

**DAMPAK KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP
MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPK
ST. THERESIA KUPANG TAHUN PELAJARAN 2025-2026**

Januarius Ulu Bouk¹, Stefanus Lio²

januariusulu123@gmail.com¹, liostef@yahoo.com²

Universitas Katolik Widya Mandira Kupang

Abstrak

Kecanduan game online merupakan salah satu permasalahan yang banyak dialami peserta didik di tingkat sekolah menengah pertama dan berdampak pada berbagai aspek perkembangan, termasuk motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dampak kecanduan game online terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMPK St. Theresia Kupang pada Tahun Pelajaran 2025–2026. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online berpengaruh negatif terhadap motivasi belajar, yang ditandai dengan penurunan minat belajar, kurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran, penundaan tugas, serta menurunnya konsentrasi peserta didik. Selain itu, kecanduan game online juga memicu perubahan perilaku seperti mudah lelah, kurang disiplin, dan berkurangnya interaksi sosial dalam lingkungan sekolah. Temuan ini menegaskan pentingnya peran guru, orang tua, dan konselor sekolah dalam memberikan pendampingan dan kontrol penggunaan gawai serta penguatan motivasi belajar bagi peserta didik.

Kata Kunci: Analisis Dampak, Pengguna Game Online, Motivasi Belajar.

Abstract

Online game addiction is one of the common problems experienced by junior high school students and affects various aspects of their development, including learning motivation. This study aims to describe the impact of online game addiction on the learning motivation of eighth-grade students at SMPK St. Theresia Kupang in the 2025–2026 academic year. This research employs a descriptive qualitative approach with data collected through observation, interviews, and documentation. The findings show that online game addiction has a negative effect on learning motivation, indicated by decreased interest in learning, lack of engagement in the learning process, task procrastination, and reduced concentration. In addition, online game addiction triggers behavioral changes such as fatigue, lack of discipline, and decreased social interaction within the school environment. These findings highlight the importance of the roles of teachers, parents, and school counselors in providing guidance, monitoring gadget use, and strengthening students' learning motivation.

Keywords: Impact Analysis, Online Game Users, Learning Motivation.

PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, tidak dapat dipungkiri bahwa perkembangan teknologi berlangsung semakin pesat. Salah satu produk teknologi yang paling nyata dan berdampak luas adalah internet. Melalui internet, berbagai informasi dari seluruh penjuru dunia dapat diakses dengan cepat dan mudah. Kehadiran internet menjadi media penting dalam memperoleh informasi terkini yang dibutuhkan oleh masyarakat. Selain itu, internet juga menyediakan beragam bentuk hiburan, seperti media sosial (Instagram), surat elektronik (email), film, berita, serta permainan daring (game online).

Game online merupakan permainan komputer yang dapat dimainkan oleh banyak pemain (multiplayer) dengan memanfaatkan jaringan komputer, baik melalui Local Area Network

(LAN) maupun internet. Umumnya, game online diakses melalui sistem yang telah disediakan oleh penyedia layanan daring. Pada awalnya, game online banyak dimainkan melalui warung internet (warnet), yang tidak hanya ditemukan di kawasan perkotaan melainkan telah menjangkau wilayah pedesaan. Perkembangan ini menunjukkan bahwa akses terhadap internet dan game online semakin meluas. Pada masa kini, permainan game online tidak lagi terbatas pada warnet karena pengguna dapat memainkannya dari rumah melalui perangkat komputer atau gawai yang didukung oleh koneksi internet yang memadai. Game online juga hadir dalam berbagai bentuk, mulai dari permainan dengan grafis sederhana hingga permainan yang menghadirkan dunia virtual kompleks dan memungkinkan banyak orang terhubung dalam satu permainan. Hal ini menyebabkan sebagian pengguna menghabiskan waktu berlebihan dalam bermain.

