al., 2024). Game digital menyajikan pengalaman yang interaktif dengan tampilan visual yang memukau, jalan cerita yang beragam, serta pelajar meluangkan waktu yang cukup banyak untuk bermain, bahkan menjadikannya prioritas utama di luar jam pelajaran. Fenomena ini kemudian menciptakan keprihatinan dari berbagai kalangan, terutama mengenai pengaruhnya terhadap proses pembelajaran siswa, terutama pada bagian konsentrasi.

Konsentrasi sangat penting untuk keberhasilan belajar siswa. Dengan konsentrasi yang baik, siswa dapat menyerap pelajaran dari guru, memahaminya, dan mengingatnya dengan lebih baik. Konsentrasi artinya siswa harus bisa fokus dan mempertahankan perhatiannya dalam waktu yang cukup lama (Nasriruddin & Idris, 2022). Bermain game terlalu sering dan terlalu lama dikhawatirkan bisa mengganggu konsentrasi siswa. Ketika bermain game yang mengharuskan kita bereaksi cepat secara terus-menerus, otak bisa menjadi Lelah. Akibatnya, saat di kelas atau mengerjakan tugas, siswa jadi sulit fokus dan perhatiannya mudah terpecah. Tapi ternyata, tidak semua game berdampak buruk. Beberapa penelitian justru menunjukkan bahwa game tertentu, seperti game aksi atau strategi, bisa memberikan manfaat positif. Game-game ini bisa melatih kemampuan melihat dan memahami ruang, membuat keputusan lebih cepat, serta meningkatkan ketajaman fokus dalam situasi-situasi tertentu (Rahmatullah & Diana, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak intensitas bermain game online terhadap perhatian belajar siswa, dan mengkaji strategi efektif dalam mengatasi problem perhatian belajar siswa di era game digital.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur yang disusun secara sistematis. Artinya, penelitian dilakukan dengan cara membaca, menelaah, dan menyimpulkan berbagai sumber bacaan yang berhubungan dengan topik. Pendekatan ini dipilih agar peneliti bisa mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang bagaimana intensitas bermain game online memengaruhi perhatian belajar siswa, berdasarkan temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya.

Pembahasan

Game online adalah permainan digital yang dijalankan menggunakan koneksi internet sehingga pemain dapat saling terhubung dan berinteraksi meskipun berada di tempat yang berbeda (Hamidah & Ain, 2025). Seiring perkembangan teknologi, jenis game online pun semakin beragam, mulai dari game aksi, strategi, simulasi, hingga game ringan yang dapat dimainkan melalui smartphone. Masing-masing game menawarkan tingkat rangsangan yang berbeda, namun sebagian besar memberikan rangsangan visual dan suara yang cepat serta berulang. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada hubungan antara seberapa sering siswa bermain game dan kemampuan mereka untuk fokus saat belajar. Penelitian-penelitian tersebut menjelaskan bahwa bermain game secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada fungsi kognitif, terutama dalam mengatur perhatian dan menjaga

konsentrasi. Saat seseorang bermain game dalam waktu yang lama, sistem sarafnya bisa menjadi terlalu aktif, sehingga otak terbiasa dengan stimulasi cepat dan berulang dari game. Akibatnya, siswa mungkin merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan belajar yang biasanya memerlukan suasana tenang, konsisten, dan fokus berkelanjutan. Oleh karena itu, frekuensi bermain game yang tinggi dari lama bermain setiap hari, seberapa sering bermain, dan seberapa besar emosi yang terlibat saat bermain menjadi aspek penting yang bisa mengganggu kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian saat belajar.

Hasil wawancara Firmansyah dan Fauziyah dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa para siswa dapat menghabiskan waktu sekitar enam jam per hari untuk bermain game online. Mereka biasanya hanya berhenti ketika ada kebutuhan tertentu, seperti makan, minum, atau menjalani aktivitas sekolah (Firmansyah & Fauziyah, 2023). Durasi bermain tersebut tergolong sangat tinggi, terutama jika dibandingkan dengan rekomendasi pakar Kesehatan digital yang menyarankan penggunaan handphone bagi remaja tidak lebih dari dua jam sehari. Pada waktu libur, intensitas bermain game meningkat karena siswa memiliki banyak waktu luang, sehingga durasi bermain game bisa menjadi dua kali lebih lama. Temuan ini menunjukkan bahwa game online bukan lagi sekadar sarana hiburan, tetapi telah menjadi kegiatan utama dalam rutinitas harian siswa. Kebiasaan tersebut tidak hanya memengaruhi pola hidup mereka, seperti waktu tidur, kegiatan fisik, dan interaksi sosial, tetapi juga berdampak pada kesiapan mental saat belajar. Minimnya aktivitas alternatif di luar game membuat siswa kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan nyata, sementara penggunaan layar yang berlebihan dapat mengurangi fokus dan kepekaan mereka terhadap tugas akademik yang memerlukan konsentrasi tinggi.

