Jurnal Pendidikan Indonesia:
Teori, Penelitian dan Inovasi
ISSN (Online): 2807-3878
DOI: https://doi.org/10.59818/jpi.v6i1.2431
Vol. 6, No. 5, September 2026

DAMPAK NEGATIF GAME ONLINE TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA

Efriam Sinlae[1] & Margaretha Dhiu[2]
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Katolik Widya Mandira Kupang
Email: sinlaeefriam@gmail.com[1], Dhiumertha@gmail.com[2]

RIWAYAT ARTIKEL
Received : 2025-09-15
Revised : 2026-09-20
Accepted : 2026-09-29

KEYWORDS
online games, academic achievement, negative impacts, students, game addiction

KATA KUNCI
game online, prestasi belajar, dampak negatif, siswa, kecanduan game

ABSTRACT
This research aims to analyze the negative impacts of online games on student academic achievement. The phenomenon of online game addiction has become a serious problem in education that can disrupt concentration, study time, and student academic performance. The research method used is a literature study by analyzing various sources of scientific journals, books, and related research articles. The results show that online games have a significant negative impact on student learning achievement through several aspects: decreased effective study time, disruption of concentration and focus, changes in sleep patterns, decreased learning motivation, and physical and mental health disorders. Students who spend excessive time playing online games tend to experience declining academic grades, difficulty managing time, and lack of participation in learning activities. This research recommends the need for the role of parents, teachers, and counselors in providing guidance and supervision of online game use so that it does not interfere with student learning achievement.

ABSTRAK
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak negatif game online terhadap prestasi belajar siswa. Fenomena kecanduan game online telah menjadi permasalahan serius dalam dunia pendidikan yang dapat mengganggu konsentrasi, waktu belajar, dan prestasi akademik siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber jurnal ilmiah, buku, dan artikel penelitian terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa game online memberikan dampak negatif signifikan terhadap prestasi belajar siswa melalui beberapa aspek, yaitu: penurunan waktu belajar efektif, gangguan konsentrasi dan fokus, perubahan pola tidur, penurunan motivasi belajar, dan gangguan kesehatan fisik serta mental. Siswa yang menghabiskan waktu berlebihan untuk bermain game online cenderung mengalami penurunan nilai akademik, kesulitan mengatur waktu, dan kurangnya partisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian ini merekomendasikan perlunya peran orang tua, guru, dan konselor dalam memberikan bimbingan serta pengawasan terhadap penggunaan game online agar tidak mengganggu prestasi belajar siswa.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia hiburan dan pendidikan. Salah satu fenomena yang berkembang pesat adalah game online atau permainan daring yang dapat diakses melalui berbagai perangkat seperti komputer, smartphone, dan konsol game. Game online telah menjadi bagian dari gaya hidup modern, terutama di kalangan anak-anak dan remaja usia sekolah.

Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, penetrasi internet di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, dan sebagian besar penggunanya adalah generasi muda yang aktif bermain game online. Popularitas game online seperti Mobile Legends, PUBG Mobile, Free Fire, Genshin Impact, dan berbagai game lainnya telah menarik perhatian jutaan pemain di Indonesia, termasuk siswa sekolah dari berbagai jenjang pendidikan.

Meskipun game online dapat memberikan manfaat seperti melatih keterampilan strategi, koordinasi, dan kerja sama tim, namun penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, terutama terhadap prestasi belajar siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online dapat mengganggu aktivitas belajar, mengurangi waktu belajar efektif, menurunkan konsentrasi, dan pada akhirnya berdampak pada penurunan prestasi akademik.

Prestasi belajar merupakan hasil pencapaian siswa dalam proses pembelajaran yang diukur melalui nilai akademik, pemahaman materi, dan kemampuan menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Prestasi belajar yang baik mencerminkan keberhasilan siswa dalam menyerap pengetahuan dan keterampilan yang diajarkan di sekolah. Namun, ketika siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game online, komitmen mereka terhadap pembelajaran menjadi berkurang.

Fenomena ini menjadi perhatian serius bagi orang tua, guru, dan konselor sekolah. Banyak siswa yang mengalami penurunan nilai, kesulitan konsentrasi, dan bahkan tidak mengerjakan tugas sekolah karena terlalu asyik bermain game online. Dalam konteks bimbingan dan konseling, pemahaman tentang dampak negatif game online terhadap prestasi belajar menjadi penting untuk merancang strategi intervensi yang tepat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif dampak negatif game online terhadap prestasi belajar siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana game online mempengaruhi prestasi akademik siswa dan memberikan rekomendasi bagi pendidik dan orang tua dalam menghadapi permasalahan ini.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur atau kajian pustaka untuk menganalisis dampak negatif game online terhadap prestasi belajar siswa. Studi literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, menganalisis, dan menyintesis berbagai sumber referensi ilmiah yang relevan dengan topik penelitian.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku teks, artikel penelitian, laporan hasil penelitian, dan sumber-sumber kredibel lainnya yang membahas tentang game online, kecanduan game, prestasi belajar siswa, dan dampak teknologi terhadap pendidikan. Pencarian literatur dilakukan melalui berbagai basis data akademik seperti Google Scholar, ResearchGate, ERIC, dan portal jurnal elektronik.