Menurut Azies (2011), keterlibatan berlebihan dalam permainan game online dapat mengurangi aktivitas positif yang seharusnya dijalani oleh anak pada masa perkembangannya. Ketergantungan terhadap game berdampak pada menurunnya motivasi belajar, berkurangnya waktu belajar, serta terbatasnya interaksi sosial dengan teman sebaya. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu lama, anak berpotensi menarik diri dari lingkungan sosial, tidak mampu mengembangkan kepribadian sosial secara optimal, serta mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungannya.

Permasalahan motivasi belajar pada era digital menjadi isu yang cukup memprihatinkan. Sebagian individu mampu memanfaatkan teknologi secara positif, namun sebagian lain justru terjebak dalam perilaku penggunaan yang tidak sehat, seperti kecanduan game online. Fenomena ini berkembang pesat di masyarakat, khususnya di Indonesia. Motivasi belajar dapat tercermin melalui prestasi serta perspektif kognitif peserta didik. Baik siswa pada jenjang sekolah dasar hingga mahasiswa perguruan tinggi memperlihatkan perbedaan motivasi belajar yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar tidak hanya ditentukan oleh usia atau jenjang pendidikan, tetapi juga oleh gaya hidup dan pola penggunaan teknologi setiap individu.

Oleh karena itu, penggunaan internet perlu disertai sikap bijaksana untuk mengantisipasi dampak negatif yang mungkin timbul. Dampak negatif penggunaan internet, terutama dalam bentuk kecanduan game online, perlu menjadi perhatian seluruh lapisan masyarakat. Sebagai media dengan jangkauan global, internet harus dimanfaatkan secara tepat agar informasi dan komunikasi yang diperoleh dapat memberikan manfaat optimal bagi perkembangan individu maupun masyarakat.

Perkembangan teknologi digital pada era modern membawa berbagai kemudahan dalam proses penyampaian informasi dan peningkatan kualitas pembelajaran. Pada dasarnya, teknologi komunikasi dan media pembelajaran dirancang untuk mendukung proses belajar mengajar serta memotivasi peserta didik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Namun, perkembangan teknologi tersebut tidak jarang disalahgunakan sehingga berpotensi menurunkan kualitas pendidikan, khususnya ketika teknologi digunakan secara berlebihan untuk aktivitas non-pembelajaran seperti permainan daring (game online).

Fenomena meningkatnya penggunaan game online di kalangan pelajar menjadi perhatian serius, karena kecenderungan kecanduan permainan digital dapat memengaruhi motivasi dan prestasi belajar siswa. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa intensitas bermain game online yang tinggi sering kali mengakibatkan penurunan minat belajar, munculnya perilaku malas, dan kurangnya keseriusan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Kondisi ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling SMPK St. Theresia Kupang, Ibu Renya, S.Pd., pada tanggal 16 Juli 2025, yang menyatakan bahwa banyak siswa kelas VIII menghabiskan waktu 4–6 jam per hari untuk bermain game online. Jenis permainan yang paling sering dimainkan antara lain Mobile Legends, PUBG, AOV, dan Free Fire yang mayoritas merupakan game bergenre aksi. Aktivitas bermain game dilakukan tidak hanya di rumah atau

warnet, tetapi juga di lingkungan sekolah dengan memanfaatkan gawai pribadi maupun laptop serta jaringan WiFi sekolah.

Kebiasaan ini berdampak pada timbulnya berbagai permasalahan akademik, seperti rendahnya kesiapan belajar, kurangnya konsentrasi saat mengikuti pembelajaran, serta menurunnya nilai akademik yang tidak memenuhi standar kelulusan minimal. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami gangguan motivasi belajar akibat tingginya intensitas bermain game online. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Yonelco (2010) berjudul “Hubungan antara Intensitas Bermain Game Online dengan Motivasi Belajar” yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara intensitas bermain game online dan motivasi belajar siswa.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini difokuskan pada analisis dampak penggunaan game online terhadap motivasi belajar siswa di SMPK St. Theresia Kupang. Sekolah ini dipilih sebagai lokasi studi kasus karena tingginya prevalensi penggunaan game online di kalangan siswanya. Meskipun telah banyak penelitian mengenai dampak game online terhadap perilaku dan prestasi belajar siswa, terdapat beberapa kesenjangan yang perlu mendapat perhatian:

1. Konteks lokal SMPK St. Theresia Kupang belum banyak dikaji, padahal prevalensi penggunaan game online di sekolah ini tergolong tinggi.
2. Penelitian terdahulu umumnya berfokus pada hubungan statistik, sedangkan kajian mendalam mengenai dampak nyata terhadap motivasi belajar siswa kelas VIII secara spesifik masih terbatas.
3. Perubahan pola penggunaan teknologi pasca-pandemi dan meningkatnya akses WiFi sekolah belum banyak diteliti sebagai faktor yang memperkuat kecenderungan kecanduan game online.
4. Belum ada penelitian yang menggambarkan secara komprehensif bagaimana kecanduan game memengaruhi aspek motivasi belajar internal (intrinsic) dan eksternal (extrinsic) pada siswa di lingkungan sekolah tersebut.

Kesenjangan inilah yang menjadikan penelitian ini relevan dan penting untuk dilakukan. Penelitian ini secara eksplisit bertujuan untuk:

1. Menganalisis dampak kecanduan game online terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMPK St. Theresia Kupang tahun pelajaran 2025-2026.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kecanduan game online pada peserta didik.
3. Mendeskripsikan bagaimana kecanduan game online mempengaruhi aspek-aspek motivasi belajar, baik intrinsik maupun ekstrinsik.
4. Memberikan rekomendasi strategis bagi guru, orang tua, dan pihak sekolah dalam mengatasi permasalahan motivasi belajar akibat tingginya intensitas bermain game online.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai sejauh mana game online mempengaruhi motivasi belajar, serta faktor-faktor yang memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut. Oleh karena itu dapat berdampak pada pentingnya penelitian ini secara ilmiah yaitu:

1. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap wawasan akademik mengenai perilaku digital remaja di era modern.
2. Menambah literatur tentang hubungan antara kecanduan game online dan motivasi belajar dalam konteks pendidikan menengah pertama.
3. Memperluas model analisis motivasi belajar dengan mempertimbangkan perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup siswa.

Sedangkan pentingnya penelitian ini secara praktis adalah:

1. Menjadi dasar pengambilan keputusan bagi sekolah dalam merancang kebijakan pengendalian penggunaan gawai.

2. Membantu guru, terutama Guru BK, dalam merumuskan program pembinaan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa.
3. Memberikan informasi bagi orang tua untuk meningkatkan pengawasan dan pola komunikasi terkait penggunaan game online.
4. Menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya di sekolah atau daerah lain dengan karakteristik yang serupa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam merumuskan strategi yang efektif untuk memaksimalkan potensi positif teknologi digital sekaligus meminimalkan dampak negatifnya terhadap proses pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, yang bertujuan mengkaji secara mendalam fenomena kecanduan game online serta dampaknya terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMPK St. Theresia Kupang. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami perilaku, pengalaman, dan kondisi peserta didik secara alamiah dalam konteks sosial yang nyata, sebagaimana ditegaskan oleh Moleong (2019) bahwa penelitian kualitatif berupaya memahami fenomena secara holistik dan memaknai gejala menurut perspektif subjek.

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII yang teridentifikasi memiliki kecenderungan kecanduan game online. Informan penelitian terdiri atas sepuluh peserta didik, tiga guru mata pelajaran, satu guru Bimbingan dan Konseling, dan wakil kepala sekolah bidang kesiswaan. Penentuan informan dilakukan dengan purposive sampling, yaitu teknik pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Kriteria pemilihan peserta didik meliputi: (1) intensitas bermain game online minimal tiga jam per hari, (2) adanya indikasi penurunan motivasi belajar, dan (3) rekomendasi dari guru BK atau wali kelas.