Tidak hanya itu, besarnya emosi yang terlibat saat bermain game, misalnya perasaan senang, tegang, atau keinginan untuk terus menyelesaikan level, bisa menyulitkan siswa untuk mengalihkan perhatian ketika harus belajar, yang menuntut kemampuan berpikir yang berbeda. Jika kebiasaan bermain seperti ini terus berlanjut, siswa tidak hanya mengalami penurunan konsentrasi, tetapi juga bisa merasa lelah secara mental, yang memengaruhi seberapa baik mereka belajar. Meski demikian, penting untuk diingat bahwa dampak dari seringnya bermain game tidak selalu buruk, ada studi yang menyebutkan bahwa beberapa game bisa meningkatkan kemampuan berpikir tertentu, seperti ketelitian visual atau kecepatan berpikir. Jadi untuk memahami hubungan antara seberapa sering bermain game dan konsentrasi, perlu dipertimbangkan jenis game yang dimainkan, kebiasaan bermain, dan kondisi masing-masing siswa secara mendalam. Dengan begitu, keputusan tentang bagaimana mengatur penggunaan game digital bisa diambil dengan lebih tepat dan bijak (Putra et al., 2019).

Strategi untuk mengatasi kecanduan bermain game terutama selama kegiatan pembelajaran adalah dengan menerapkan pendidikan moral. Moralitas adalah karakter yang ada dalam diri manusia dan dapat dipertimbangkan perlakuannya, jika karakter itu baik atau buruk, maka ia dapat melakukannya atau meninggalkannya (susilawati, 2020). Pendidikan moral menjadi penting karena dapat menjadi dasar bagi siswa untuk mengontrol kebiasaan bermain game yang berlebihan. Memiliki karakter moral yang

baik membantu siswa untuk lebih mampu mengontrol diri saat menggunakan gadget, menempatkan kewajiban belajar sebagai hal yang harus diutamakan, serta membangun kesadaran untuk tetap berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Nilai-nilai moral seperti disiplin, rasa tanggung jawab, dan kejujuran menjadi pedoman bagi siswa dalam menentukan batasan saat berinteraksi dengan teknologi digital, termasuk bermain game online. Dengan karakter tersebut, mereka dapat memahami kapan waktu yang tepat untuk bermain, kapan harus belajar, dan bagaimana menghindari kebiasaan bermain berlebihan yang dapat mengganggu kegiatan akademik mereka. Karena itu, pendidikan moral tidak hanya berfungsi membentuk akhlak, tetapi juga menjadi langkah pencegahan untuk meminimalkan dampak negatif dari tingginya intensitas bermain game terhadap fokus belajar siswa. Jika pendidikan moral ditetapkan secara konsisten, baik di sekolah maupun di rumah, siswa akan terbiasa membangun perilaku positif seperti mengendalikan keinginan untuk terus bermain, mengikuti aturan waktu penggunaan gadget, dan menyadari konsekuensi dari perilaku yang tidak teratur. Dengan demikian, pengaruh buruk gadget terhadap kemampuan belajar dapat dialihkan ke kebiasaan baik agar pengaruh buruk dari gadget dapat dihilangkan, dan siswa dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab serta mampu menjaga keseimbangan antara belajar dan aktifitas hiburan.

Motivasi merupakan faktor utama yang berpengaruh dalam keberhasilan belajar. Siswa dengan motivasi tinggi biasanya merasa lebih antusias, nyaman, dan mampu berkonsentrasi dengan baik saat belajar. Sebaliknya, siswa yang kurang termotivasi cenderung cepat jenuh dan sulit fokus (Buchori, 2019). Dalam hal ini, mengatur jadwal bermain menjadi langkah strategis yang mendukung peningkatan motivasi belajar. Dengan memberikan batas waktu bermain yang jelas, misalnya satu hingga dua jam setiap hari, siswa dapat belajar mengelola waktunya dengan lebih terstruktur sehingga aktivitas bermain game tidak mengurangi minat maupun perhatian mereka terhadap Pelajaran. Ketika siswa berhasil menyeimbangkan waktu antara belajar dan hiburan, mereka bukan hanya terhindar dari kebiasaan bermain game secara berlebihan, tetapi juga lebih mudah menjaga motivasi dan konsentrasi selama mengikuti kegiatan belajar. Pada akhirnya, rutinitas yang teratur ini dapat membantu meningkatkan kualitas belajar, karena waktu yang digunakan untuk belajar menjadi lebih fokus, terarah, dan tidak terganggu.

