



Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa

Muhammad Mugni Firdaus^{1*}, Jovan Athallah Putra Irawan², Sri Mulyeni³

¹⁻² Fakultas Ilmu komputer, Universitas Nasional PASIM, Indonesia

³ Fakultas Ekonomi, Universitas Nasional PASIM, Indonesia

Email: muginreal@gmail.com ^{1*}, jojoirawan@gmail.com ², srimumlyeni88@gmail.com ³

*Penulis Korespondensi: muginreal@gmail.com ¹

Abstract: Rapid developments in digital technology have contributed to major transformations in education, particularly regarding students' learning behaviors. One of the impacts of this development is the rising frequency of online gaming among university students. Such games serve as readily available and favored entertainment options, yet overuse can interfere with students' focus on learning, effective time allocation, and overall academic achievements. This research seeks to investigate the effects of online gaming intensity on students' academic performance, drawing from prior studies. The methodology adopted is a literature review utilizing a qualitative descriptive approach. Data were gathered by examining diverse scholarly articles, both national and international journals, and pertinent literature that address online gaming intensity and its relation to academic outcomes in university settings. The findings reveal that elevated levels of online gaming typically exert adverse influences on academic performance, evidenced by diminished concentration during study, reduced academic motivation, impaired time management abilities, and increased instances of academic procrastination. Conversely, when engaged in at moderate and regulated levels, online games can offer beneficial effects as sources of recreation and stress alleviation. Ultimately, the influence of online gaming on academic success hinges on students' capacity to balance time, regulate gaming habits, and prioritize scholarly commitments.

Keywords: Academic Achievement; Digital Technology; Online Games; Students; Time Management.

Abstrak: Kemajuan teknologi digital yang berlangsung sangat cepat telah memberikan dampak besar terhadap bidang pendidikan, terutama dalam cara mahasiswa menjalani proses pembelajaran. Salah satu konsekuensi dari kemajuan tersebut adalah peningkatan frekuensi bermain game online di antara mahasiswa. Game online berfungsi sebagai hiburan yang mudah dijangkau dan populer, tetapi permainan berlebihan dapat mengganggu konsentrasi belajar, pengelolaan waktu, serta pencapaian akademik. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengeksplorasi dampak intensitas bermain game online pada prestasi akademik mahasiswa dengan merujuk pada temuan-temuan penelitian sebelumnya. Metode yang diterapkan adalah tinjauan literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data dikumpulkan melalui pencarian dan analisis berbagai artikel ilmiah, jurnal nasional maupun internasional, serta sumber pustaka terkait yang membahas intensitas bermain game online dan prestasi akademik mahasiswa. Kajian ini mengungkapkan bahwa intensitas bermain game online yang tinggi umumnya memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa, yang terlihat dari penurunan konsentrasi belajar, motivasi akademik, kemampuan mengelola waktu, serta munculnya prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, pada tingkat intensitas yang terkontrol, game online dapat menawarkan manfaat tertentu, juga dapat memberikan dampak positif sebagai sarana hiburan dan pengurang stres. Oleh karena itu, pengaruh game online terhadap prestasi akademik sangat bergantung pada kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, mengendalikan perilaku bermain, serta menetapkan prioritas akademik secara tepat.

Kata Kunci: Manajemen Waktu; Permainan Daring; Prestasi Akademik; Siswa; Teknologi Digital.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan berfungsi sebagai mekanisme krusial untuk membentuk potensi individu serta meningkatkan mutu sumber daya manusia. Sejalan dengan kemajuan zaman, bidang ini mengalami transformasi berkelanjutan dan penyesuaian yang diperlukan untuk menjawab kebutuhan sosial dan tuntutan internasional, termasuk kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan

teknologi. Di lingkungan pendidikan tinggi, mahasiswa diharapkan untuk mengembangkan kemampuan belajar yang unggul, menunjukkan disiplin akademik, dan bertanggung jawab atas proses pembelajaran yang mereka jalani (Lubis, 2021). Belajar menjadi komponen utama dalam keseluruhan proses pendidikan, di mana mahasiswa memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang esensial melalui aktivitas ini untuk menangani tantangan hidup. Efektivitas proses belajar dipengaruhi secara signifikan oleh kapasitas mahasiswa untuk memfokuskan perhatian atau berkonsentrasi pada materi pembelajaran. Konsentrasi yang optimal memfasilitasi pemahaman materi secara mendalam, penyimpanan informasi yang lebih efisien, dan pencapaian prestasi akademik yang lebih tinggi. Sebaliknya, konsentrasi yang rendah dapat menghalangi pemahaman materi dan mengakibatkan penurunan hasil belajar (Handayani et al., 2024). Di era digital saat ini, perkembangan teknologi informasi telah membawa perubahan signifikan dalam pola belajar mahasiswa. Kemudahan akses terhadap internet dan penggunaan perangkat digital, seperti smartphone dan laptop, memberikan berbagai manfaat dalam mendukung kegiatan akademik. Namun, di sisi lain, teknologi juga menghadirkan berbagai bentuk hiburan digital yang berpotensi mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa. Salah satu bentuk hiburan digital yang paling populer di kalangan mahasiswa adalah game online. Game online merupakan permainan berbasis internet yang memungkinkan pemain berinteraksi secara real time dalam dunia virtual (Rizaldy & Ula, 2024). Daya tarik grafis, keberagaman mekanisme tantangan, serta adanya fasilitas interaksi sosial menyebabkan game online banyak digunakan oleh mahasiswa sebagai media hiburan dan sarana relaksasi. Pada tingkat penggunaan yang terkendali, aktivitas bermain game online dapat memberikan dampak positif, khususnya dalam membantu mereduksi kejenuhan dan stres akibat tuntutan akademik. Akan tetapi, intensitas bermain yang berlebihan berpotensi memunculkan berbagai konsekuensi negatif bagi mahasiswa

Intensitas bermain game online yang tinggi berpotensi mengganggu keseimbangan antara aktivitas akademik dan kegiatan hiburan mahasiswa. Penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain game dapat menyebabkan berkurangnya durasi belajar, menurunnya konsentrasi, serta lemahnya kemampuan manajemen waktu. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi akademik, penurunan motivasi belajar, serta kelelahan fisik dan mental yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa. Selain memengaruhi aspek akademik, intensitas bermain game online yang berlebihan juga dapat berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, khususnya terkait kontrol diri dan kemampuan memusatkan perhatian pada proses pembelajaran. Apabila situasi ini berlangsung secara berkelanjutan, pencapaian prestasi akademik mahasiswa berpotensi menurun dan tujuan

pembelajaran tidak tercapai secara optimal. Oleh karena itu, fenomena intensitas bermain game online menjadi penting untuk dikaji lebih lanjut, khususnya dalam kaitannya dengan prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas bermain game online terhadap prestasi akademik mahasiswa berdasarkan telaah literatur dari berbagai penelitian sebelumnya, sehingga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak game online dalam konteks pendidikan tinggi (Badrul et al., 2022).