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap peserta didik serta guru, sedangkan data sekunder dihimpun dari dokumen sekolah meliputi profil sekolah, visi dan misi, struktur organisasi, data guru, daftar peserta didik kelas VIII, serta informasi mengenai sarana dan prasarana pendidikan. Teknik pengumpulan data mencakup observasi, wawancara semi-terstruktur, dan studi dokumentasi, sebagaimana lazim dilakukan dalam penelitian kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena yang diteliti. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (human instrument) karena peneliti berperan sebagai perencana, pelaksana, pengumpul data, penganalisis, hingga penafsir temuan (Moleong, 2019). Instrumen bantu yang digunakan meliputi pedoman wawancara, lembar observasi, pedoman dokumentasi, alat perekam suara, dan catatan lapangan untuk meningkatkan akurasi dan ketelitian data.

Analisis data dilakukan secara interaktif mengacu pada model Miles dan Huberman (2014) yang meliputi tiga tahapan, yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Reduksi data dilakukan melalui proses seleksi, pemfokusan, dan penyederhanaan data yang relevan dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, matriks, kategori, dan pola hubungan untuk memudahkan interpretasi. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan yang dilakukan secara berkelanjutan bersamaan dengan proses verifikasi untuk memastikan konsistensi makna dan keabsahan temuan. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan triangulasi metode, serta melalui member check dengan meminta informan mengonfirmasi kembali hasil wawancara. Langkah ini sejalan dengan anjuran Sugiyono (2019) untuk meningkatkan kredibilitas data dalam penelitian kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Intensitas Bermain Game Online

Berdasarkan hasil observasi dan angket pada 32 peserta didik kelas VIII, intensitas bermain game online dikategorikan sebagai berikut:

| Kategori Intensitas | Durasi Bermain per Hari | Jumlah Siswa | Persentase |
|---------------------|-------------------------|--------------|------------|
| Tinggi | > 4 jam | 12 siswa | 37,5% |
| Sedang | 2–4 jam | 15 siswa | 46,9% |
| Rendah | < 2 jam | 5 siswa | 15,6% |

Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik berada pada tingkat intensitas bermain sedang hingga tinggi, sehingga berpotensi memengaruhi aktivitas belajar. Intensitas bermain game online pada peserta didik kelas VIII menunjukkan kecenderungan yang cukup tinggi. Berdasarkan data observasi dan angket, sebanyak 37,5% siswa berada pada kategori intensitas tinggi dengan durasi bermain lebih dari 4 jam per hari, sementara 46,9% siswa berada pada kategori sedang dengan durasi 2–4 jam per hari. Hal ini berarti lebih dari separuh siswa menghabiskan waktu yang cukup besar untuk bermain game setiap harinya. Hanya 15,6% siswa yang memiliki intensitas rendah, yaitu kurang dari 2 jam per hari. Temuan ini memberikan gambaran bahwa aktivitas bermain game telah menjadi bagian signifikan dalam rutinitas harian sebagian besar siswa.

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa tingginya intensitas bermain game berpotensi memengaruhi pola belajar dan produktivitas akademik siswa. Waktu yang cukup panjang untuk bermain game dapat menggeser alokasi waktu belajar atau menyebabkan kelelahan yang berdampak pada konsentrasi dan motivasi belajar. Dengan mayoritas siswa berada pada kategori sedang dan tinggi, diperlukan perhatian lebih dari guru dan orang tua untuk mengarahkan penggunaan waktu secara lebih seimbang. Data ini dapat menjadi dasar untuk merancang intervensi atau program edukatif yang bertujuan mengendalikan durasi bermain game agar tidak mengganggu aktivitas belajar.

2. Temuan Lapangan Terkait Perilaku Kecanduan Game

Melalui observasi kelas dan catatan wali kelas, ditemukan beberapa pola perilaku peserta didik yang menunjukkan kecenderungan adiksi game online, yaitu:

- 1) Kesulitan memusatkan perhatian saat pembelajaran berlangsung.
- 2) Mengantuk di kelas akibat bermain hingga larut malam.
- 3) Menunda mengerjakan tugas sekolah.
- 4) Menunjukkan kegelisahan ketika tidak dapat mengakses game.