Kesimpulan dan Saran

Intensitas bermain game online yang terlalu tinggi dapat berdampak cukup besar pada kemampuan siswa untuk berkonsentrasi saat belajar. Ketika siswa terlalu lama terpapar efek visual dan suara yang cepat serta kuat, ditambah lagi dengan keterlibatan emosi yang mendalam saat bermain, mereka menjadi kesulitan untuk kembali menyesuaikan diri dengan suasana belajar yang menuntut ketenangan, fokus, dan perhatian yang lebih stabil. Kebiasaan bermain game selama berjam-jam setiap hari juga cenderung mengganggu pola aktivitas, hubungan sosial, hingga kesiapan mental siswa ketika mengikuti pembelajaran di sekolah. Meskipun begitu, tidak semua dampak game bersifat negative, ada beberapa jenis permainan yang justru dapat melatih kemampuan kognitif tertentu, misalnya meningkatkan ketelitian atau kecepatan dalam berpikir.

Karena itu, pengaruh game sebenarnya sangat bergantung pada jenis game yang dimainkan, seberapa sering siswa bermain, dan bagaimana kondisi masing-masing individu. Untuk mengurangi dampak buruk dari game online, pendidikan karakter dan pembiasaan nilai-nilai moral memegang peranan penting. melalui pembinaan yang baik, siswa dapat belajar mengendalikan diri, mengatur waktu, serta menempatkan kewajiban belajar sebagai prioritas utama. Di samping itu, pengaturan jadwal bermain yang terukur dan seimbang dapat membantu menjaga motivasi serta fokus belajar. Jika siswa mampu menata waktu dengan baik antara bermain dan belajar, proses belajar akan berjalan dengan lebih optimal. Pada akhirnya, upaya mengendalikan penggunaan game online tidak cukup hanya dengan melarang atau membatasi. Diperlukan kerja sama antara sekolah, keluarga, dan kesadaran diri siswa sendiri untuk menciptakan kebiasaan digital yang lebih sehat dan mendukung keberhasilan belajar mereka.

Saran

Siswa harus menyeimbangkan waktu antara belajar dan bermain game agar kedua aktivitas tersebut tidak saling mengganggu. Mengurangi kebiasaan bermain game secara berlebihan adalah langkah penting untuk mempertahankan prestasi akademik. Apabila kesulitan dalam mengendalikan diri, siswa dapat mencari pertolongan dari guru atau orang tua untuk mendapatkan panduan yang sesuai. Selain itu, tetap memusatkan perhatian pada prioritas belajar akan mendukung konsentrasi dan meraih hasil yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Buchori, M. S. (2019). Upaya Meningkatkan Motivasi Anak-anak dan Masyarakat Akan Pentingnya Pendidikan Dalam Mencapai Generasi yang Berkualitas di Dusun Gondowangi Wagir Malang. <https://repository.uin-malang.ac.id/4331/>
- Firmansyah, F., & Fauziah, N. (2023). Dampak Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa MTS Midanutta'lim Jombang. *Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 2(4), 362–374. <https://repository.uin-malang.ac.id/18217/>
- Hamidah, A., & Ain, S. Q. (2025). Hubungan Game Online Terhadap Fokus Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(4), 6049–6060.
- Nasruruddin, M. A., & Idris, H. (2022). Pengaruh Konsentrasi Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa pada SMK Negeri 1 Sinjai. *Journal of Social Science and Character Education*, 1(1), 1–6.
- Putra, F. F., Rozak, A., Perdana, G. V., & Maesharoh, I. (2019). Dampak Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa Telkom University. *Jurnal Politikom Indonesiana*, 4(2), 98–103. <https://doi.org/10.35706/jpi.v4i2.3236>
- Rahmatullah, A. S., & Diana, W. (2022). Positif Negatif Game Online pada Anak-anak dan Tindakan Pencegahannya. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*, 5(1), 164–179. <https://doi.org/10.35335/abdimas.v5i1.2274>
- S, R. S., Zulfa, I., & Faizin, S. (2024). Pemanfaatan Teknologi Digital untuk Pengembangan Desa Toweren. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 2(4), 248–258.
- susilawati, samsul. (2020). Pembelajaran Moral dan Desain Pembelajaran Moral. *Pustaka Egaliter*. <https://repository.uin-malang.ac.id/5549/>