2. KAJIAN TEORI

Pendidikan dipahami sebagai suatu proses berkesinambungan yang memiliki peranan strategis dalam membangun dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui pendidikan, individu diarahkan untuk mengembangkan potensi intelektual, sikap, dan keterampilan yang dibutuhkan dalam menghadapi tantangan kehidupan dan dunia kerja. Pada jenjang pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berpikir kritis, disiplin belajar, serta tanggung jawab akademik yang tinggi agar mampu mencapai tujuan pembelajaran dan menyelesaikan studi dengan baik (Lubis, 2021). Prestasi akademik mencerminkan capaian belajar mahasiswa yang dihasilkan melalui proses pembelajaran yang dirancang secara terencana dan sistematis. Pengukuran prestasi akademik umumnya didasarkan pada indikator penilaian, seperti nilai mata kuliah, Indeks Prestasi Semester (IPS), serta Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Tingkat pencapaian prestasi akademik dipengaruhi oleh beragam faktor yang berasal dari dalam maupun luar diri mahasiswa. Faktor internal mencakup kemampuan kognitif, motivasi belajar, tingkat konsentrasi, serta kemampuan pengelolaan waktu, sementara faktor eksternal meliputi lingkungan pembelajaran, dukungan sosial, dan kemajuan teknologi informasi (Badrul et al., 2022). Perkembangan teknologi informasi telah memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam mengakses sumber belajar dan informasi akademik. Namun, perkembangan tersebut juga menghadirkan berbagai bentuk hiburan digital yang berpotensi mengganggu aktivitas belajar. Game online merupakan permainan berbasis internet yang memungkinkan pemain berinteraksi secara real time dalam dunia virtual dan dapat dimainkan melalui berbagai perangkat digital, seperti komputer dan smartphone (Rizaldy & Ula, 2024). Intensitas bermain game online dapat diartikan sebagai tingkat keterlibatan individu yang diukur berdasarkan frekuensi serta lamanya waktu yang digunakan untuk bermain dalam kurun waktu tertentu. Tingginya intensitas bermain mencerminkan kecenderungan individu untuk mengalokasikan porsi waktu yang besar pada aktivitas permainan daring. Pada batas penggunaan yang wajar, game online berpotensi memberikan

manfaat positif, khususnya dalam mereduksi stres dan kejenuhan akibat tekanan akademik. Namun demikian, penggunaan yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan antara kewajiban akademik dan aktivitas hiburan mahasiswa (Sandya & Ramadhani, 2021).

Kebiasaan bermain game online mahasiswa dapat dilihat dari seberapa sering aktivitas tersebut dilakukan serta lamanya waktu yang dihabiskan dalam sekali bermain. Apabila tidak dikendalikan dengan baik, kebiasaan ini berpotensi mengurangi waktu belajar dan mengganggu fokus akademik mahasiswa. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dan menyelesaikan tugas akademik sering kali tergantikan oleh aktivitas bermain game online, sehingga memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik (Fiki & Ati Kusmawati, 2025). Kondisi tersebut secara tidak langsung dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik mahasiswa. Selain berdampak pada aspek akademik, intensitas bermain game online yang berlebihan juga dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan bermain game online dalam durasi yang lama berkaitan dengan menurunnya kemampuan kontrol diri, meningkatnya kesulitan dalam memusatkan perhatian, serta munculnya kelelahan mental. Kondisi psikologis tersebut berpengaruh terhadap efektivitas proses belajar, sehingga mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi perkuliahan dan mempertahankan konsistensi belajar. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka prestasi akademik mahasiswa berpotensi mengalami penurunan (Handayani et al., 2024; Khairunnisa et al., 2026). Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain game online memiliki keterkaitan dengan prestasi akademik mahasiswa. Semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin besar kemungkinan terjadinya penurunan prestasi akademik akibat berkurangnya waktu belajar, menurunnya konsentrasi, serta melemahnya pengelolaan waktu. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki kesadaran dan pengendalian diri dalam memanfaatkan teknologi digital agar aktivitas bermain game online tidak mengganggu pencapaian prestasi akademik (Rizaldy & Ula, 2024).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review atau tinjauan pustaka, seperti buku dan artikel ilmiah, guna memperoleh landasan teoretis serta temuan penelitian yang berkaitan dengan topik kajian. Studi pustaka dimanfaatkan untuk mengumpulkan data bersifat teoretis yang mendukung penyelesaian permasalahan penelitian secara ilmiah dan terstruktur (Sugiyono, 2019). Analisis data dilakukan dengan cara membandingkan, mengkaji, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu yang membahas

intensitas bermain game online dan prestasi akademik mahasiswa. Pada tahap ini, peneliti mengidentifikasi pola hubungan yang konsisten, perbedaan temuan antar penelitian, serta faktor-faktor yang memengaruhi kuat atau lemahnya pengaruh intensitas bermain game online terhadap prestasi akademik, seperti manajemen waktu, motivasi belajar, kontrol diri, dan lingkungan belajar.