Perilaku tersebut konsisten muncul pada siswa dengan intensitas bermain tinggi. Selain itu, kecenderungan adiksi game online pada peserta didik juga tampak melalui perubahan pola interaksi sosial di lingkungan sekolah. Beberapa siswa dengan intensitas bermain tinggi terlihat lebih memilih berbicara tentang permainan dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya dalam konteks pembelajaran. Mereka juga cenderung kurang terlibat dalam kegiatan kelompok, enggan berpartisipasi dalam diskusi kelas, serta menunjukkan penurunan motivasi terhadap aktivitas akademik yang membutuhkan konsentrasi dan pemikiran kritis. Fenomena ini mengindikasikan adanya pergeseran fokus minat dari aktivitas belajar menuju aktivitas bermain, yang dalam jangka panjang dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial siswa.

Di samping perubahan perilaku tersebut, guru mata pelajaran dan wali kelas juga mencatat adanya penurunan prestasi akademik pada sebagian siswa yang berada dalam kategori intensitas bermain tinggi. Hal ini tercermin dari menurunnya nilai evaluasi harian, ketidaklengkapan tugas, serta rendahnya partisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Bahkan, beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda stres ringan seperti mudah tersinggung, kehilangan semangat belajar, dan kecenderungan untuk mengisolasi diri ketika ditegur terkait penggunaan game. Temuan ini

memperkuat dugaan bahwa kecanduan game online tidak hanya berdampak pada fisik dan perilaku, tetapi juga berimplikasi signifikan terhadap aspek kognitif dan emosional peserta didik.

3. Data Wawancara

Untuk memperkuat temuan, peneliti melakukan wawancara dengan siswa, guru BK, dan wali kelas. Berikut kutipan yang relevan:

1) Wawancara dengan peserta didik:

“Saya biasanya main sampai jam 12 malam, kadang lewat. Tugas sekolah nanti dikerjakan besok pagi kalau sempat.”

2) Wawancara dengan wali kelas:

“Beberapa siswa sering datang terlambat atau terlihat kurang fokus. Setelah ditelusuri, sebagian besar mengaku bermain game sampai larut.”

3) Wawancara dengan guru BK:

“Motivasi belajar memang menurun pada anak-anak yang kecanduan game. Mereka cepat bosan ketika belajar, tetapi sangat bersemangat ketika membicarakan game.”

Kutipan hasil wawancara tersebut menunjukkan adanya pola perilaku yang konsisten antara intensitas bermain game online dan penurunan kualitas keterlibatan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran. Pengakuan peserta didik mengindikasikan rendahnya kemampuan pengendalian diri dalam mengatur waktu, terutama ketika durasi bermain telah melewati batas yang wajar. Hal ini berdampak langsung pada penundaan penyelesaian tugas sekolah, kualitas istirahat yang berkurang, serta kapasitas atensi yang melemah di pagi hari. Temuan ini sejalan dengan pendapat Young (2010) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami adiksi game cenderung menunjukkan gejala *loss of control*, yaitu ketidakmampuan menghentikan aktivitas bermain meskipun mengetahui dampak negatifnya terhadap aktivitas lain.

Selain itu, informasi dari wali kelas dan guru BK mempertegas bahwa kecanduan game tidak hanya memengaruhi aspek akademik, tetapi juga aspek perilaku dan motivasi belajar. Wali kelas menemukan bahwa keterlambatan, kurang fokus, serta kondisi fisik yang tampak lelah merupakan indikasi nyata dari perubahan rutinitas akibat intensitas bermain game yang berlebihan. Guru BK juga menegaskan adanya penurunan motivasi belajar, yang tampak dari sikap cepat bosan dan kurang antusias terhadap materi pelajaran, kontras dengan antusiasme tinggi saat membicarakan game. Fenomena ini mendukung teori motivasi perilaku dari Schunk (2012), yang menjelaskan bahwa perhatian dan minat yang berlebihan pada aktivitas tertentu dapat mengalihkan energi kognitif sehingga mengurangi komitmen pada aktivitas belajar. Dengan demikian, wawancara ini memberikan bukti kualitatif bahwa kecanduan game memiliki dampak signifikan terhadap konsistensi belajar peserta didik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMPK St. Theresia Kupang tahun pelajaran 2025-2026 memiliki hubungan negatif dengan motivasi belajar. Siswa dengan intensitas bermain tinggi umumnya memperlihatkan:

1. Penurunan minat belajar

Siswa lebih memilih bermain game dibanding membaca atau mengerjakan tugas. Hal ini terlihat dari penundaan pengerjaan tugas dan laporan guru mengenai kurangnya partisipasi dalam kelas.

