



The Impact of Online Gaming on Students' Emotional Well-Being and Academic Achievement at MA Nurul Iman Montong Baik

Muh. Ihwan Zaini¹, Hariadi², Hary Septianwari³, Didik Daniyantara⁴

Email Korespondensi: ikhwanzaini955@gmail.com

Universitas Hamzawadi

ABSTRACT

The rapid development of information technology, particularly the internet, has influenced various aspects of human life, including education and entertainment. One of the most popular forms of entertainment today is online gaming, which has gained significant interest among students. This study aims to analyze the impact of online gaming on the emotional mental condition and academic achievement of students at MA Nurul Iman Montong Baik. This research employed a descriptive quantitative method with a cross-sectional design. The study population consisted of 69 students, with a sample of 30 respondents selected using purposive sampling. Data were collected through a questionnaire that had been tested for validity and reliability, and then analyzed using descriptive statistics with SPSS software. The results indicate that online games have a negative effect on students' emotional mental conditions, where excessive playing intensity causes anxiety, irritability, and decreased learning concentration. However, the correlation test showed no significant relationship between the intensity of online gaming and students' academic achievement ($r = 0.099$; $p = 0.603$). Thus, it can be concluded that online gaming affects psychological aspects more strongly than academic aspects. Therefore, the role of teachers and parents is crucial in supervising and guiding students to use online games wisely and in moderation.

Keywords: Online Games, Emotional Mental Condition, Students' Academic Achievement

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa perubahan besar dalam berbagai bidang kehidupan, seperti komunikasi, pendidikan, kesehatan, transportasi, industri, perbankan, pertanian, hiburan, dan pemerintahan. Salah satu dampak nyata dari kemajuan teknologi adalah hadirnya internet yang kini menjadi kebutuhan hampir seluruh lapisan masyarakat. Internet tidak hanya digunakan untuk memperoleh informasi dan menunjang aktivitas produktif, tetapi juga sebagai sarana hiburan, salah satunya melalui permainan video berbasis jaringan atau yang dikenal dengan *game online*.

Game online menjadi salah satu bentuk hiburan modern yang sangat diminati karena menawarkan pengalaman interaktif, fitur yang menarik, serta kemudahan akses berkat koneksi internet yang semakin murah. Popularitas game online di Indonesia terus meningkat dan menyasar berbagai kelompok usia, jenis kelamin, maupun latar belakang sosial ekonomi. Jika sebelumnya game online hanya dapat dimainkan di warung internet, kini hampir setiap individu dapat mengaksesnya melalui perangkat komputer maupun *smartphone*. Ragam permainan yang ditawarkan pun semakin beragam, mulai dari yang sederhana hingga yang menampilkan dunia virtual kompleks seperti *Mobile Legends*, *PUBG*, *Free Fire*, dan lainnya. Kompleksitas permainan yang semakin menantang inilah yang kerap membuat pemain kecanduan (Hanafi et al., 2023).

Sejarah perkembangan game online di Indonesia menunjukkan pergeseran yang cukup signifikan. Pada awal kemunculannya di pertengahan tahun 1990-an, game online hanya bisa dimainkan terbatas di komputer dan untuk beberapa orang saja. Namun kini, game online hadir dalam bentuk aplikasi mobile yang bisa diakses kapan saja dan di mana saja (Hasan et al., 2021). Kemudahan ini tentu membawa dampak positif karena memberikan hiburan dan melatih keterampilan tertentu. Akan tetapi, tidak sedikit pula dampak negatif yang ditimbulkan, terutama bagi kalangan remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik, gangguan kepribadian, gangguan kesehatan, hingga perilaku menyimpang (Iskandar & Afyah, 2025). Selain itu, secara psikologis, pemain yang kecanduan cenderung lebih mudah cemas, marah, dan mengalami gangguan emosional (Niswah et al., 2023).

Fenomena kecanduan game online ini bahkan sering disamakan dengan kecanduan judi karena sama-sama berdampak destruktif (merusak atau menghancurkan), baik terhadap kesehatan, kondisi emosional, maupun kehidupan sosial pemain. Remaja yang terlalu sering bermain game online cenderung sulit mengendalikan emosi, cepat marah ketika keinginannya tidak terpenuhi, serta kehilangan fokus dalam belajar. Meskipun memiliki sisi positif, secara umum dampak negatif game online jauh lebih banyak dirasakan oleh siswa, terutama yang tidak mendapat kontrol dan pengawasan yang cukup dari lingkungan sekitarnya.

Hasil observasi awal peneliti pada tanggal 13 Januari 2025 di MA Nurul Iman Montong Baik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki handphone pintar yang digunakan tidak hanya untuk komunikasi, tetapi juga untuk mengunduh dan memainkan berbagai game online, khususnya jenis *Multiplayer Online Battle Arena (MOBA)* seperti *Mobile Legends* dan *Free Fire*. Kesenangan dalam bermain game membuat sebagian siswa lupa waktu, sehingga mengabaikan kewajiban belajar. Selain itu, ditemukan pula kecenderungan perubahan sikap emosional, misalnya siswa mudah marah ketika ditegur guru atau teman, menjadi malas belajar, menurunnya prestasi akademik, serta munculnya kebiasaan berkata kasar dalam interaksi sehari-hari.