Hasil analisis selanjutnya disajikan secara deskriptif guna memberikan uraian yang sistematis dan mudah dipahami. Pendekatan kualitatif deskriptif diterapkan untuk mengkaji fenomena penelitian secara objektif dan mendalam dengan berlandaskan teori serta temuan penelitian terdahulu. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman konseptual dan teoretis mengenai pengaruh intensitas bermain game online terhadap prestasi akademik mahasiswa, baik dari aspek positif maupun negatif. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya, tenaga pendidik, serta pihak terkait dalam merumuskan strategi pemanfaatan teknologi digital secara bijak di lingkungan pendidikan tinggi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pencarian Studi Literatur.

Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Belajar dan Mengajar Sebagai Suatu Proses Pendidikan yang Berkemajuan (Lubis, 2021)	Kuantitatif	Intensitas bermain game online dapat memengaruhi proses belajar dan tingkah laku siswa; belajar yang efektif membutuhkan interaksi guru-siswa dan pengelolaan waktu yang baik, bukan sekadar menghafal materi.
Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Padamara Erfina(Erfina Dwi Yuliani ¹ , Ririn Isma Sundari ² & 1, 2, 2025)	Kuantitatif	ada hubungan kuat antara intensitas bermain game online dan kecerdasan emosional remaja ($r = -0,607$; $p = 0,000 < 0,05$), di mana semakin rendah intensitas bermain game, semakin tinggi kecerdasan emosional.
Intensitas Bermain Game Online dan Prokrastinasi Akademik (Fiki & Ati Kusmawati, 2025)	Kuantitatif	Intensitas bermain yang tinggi meningkatkan perilaku menunda tugas akademik
Hubungan Game Online dengan Motivasi Belajar Mahasiswa (Rizaldy & Ula, 2024)	Kuantitatif	Durasi bermain game online berlebihan menurunkan motivasi belajar
Perilaku Bermain Game Online pada Mahasiswa (Nelwan & Situmorang, 2022)	Kuantitatif	Game online bersifat adiktif dan memengaruhi kontrol diri mahasiswa
Game Online Addiction and Academic Performance (Badrul et al., 2022)	Kuantitatif	Kecanduan game online berdampak negatif terhadap fokus dan capaian akademik
Gambaran lama, durasi bermain game online dan keluhan neck pain pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas Halu Oleo (Handayani et al., 2024)	Kuantitatif	Nyeri leher berkepanjangan berisiko menyebabkan kerusakan saraf yang memicu kelemahan dan mati rasa tubuh.
Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Menurunnya Tingkat Minat Belajar Dan Kesehatan Pada Pelajar (Hasmi et al., 2022)	Kuantitatif	Intensitas bermain t