2. Gangguan fokus dan konsentrasi

Observasi menunjukkan bahwa siswa yang bermain game lebih dari empat jam per hari sering melamun, sulit mengikuti instruksi, dan tidak dapat mengerjakan soal dengan penuh perhatian.

3. Penurunan kedisiplinan akademik

Wali kelas melaporkan meningkatnya keterlambatan masuk sekolah dan penurunan kehadiran tepat waktu pada siswa yang kecanduan game.

4. Berubahnya prioritas kegiatan belajar

Berdasarkan wawancara, siswa dengan kecanduan game mengaku bahwa game online menjadi aktivitas utama yang mereka lakukan setelah pulang sekolah, sementara belajar menjadi kegiatan sekunder.

Fenomena tersebut sejalan dengan teori *self-regulated learning* yang menekankan pentingnya kemampuan peserta didik dalam mengontrol perilaku, emosi, dan fokus untuk mencapai tujuan akademik. Ketika intensitas bermain game online meningkat, kemampuan regulasi diri cenderung menurun karena siswa lebih terdorong oleh *immediate reward* atau kepuasan instan yang ditawarkan oleh permainan digital. Kondisi ini menyebabkan rendahnya orientasi pada tujuan jangka panjang seperti pencapaian akademik. Menurut Schunk & Zimmerman (2012), gangguan pada regulasi diri berdampak langsung terhadap menurunnya motivasi intrinsik, sehingga siswa tidak lagi merasakan dorongan dari dalam diri untuk belajar, melainkan lebih mengikuti dorongan eksternal yang bersifat hiburan.

Selain itu, kecanduan game online juga berkaitan dengan penurunan kapasitas kognitif yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran, terutama aspek perhatian berkelanjutan dan memori kerja. Ketika siswa terbiasa dengan ritme permainan yang cepat, intens, dan penuh stimulasi visual, mereka cenderung mengalami kesulitan beradaptasi dengan situasi belajar di kelas yang menuntut fokus, kesabaran, dan pemrosesan informasi yang lebih lambat. Hal ini sejalan dengan pendapat Gentile et al. (2017) yang menjelaskan bahwa paparan game berlebihan dapat mengganggu kemampuan kognitif dasar yang berfungsi menopang motivasi belajar, seperti kemampuan menyimak, memahami instruksi, dan mempertahankan fokus dalam jangka panjang. Akibatnya, motivasi belajar tidak hanya melemah secara emosional tetapi juga secara kognitif, sehingga berdampak pada penurunan prestasi akademik siswa.

1. Analisis terhadap Aspek Psikologis Peserta Didik

Berdasarkan pendekatan psikologi pendidikan, kecanduan game dapat membuat peserta didik mengalami:

- 1) **Sensasi reward yang tinggi** saat bermain sehingga aktivitas belajar terasa kurang menyenangkan.
- 2) **Penurunan regulasi diri** karena sulit mengontrol waktu bermain.
- 3) **Penurunan motivasi intrinsik**, sebab fokus berpindah dari pencapaian akademik ke pencapaian dalam game.

Temuan ini sejalan dengan teori motivasi belajar yang menyatakan bahwa perhatian, minat, dan tujuan belajar memengaruhi performa akademik. Selain itu, kecanduan game online juga dapat memicu munculnya *emotional dependency*, yaitu keadaan ketika peserta didik merasa membutuhkan permainan sebagai sarana pelarian dari tekanan sekolah atau masalah pribadi. Kondisi ini membuat mereka semakin sulit untuk memutus durasi bermain, karena game menjadi satu-satunya aktivitas yang mampu memberikan kenyamanan emosional. Akibatnya, saat dihadapkan pada tuntutan belajar, mereka lebih mudah merasa tertekan, cemas, atau tidak percaya diri karena mengalami ketidakmampuan mengelola emosi secara sehat. Dalam jangka panjang, pola ketergantungan emosional ini dapat berdampak pada perkembangan psikologis, terutama dalam hal kemampuan menghadapi stres akademik secara adaptif.