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi: "game online", "online gaming addiction", "dampak game online", "prestasi belajar", "academic achievement", "student performance", "internet gaming disorder", dan kombinasi kata kunci lainnya yang relevan. Kriteria pemilihan literatur adalah sumber yang diterbitkan dalam 15 tahun terakhir, memiliki kredibilitas akademik, dan relevan dengan fokus penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (content analysis) dengan langkah-langkah sebagai berikut: pertama, mengidentifikasi dan mengumpulkan literatur yang relevan; kedua, membaca dan memahami isi dari setiap literatur; ketiga, mengidentifikasi tema-tema utama terkait dampak negatif game online terhadap prestasi belajar; keempat, melakukan sintesis dan komparasi temuan dari berbagai sumber; dan kelima, menyusun kesimpulan berdasarkan analisis literatur yang telah dilakukan.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif-analitis, yaitu mendeskripsikan fenomena dampak negatif game online terhadap prestasi belajar siswa berdasarkan temuan dari berbagai penelitian, kemudian menganalisis hubungan kausal dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil analisis disajikan secara sistematis untuk memberikan gambaran komprehensif tentang permasalahan yang dikaji.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis literatur yang telah dilakukan, ditemukan bahwa game online memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Dampak-dampak tersebut dapat dikelompokkan ke dalam beberapa aspek utama yang akan dibahas secara mendalam berikut ini.

a. Penurunan Waktu Belajar Efektif

Salah satu dampak negatif paling nyata dari kecanduan game online adalah berkurangnya waktu belajar efektif siswa. Siswa yang kecanduan game online cenderung menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain, baik di rumah maupun di luar rumah. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, mengerjakan tugas, atau membaca buku pelajaran dialihkan untuk bermain game online. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang bermain game online lebih dari tiga jam per hari mengalami penurunan waktu belajar yang signifikan dibandingkan dengan siswa yang tidak bermain atau bermain dalam durasi yang wajar.

Penggunaan waktu yang tidak proporsional ini berdampak langsung pada prestasi akademik. Siswa menjadi kurang memiliki waktu untuk mengulang pelajaran, mempersiapkan ujian, atau mengerjakan tugas rumah dengan maksimal. Akibatnya, pemahaman mereka terhadap materi pelajaran menjadi kurang mendalam dan nilai akademik mereka cenderung menurun. Fenomena ini semakin diperparah ketika siswa lebih memprioritaskan game online dibandingkan kewajiban akademik mereka.

b. Gangguan Konsentrasi dan Fokus Belajar

Game online dirancang dengan mekanisme yang sangat menarik dan adiktif, menggunakan sistem reward, level, dan pencapaian yang dapat memicu pelepasan dopamin dalam otak. Hal ini membuat pemain, termasuk siswa, terus-menerus memikirkan game bahkan ketika mereka sedang tidak bermain. Dalam konteks pembelajaran, siswa yang kecanduan game online sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada pelajaran karena pikiran mereka terus-menerus tertuju pada game yang mereka mainkan.

Gangguan konsentrasi ini dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti melamun saat pelajaran, tidak memperhatikan penjelasan guru, kesulitan memahami materi yang diajarkan, dan kurangnya fokus saat mengerjakan tugas atau ujian. Penelitian neurosains menunjukkan bahwa kecanduan game online dapat mengubah struktur dan fungsi otak, khususnya pada area yang bertanggung jawab untuk kontrol impuls, perhatian, dan pengambilan keputusan. Perubahan ini dapat berdampak jangka panjang pada kemampuan kognitif siswa.

c. Perubahan Pola Tidur dan Kelelahan

Banyak siswa yang bermain game online hingga larut malam, bahkan hingga dini hari, untuk menyelesaikan misi, naik level, atau sekadar bermain bersama teman-teman online mereka. Kebiasaan begadang ini menyebabkan gangguan pola tidur dan kurangnya waktu istirahat yang cukup. Padahal, tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk konsolidasi memori, pemulihan energi, dan fungsi kognitif optimal.