The Effects of Video Game Usage on the Academic Performance of University Students in Selangor (Ahmad Hafiz bin Ahmad Salman ¹ , Soummya A/P Murasu ² , Nurul Zulaikha binti Mat Dali ³ , Karthikeyan Kamalee ⁴ 1, 2, 3, 4Student, Faculty of Medicine & Abstract, 2024)	Kuantitatif	Intensitas bermain game online berlebihan mengganggu konsentrasi belajar
Pengaruh Game Online terhadap Motivasi dan Konsentrasi Belajar (Sandya & Ramadhani, 2021)	Kuantitatif	Bermain game online berlebihan mengganggu pola tidur dan performa akademik
Pengaruh Game Online terhadap Motivasi dan Konsentrasi Belajar (Arif Satria et al., 2019)	Kuantitatif	Game online berdampak pada penurunan motivasi dan konsentrasi belajar
Dampak Psikologis Bermain Game Online pada Mahasiswa (Meizara et al., 2025)	Kuantitatif	Intensitas bermain game online berpengaruh terhadap penurunan prestasi akademik
Game Online sebagai Hiburan dan Pengurang Stres Mahasiswa (Rizaldy & Ula, 2024)	Kuantitatif	Game online memberi dampak positif jika dimainkan secara moderat dan terkontrol
Dampak Game Online terhadap Disiplin Akademik (Handayani et al., 2024)	Kuantitatif	Intensitas bermain tinggi menurunkan disiplin belajar dan konsistensi akademik
Pengaruh Intensitas Bermain Game Online terhadap Perilaku Phubbing pada Mahasiswa (Akbar et al., 2024)	Kuantitatif	Intensitas bermain game online memengaruhi phubbing; mahasiswa perlu mengatur waktu antara game, belajar, dan interaksi sosial.
Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA Kelas VIII di SMP Negeri 18 Model Palu (Ashari, 2025)	Kuantitatif	Hubungan antara intensitas bermain game online dan hasil belajar sangat lemah, sehingga diperlukan pengaturan waktu yang baik.
Pengaruh Media Sosial dan Game Online Terhadap Interaksi Sosial mahasiswa (Studi di Universitas Nasional Pasim) (Pujiyana et al., 2025)	kuantitatif	Media sosial dan game online berpengaruh signifikan terhadap interaksi sosial mahasiswa. Penggunaan yang moderat dapat mendukung komunikasi, sedangkan penggunaan berlebihan, terutama game online, cenderung berdampak negatif pada kualitas interaksi sosial.
Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon (Adji Firmansyah & Septi Gumindari, 2024)	Kualitatif	Kecanduan game online dapat menurunkan prestasi belajar karena mengganggu waktu dan fokus mahasiswa. Oleh sebab itu, pengelolaan waktu yang baik sangat diperlukan.
The Impact of Online Gaming on Academic Performance: A Study of JTMK, Politeknik Ungku Omar Students (Mahmor et al., 2024)	Kuantitatif	Game online yang berlebihan dapat menurunkan prestasi belajar, sehingga perlu pengelolaan waktu yang baik.
Negative Effects of Online Games on Academic Performance(Garcia et al., 2018)	kualitatif	Game online memiliki dua dampak terhadap prestasi belajar, yaitu dapat memberikan manfaat kognitif dan sosial jika digunakan secara moderat, tetapi berdampak negatif terhadap akademik, kesehatan mental, dan manajemen waktu jika dimainkan secara berlebihan.

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, intensitas bermain game online memiliki keterkaitan yang signifikan dengan prestasi akademik Mahasiswa. Mahasiswa yang menghabiskan waktu bermain game online secara berlebihan mengalami kendala aktivitas akademik. Kondisi ini dapat terlihat dari menurunnya minat belajar, serta berkurang nya fokus saat perkuliahan, Mahasiswa yang menghabiskan waktu berlebihan untuk bermain game online

sering kali mengurangi durasi belajar dan kurang optimal dalam mempersiapkan diri menghadapi tugas maupun evaluasi akademik.