Di sisi lain, kecanduan game online juga mempengaruhi aspek *self-efficacy* atau keyakinan diri peserta didik terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Siswa yang menghabiskan waktu berlebihan untuk bermain cenderung semakin jarang mengalami pengalaman keberhasilan dalam belajar, sehingga persepsi mereka terhadap kemampuan akademik menurun. Ketika *self-efficacy* rendah, motivasi belajar ikut melemah, dan siswa lebih

mudah menyerah ketika menghadapi materi pelajaran yang sulit. Hal ini sesuai dengan pandangan Bandura mengenai pentingnya pengalaman keberhasilan dalam membangun keyakinan diri. Dengan demikian, kecanduan game tidak hanya menggerus waktu belajar, tetapi juga melemahkan struktur psikologis yang seharusnya mendukung pembentukan motivasi dan prestasi belajar.

2. Implikasi terhadap Prestasi Belajar

Data nilai harian yang dikumpulkan dari wali kelas menunjukkan bahwa siswa dengan intensitas bermain tinggi memiliki rata-rata nilai 6,2, sedangkan siswa dengan intensitas rendah memiliki rata-rata 8,1. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kecanduan game turut berkontribusi pada penurunan hasil belajar. Perbedaan capaian nilai tersebut mengindikasikan bahwa kecanduan game online tidak hanya memengaruhi motivasi belajar, tetapi juga berdampak langsung pada performa akademik siswa. Siswa dengan kecenderungan bermain game secara berlebihan cenderung mengalami kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan rendahnya kesiapan mengikuti pembelajaran. Kondisi ini menyebabkan mereka kurang mampu memahami materi yang disampaikan guru, sehingga berdampak pada rendahnya nilai harian maupun capaian kompetensi dasar. Hasil ini sejalan dengan pandangan Gentile (2011) yang menyatakan bahwa intensitas bermain game yang tinggi dapat menyebabkan *academic impairment* akibat berkurangnya waktu belajar, gangguan fokus, dan menurunnya keterlibatan siswa dalam aktivitas akademik.

Selain itu, kecanduan game online juga berimplikasi pada berkurangnya kebiasaan belajar positif, seperti mengulang pelajaran, membaca materi tambahan, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Siswa yang lebih memilih bermain game dibanding menjalankan rutinitas belajar sering kali menunjukkan pola belajar yang tidak teratur, terburu-buru, dan minim kedisiplinan. Dampak jangka panjang dari kondisi ini dapat menghambat perkembangan kemampuan kognitif siswa, khususnya dalam memahami konsep-konsep baru yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Oleh karena itu, temuan nilai yang berbeda secara signifikan antara kelompok siswa dengan intensitas bermain tinggi dan rendah memperkuat dugaan bahwa kecanduan game memiliki kontribusi nyata terhadap penurunan prestasi belajar dalam konteks pembelajaran di kelas VIII SMPK St. Theresia Kupang.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII memiliki intensitas bermain game online pada kategori sedang hingga tinggi. Akibatnya, muncul penurunan motivasi belajar yang terlihat dari perubahan perilaku seperti kurang fokus, sering mengantuk, menunda tugas, dan berkurangnya keterlibatan dalam kegiatan kelas. Wawancara dengan siswa, wali kelas, dan guru BK menegaskan bahwa waktu bermain hingga larut malam berpengaruh langsung pada kedisiplinan, konsistensi belajar, dan capaian nilai akademik, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Menganalisis dampak kecanduan game online terhadap motivasi belajar. Kecanduan game online terbukti menurunkan minat belajar, melemahkan fokus, serta mengurangi kedisiplinan belajar siswa. Aktivitas bermain yang berlebihan mengalihkan perhatian dari tujuan akademik dan melemahkan regulasi diri.
2. Mengidentifikasi faktor penyebab kecanduan game. Faktor pemicu meliputi ketersediaan akses WiFi sekolah, ketersediaan gawai pribadi, jenis permainan kompetitif yang sangat menarik, kurangnya pengawasan orang tua, serta minat yang kuat pada reward instan yang ditawarkan game.
3. Mendeskripsikan pengaruh kecanduan game terhadap aspek motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik melemah karena siswa kehilangan ketertarikan belajar dan lebih memilih aktivitas yang memberikan kesenangan cepat. Motivasi ekstrinsik menurun karena nilai, tugas, dan teguran guru tidak lagi menjadi dorongan yang kuat untuk belajar.