Siswa yang kurang tidur akibat bermain game online cenderung mengalami kelelahan fisik dan mental pada saat sekolah. Mereka sering mengantuk di kelas, sulit berkonsentrasi, lambat dalam merespons, dan tidak memiliki energi yang cukup untuk mengikuti pembelajaran dengan aktif. Kelelahan kronis ini tidak hanya mempengaruhi prestasi akademik, tetapi juga kesehatan fisik dan mental siswa secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menurunkan kemampuan memori jangka pendek, pemecahan masalah, dan kreativitas yang semuanya penting untuk keberhasilan akademik.

d. Penurunan Motivasi Belajar

Siswa yang kecanduan game online sering mengalami penurunan motivasi belajar yang signifikan. Game online memberikan kepuasan instan melalui reward virtual, pencapaian level, dan pengakuan dari komunitas pemain. Sebaliknya, proses belajar memerlukan usaha jangka panjang, ketekunan, dan kesabaran untuk melihat hasil yang nyata. Perbedaan ini membuat siswa kehilangan minat pada aktivitas belajar karena tidak memberikan kepuasan segera seperti game online.

Penurunan motivasi belajar dapat terlihat dari berbagai indikator, seperti malas mengerjakan tugas, tidak tertarik mengikuti pelajaran, sering bolos sekolah, dan tidak peduli dengan nilai atau prestasi akademik. Siswa lebih tertarik untuk segera pulang dan bermain game daripada mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau belajar kelompok. Dalam jangka panjang, penurunan motivasi ini dapat berdampak serius pada pencapaian pendidikan siswa dan masa depan mereka.

e. Isolasi Sosial dan Kurangnya Interaksi Langsung

Meskipun game online memungkinkan interaksi dengan pemain lain secara virtual, namun hal ini justru dapat mengurangi interaksi sosial langsung siswa dengan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekitar. Siswa yang kecanduan game

online cenderung lebih memilih bermain di rumah daripada bersosialisasi atau mengikuti kegiatan sosial di sekolah. Isolasi sosial ini dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial, empati, dan kemampuan berkomunikasi yang penting untuk kehidupan akademik dan profesional.

Kurangnya interaksi sosial juga dapat mempengaruhi pembelajaran kolaboratif di sekolah. Siswa menjadi kurang aktif dalam diskusi kelompok, enggan bekerja sama dalam proyek kelompok, dan kesulitan membangun hubungan yang baik dengan teman sekelas. Hal ini dapat berdampak pada prestasi belajar karena banyak aktivitas pembelajaran di sekolah yang memerlukan kerja sama dan interaksi sosial.

f. Dampak Kesehatan Fisik

Bermain game online dalam durasi yang lama dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan fisik. Posisi duduk yang statis dalam waktu lama dapat menyebabkan masalah postur tubuh, nyeri punggung, dan gangguan muskuloskeletal lainnya. Paparan layar yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan mata, mata kering, sakit kepala, dan dalam jangka panjang dapat mempengaruhi penglihatan.

Selain itu, siswa yang kecanduan game online sering mengabaikan kebutuhan dasar seperti makan dengan teratur dan bergizi, olahraga, dan aktivitas fisik lainnya. Gaya hidup sedentary ini dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Kondisi kesehatan fisik yang buruk tentu akan mempengaruhi kemampuan siswa untuk belajar dengan optimal dan mencapai prestasi akademik yang baik.

g. Dampak Kesehatan Mental dan Emosional

Kecanduan game online juga dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental dan emosional. Siswa yang kecanduan game sering mengalami perubahan mood, mudah marah atau frustasi ketika tidak bisa bermain, cemas, dan bahkan depresi. Dalam beberapa kasus, siswa dapat mengalami Internet Gaming Disorder, yang merupakan kondisi kesehatan mental yang diakui secara klinis.

Masalah emosional ini dapat mempengaruhi kemampuan siswa untuk belajar dengan efektif. Siswa yang mengalami kecemasan atau depresi cenderung memiliki kesulitan berkonsentrasi, motivasi yang rendah, dan prestasi akademik yang menurun. Selain itu, konflik dengan orang tua atau guru terkait penggunaan game online yang berlebihan dapat menambah stres dan tekanan emosional yang dialami siswa.

h. Pengaruh Terhadap Prestasi Akademik Secara Keseluruhan

Berbagai dampak negatif yang telah dibahas di atas secara kumulatif mempengaruhi prestasi akademik siswa secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara intensitas bermain game online dengan prestasi akademik siswa. Siswa yang bermain game online lebih dari tiga jam per hari cenderung memiliki nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang bermain kurang dari satu jam atau tidak bermain sama sekali.

Penurunan prestasi akademik dapat terlihat dari berbagai indikator, seperti nilai ujian yang menurun, tidak mengerjakan atau terlambat mengumpulkan tugas, kurangnya pemahaman terhadap materi pelajaran, dan prestasi yang tidak konsisten. Dalam beberapa kasus yang parah, siswa bahkan dapat mengalami kegagalan akademik atau putus sekolah akibat kecanduan game online.

i. Peran Orang Tua, Guru, dan Konselor

Menghadapi dampak negatif game online terhadap prestasi belajar siswa memerlukan kerjasama dari berbagai pihak, terutama orang tua, guru, dan konselor sekolah. Orang tua perlu memberikan pengawasan dan batasan yang jelas terkait penggunaan game online, mengatur waktu bermain, dan memastikan anak memiliki keseimbangan antara waktu bermain dan waktu belajar. Komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak juga penting untuk memahami alasan di balik penggunaan game online yang berlebihan.