Intensitas bermain game online yang tinggi juga berkaitan erat dengan munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku menunda pengerjaan tugas, mengabaikan tenggat waktu, dan memprioritaskan aktivitas bermain game memberikan dampak negatif terhadap kualitas hasil belajar mahasiswa serta ketepatan waktu pengumpulan tugas, serta rendahnya capaian akademik yang diperoleh. Selain itu, penggunaan waktu yang tidak terkontrol untuk bermain game online berpotensi mengganggu pola tidur, menyebabkan kelelahan fisik dan mental, serta menurunkan daya tahan tubuh, yang pada akhirnya memengaruhi performa akademik mahasiswa. Beberapa hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa intensitas bermain game online yang berlebihan dapat berdampak pada aspek psikologis mahasiswa. Dampak tersebut antara lain meningkatnya kecemasan, menurunnya kemampuan fokus, serta kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk terus bermain. Kondisi psikologis yang kurang stabil ini berpengaruh terhadap efektivitas proses belajar, sehingga mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi perkuliahan dan mempertahankan konsistensi belajar. Akibatnya, prestasi akademik yang dicapai menjadi kurang optimal. Namun demikian, hasil kajian literatur juga menunjukkan bahwa tidak semua aktivitas bermain game online berdampak negatif terhadap prestasi akademik. Dalam intensitas yang terkontrol, bermain game online dapat berfungsi sebagai sarana hiburan dan relaksasi yang membantu mahasiswa mengurangi stres akibat tuntutan akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu dan kontrol diri yang baik cenderung mampu menyeimbangkan aktivitas bermain game dengan kewajiban akademik, sehingga prestasi akademiknya tetap terjaga. Secara keseluruhan, pengaruh intensitas bermain game online terhadap prestasi akademik mahasiswa sangat bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola waktu, mengendalikan perilaku bermain, serta menetapkan prioritas akademik secara tepat (Badrul et al., 2022; Pradana et al., 2025).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain game online memiliki pengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan intensitas bermain game online yang tinggi cenderung mengalami penurunan prestasi akademik yang ditandai dengan menurunnya motivasi belajar, berkurangnya konsentrasi dalam mengikuti perkuliahan, serta lemahnya pengelolaan waktu antara aktivitas akademik dan hiburan. Intensitas bermain yang berlebihan juga berkaitan

dengan munculnya perilaku prokrastinasi akademik, gangguan pola tidur, serta kelelahan fisik dan mental yang berdampak pada menurunnya kualitas hasil belajar.

Selain berdampak pada aspek akademik, intensitas bermain game online yang tinggi juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis mahasiswa, seperti kesulitan mengendalikan perilaku bermain, menurunnya kemampuan fokus, serta berkurangnya konsistensi dalam menjalani aktivitas belajar. Kondisi tersebut secara tidak langsung menghambat proses pembelajaran dan mengurangi efektivitas mahasiswa dalam mencapai capaian akademik yang optimal. Namun demikian, hasil kajian literatur juga menunjukkan bahwa bermain game online tidak selalu berdampak negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa. Pada intensitas yang moderat dan terkontrol, game online dapat berfungsi sebagai sarana hiburan dan relaksasi yang membantu mengurangi stres akibat tuntutan akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu dan kontrol diri yang baik mampu menyeimbangkan aktivitas bermain game dengan kewajiban akademik, sehingga prestasi akademiknya tetap terjaga. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa dampak intensitas bermain game online terhadap prestasi akademik mahasiswa ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengatur waktu, mengendalikan aktivitas bermain, serta menetapkan prioritas akademik secara proporsional. Peningkatan kesadaran diri, kedisiplinan dalam belajar, dan penerapan manajemen waktu yang efektif merupakan aspek krusial untuk menekan potensi dampak negatif sekaligus mengoptimalkan pemanfaatan game online secara bijaksana di lingkungan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adji Firmansyah, & Septi Gumiandari. (2024). Dampak kecanduan game online terhadap prestasi belajar mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon. *Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra Dan Budaya*, 2(1), 37-54. <https://doi.org/10.61132/morfologi.v2i1.285>
- Ahmad Hafiz bin Ahmad Salman, Soumya A/P Murasu, Nurul Zulaikha binti Mat Dali, Karthikeyan Kamalee. (2024). The effects of video game usage on the academic performance of university students in Selangor. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(4), 1-17. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i04.25345>
- Akbar, M. R., Firdaus, F., & Sulastri, T. (2024). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa. 4(2).
- Arif Satria, Sari, M. I., Ramadhian, M. R., Lisiswanti, R., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Mikrobiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). Pengaruh game online terhadap motivasi dan konsentrasi belajar. 6, 125-129.
- Ashari, A. (2025). Hubungan intensitas bermain game online dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran IPA kelas VIII di SMP Negeri 18 Model Palu. 13(3), 2253-2261. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v13i3.17682>