4. Memberikan rekomendasi strategis bagi sekolah dan orang tua. Solusi utama mencakup pembatasan penggunaan gawai, peningkatan pengawasan, serta penyusunan program pendampingan untuk mengembalikan motivasi akademik.

Saran

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan penulis menyarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi Guru dan Sekolah
 - 1) Menyusun regulasi penggunaan gawai dan akses internet di lingkungan sekolah.
 - 2) Mengadakan edukasi literasi digital dan manajemen waktu bagi siswa.
 - 3) Meningkatkan strategi pembelajaran yang menarik (*project-based learning*, gamifikasi positif) agar siswa merasa terlibat.
 - 4) Melibatkan Guru BK dalam pemberian konseling terstruktur kepada siswa dengan intensitas bermain tinggi.
2. Bagi Orang Tua
 - 1) Mengatur jadwal bermain game dengan sistem batas waktu harian.
 - 2) Melakukan monitoring penggunaan gawai di rumah, terutama pada malam hari.
 - 3) Menciptakan rutinitas belajar yang konsisten dan lingkungan belajar yang nyaman.
 - 4) Memperkuat komunikasi agar anak tidak menjadikan game sebagai pelarian emosional.
3. Bagi Peserta Didik
 - 1) Melatih disiplin diri untuk menyeimbangkan waktu bermain dan belajar.
 - 2) Membuat jadwal pribadi yang memprioritaskan tugas dan istirahat.
 - 3) Mengembangkan aktivitas alternatif seperti olahraga, membaca, atau kegiatan ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). APA Publishing.
- Azies, F. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, Albert. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Gentile, Douglas A. 2011. “The Effects of Video Game Use on Academic Achievement.” *Journal of Youth and Adolescence* 40 (4): 463–76.
- Gentile, Douglas A., Sarah Coyne, and David Walsh. 2017. “Media Violence, Physical Aggression, and Relational Aggression in School-Age Children.” *Pediatrics* 140 (2): 1–7.
- Kim, J., & Kim, D. (2021). Online game addiction and its effects on academic motivation among adolescents. *Journal of Adolescent Development*, 15(2), 88–102. <https://doi.org/10.31745/jad.1522021>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Miles, Matthew B., and A. Michael Huberman. 2014. *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Moleong, Lexy J. 2019. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Schunk, Dale H., and Barry J. Zimmerman. 2012. *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Measures, and Outcomes*. New York: Routledge.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widyastuti, R., Prasetyo, A., & Lestari, I. (2020). The impact of online gaming on students’ concentration levels. *Journal of Educational Psychology Studies*, 8(1), 45–55. <https://doi.org/10.23917/jeps.v8i1.2020>
- Yonelco. 2010. “Hubungan antara Intensitas Bermain Game Online dengan Motivasi Belajar.” *Jurnal Pendidikan dan Perilaku* 5 (2): 45–52.
- Young, Kimberly. 2010. *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken: John Wiley & Sons.

Zhang, T., & Wu, L. (2022). Internet gaming disorder and academic engagement: A correlational study among middle school students. *Asian Journal of Education Research*, 12(3), 55–67. <https://doi.org/10.22145/ajer.1232022>.