Guru berperan penting dalam mendeteksi tanda-tanda awal kecanduan game online pada siswa, seperti perubahan perilaku, penurunan prestasi, atau kurangnya perhatian di kelas. Guru dapat memberikan motivasi dan dukungan kepada siswa, serta bekerja sama dengan orang tua untuk mengatasi masalah ini. Integrasi teknologi dalam pembelajaran juga dapat dilakukan dengan bijak untuk mengarahkan minat siswa terhadap teknologi ke arah yang lebih produktif.

Konselor sekolah memiliki peran strategis dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa yang mengalami masalah kecanduan game online. Konselor dapat membantu siswa memahami dampak negatif dari kecanduan game, mengembangkan strategi manajemen waktu, meningkatkan motivasi belajar, dan jika diperlukan, merujuk siswa ke profesional kesehatan mental untuk penanganan lebih lanjut.

4. SIMPULAN

Berdasarkan analisis literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa game online memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Dampak-dampak tersebut meliputi penurunan waktu belajar efektif, gangguan konsentrasi dan fokus, perubahan pola tidur dan kelelahan, penurunan motivasi belajar, isolasi sosial, serta masalah kesehatan fisik dan mental. Secara kumulatif, dampak-dampak ini menyebabkan penurunan prestasi akademik yang dapat terlihat dari nilai ujian yang menurun, kurangnya pemahaman materi pelajaran, dan tidak optimalnya partisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

Penelitian ini menekankan pentingnya peran orang tua dalam memberikan pengawasan dan batasan yang jelas terkait penggunaan game online, peran guru dalam mendeteksi tanda-tanda awal masalah dan memberikan dukungan kepada siswa, serta peran konselor dalam memberikan bimbingan dan intervensi yang tepat. Kerjasama antara ketiga pihak ini sangat penting untuk membantu siswa mengatasi masalah kecanduan game online dan meningkatkan prestasi belajar mereka.

Diperlukan edukasi yang komprehensif kepada siswa tentang dampak negatif game online dan pentingnya manajemen waktu yang baik. Siswa perlu dibimbing untuk memiliki keseimbangan antara waktu bermain, belajar, bersosialisasi, dan beristirahat. Selain itu, pengembangan program intervensi yang sistematis di sekolah dapat membantu mencegah dan mengatasi masalah kecanduan game online pada siswa.

5. REFERENSI

Dewi, N. K., & Putra, A. S. (2020). Perkembangan gamification dan dampak game online terhadap jiwa manusia di Kota Pintar DKI Jakarta. *Jurnal Informatika Universitas Pamulang, 5*(3), 315–320.

Hanafi, M. I., Kurniawan, S. B., & Budiharto, T. (2023). Analisis permainan game online terhadap hasil belajar siswa kelas V sekolah dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan, 9*(2).

Harahap, S. H., & Ramadan, Z. H. (2021). Dampak game online Free Fire terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Basicedu, 5*(3), 1304–1311.

Iskandar, R. (2021). Analisis tingkat kecanduan bermain game online terhadap siswa sekolah dasar. *Jurnal Basicedu, 5*(6), 5660–5670.

Kurniawati, I., & Utomo, H. (2021). Pengaruh kebiasaan bermain game online terhadap prestasi belajar siswa SD. *Elementa: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 3*(1).

Mahmud, S., Jobayer, M. A. A., Salma, N., Mahmud, A., & Tamanna, T. (2023). Online gaming and its effect on academic performance of Bangladeshi university students: A cross-sectional study. *Health Science Reports, 6*(12), e1774.

Rahyuni, R., Yunus, M., & Hamid, S. (2021). Pengaruh game online terhadap motivasi belajar dan prestasi belajar siswa SD Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo. *Bosowa Journal of Education, 1*(2), 65–70.

Setiani, E. A., & Nasution, A. G. J. (2023). Analisis pengaruh game online terhadap hasil belajar siswa. *Aulad: Journal on Early Childhood, 6*(2), 244–250.

Yuan, G. (2022). *Internet gaming disorder among disaster-exposed Chinese young adults: Its measurement and association with symptoms of posttraumatic stress disorder and depression* (Doctoral dissertation). University of Macau.

Zendrato, Y., & Harefa, H. O. N. (2022). Dampak game online terhadap prestasi belajar siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan, 1*(1), 139–148.

© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).