- Badrul, M., Ayop, A., & Lee, M. H. (2022). Structural equation modelling on effect of online gaming addiction on academic performance among Universiti Teknologi Malaysia students. 9, 201.
- Erfina Dwi Yuliani, Ririn Isma Sundari, W. E. K. (2025). Hubungan intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosional pada remaja di SMP Negeri 1 Padamara Erfina. 11, 186-198.
- Fajriani, F., Aprilia, N. N., Harahap, I., & Mulyeni, S. (1962). Penggunaan media sosial TikTok dalam proses pembelajaran. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 3(1), 96-104. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v3i1.1962>
- Fiki, F., & Ati Kusmawati. (2025). Pengaruh penggunaan game online terhadap interaksi sosial remaja di sekolah SMA Triguna Utama Ciputat. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 10-16. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v4i1.4690>
- Garcia, K., Jarabe, N., & Paragas, J. (2018). Negative effects of online games on academic performance. *Southeast Asian Journal of Science and Technology*, 3(1), 69-72. <https://www.sajst.org/online/index.php/sajst/article/view/40>
- Handayani, L., Amalia Fitri, A., Zahrani Madjid, L., Anggraeni, E., Epidemiologi, P., Kesmas FKM, P., Halu Oleo Kendari, U., Kesehatan dan Keselamatan Kerja, P., Handayani Peminatan Epidemiologi, L., & Kesmas, P. (2024). Gambaran lama, durasi bermain game online dan keluhan neck pain pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas Halu Oleo. *Jurnal Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo*, 5(3), 149-157.
- Hasmi, F., Haskas, Y., Nani, S., Makassar, H., Perintis, J., Viii, K., & Makassar, K. (2022). Hubungan kecanduan game online dengan menurunnya tingkat minat belajar dan kesehatan pada pelajar. 1, 610-617.
- Khairunnisa, N., Putri, T. Y., Nursalim, M. D., Hakim, L., & Mulyeni, S. (2026). Pengaruh lingkungan kampus terhadap motivasi belajar mahasiswa. *Journal Innovation In Education*, 4(1), 11-19. <https://doi.org/10.59841/inoved.v4i1.3618>
- Mahmor, N., Mokhtar, R. M., & Nordin, S. Z. S. (2024). The impact of online gaming on academic performance: A study of JTMK, Politeknik Ungku Omar students. *Malaysian Journal of Innovation in Engineering and Applied Social Science*, 04(01), 2-6.
- Meizara, E., Dewi, P., & Halima, A. (2025). Intensitas bermain game online terhadap motivasi belajar komunitas PUBG Mobile di Sulawesi Barat. 6(1), 189-196.
- Nelwan, Y. I., & Situmorang, D. D. B. (2022). Potret intensitas bermain online game pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. *Psiko Edukasi*, 20(2), 176-188. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3417>
- Pradana, A.S., Salsabila, S.P., Mulyeni, S., & Sulastri, T. (2025). Pengaruh artificial intelligence (AI) terhadap pola pikir kritis mahasiswa Universitas Nasional PASIM. *Musyteri: Jurnal Manajemen, Akuntansi, Dan Ekonomi*, 20(1), 11-20. <https://doi.org/10.2324/xjcarp98>
- Pujiyana, P., Sawitri, S., Setiawan, I., Anggraeni, L., & Rosidi, M. I. (2025). Pengaruh media sosial dan game online terhadap interaksi sosial mahasiswa (Studi di Universitas Nasional Pasim). *Indonesian Journal of Social Science*, 3(2), 58-66. <https://doi.org/10.58818/ijss.v3i2.127>

- Rizaldy, R., & Ula, D. M. (2024). Pengaruh game online terhadap prestasi akademik mahasiswa program studi sosiologi pada Universitas Terbuka Kota Semarang tahun 2024. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 3(12), 21-33.
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5680>
- Syahdan Lubis, M. (2021). Belajar dan mengajar sebagai suatu proses pendidikan yang berkembang. *Jurnal Literasiologi*, 5(2), 95-105. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v5i2.222>