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan yang muncul adalah bagaimana kecenderungan bermain game online dapat memengaruhi aspek mental emosional siswa serta hubungannya dengan prestasi belajar mereka. Dengan kata lain, terdapat kesenjangan antara harapan agar teknologi, khususnya game online, dapat dimanfaatkan sebagai sarana positif dengan kenyataan bahwa penggunaan yang berlebihan justru menimbulkan dampak negatif pada siswa.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada pembahasan yang menyoroti dampak game online terhadap mental emosional dan prestasi belajar siswa secara bersamaan, sedangkan penelitian terdahulu umumnya hanya fokus pada salah satunya. Penelitian ini juga dilakukan di MA Nurul Iman Montong Baik yang berada di pedesaan, sehingga memberikan sudut pandang baru dibandingkan dengan penelitian di sekolah perkotaan. Selain itu, penelitian ini menekankan pada fenomena kecanduan game online yang diperkuat oleh kurangnya pengawasan orang tua dalam membatasi pemakaian handphone untuk bermain game.

Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran yang lebih lengkap tentang pengaruh game online pada siswa madrasah di lingkungan pedesaan serta menjadi masukan bagi pihak sekolah dan orang tua untuk mengoptimalkan peran mereka dalam mengarahkan penggunaan teknologi secara positif. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Dampak Game Online terhadap Mental Emosional dan Prestasi Siswa MA Nurul Iman Montong Baik.”

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan **metode kuantitatif deskriptif**, yang bertujuan untuk menggambarkan secara objektif dan sistematis fenomena yang diteliti. Metode ini dipilih karena sesuai untuk memberikan gambaran yang faktual dan akurat mengenai pengaruh game online terhadap kondisi mental emosional dan prestasi belajar siswa MA Nurul Iman Montong Baik. Menurut Tanjung dan Albina (2025), penelitian deskriptif digunakan untuk memperoleh deskripsi menyeluruh terhadap suatu objek berdasarkan fakta aktual tanpa melakukan manipulasi variabel. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan gambaran tentang hubungan antara intensitas bermain game online dengan kondisi mental emosional serta prestasi belajar siswa.

Desain penelitian yang digunakan adalah Cross Sectional (potong lintang), yaitu penelitian yang mempelajari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat pada satu waktu tertentu (Abduh et al., 2022). Setiap responden diamati satu kali, dan pengukuran dilakukan terhadap status variabel yang diteliti secara bersamaan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah (MA) Nurul Iman Montong Baik, Desa Montong Betok, Kecamatan Pringga Jurang, Kabupaten Lombok Timur. Lokasi ini dipilih karena sebagian besar siswa di sekolah tersebut memiliki kebiasaan bermain game online dengan intensitas tinggi dan kurangnya pengawasan dari orang tua.

Penelitian dilakukan pada bulan **Juli 2025**, dengan tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Minggu pertama: persiapan administrasi dan koordinasi dengan pihak sekolah.
2. Minggu kedua: observasi awal untuk mengidentifikasi permasalahan.
3. Minggu ketiga: penyebaran angket kepada responden.
4. Minggu keempat: pengumpulan dokumentasi dan verifikasi data akademik siswa.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MA Nurul Iman Montong Baik, yang berjumlah 69 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Hutami, 2021).

Adapun kriteria yang digunakan adalah siswa aktif yang secara rutin bermain game online. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh **30 orang siswa** sebagai sampel penelitian. Menurut Mushofa et al. (2024), purposive sampling memungkinkan peneliti memilih responden yang dianggap paling sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian.

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel utama, yaitu:

1. Variabel bebas (X): Game online, yaitu aktivitas bermain permainan berbasis jaringan internet dengan durasi dan frekuensi tertentu yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan akademik siswa (Waruwu et al., 2025).
2. Variabel terikat (Y):
 - a. Y_1 (Mental Emosional): Kondisi psikologis siswa yang mencakup kecemasan, stres, depresi, dan kemampuan mengendalikan emosi (Bunyamin, 2021; Vitoasmara et al., 2024).
 - b. Y_2 (Prestasi Belajar): Tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar yang tercermin dari nilai akademik dan keaktifan belajar (Achadah, 2019; Devi Asriyanti & Janah, 2018).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

1. Observasi
Dilakukan secara langsung di sekolah untuk mengetahui kebiasaan siswa dalam bermain game online serta perubahan perilaku yang muncul.
2. Kuesioner (Angket)
Digunakan untuk mengukur intensitas bermain game online, kondisi mental emosional, dan prestasi belajar. Angket disusun dengan skala Likert (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju) untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat responden (Wahyuni & Cahyono, 2022).
3. Dokumentasi
Pengumpulan data sekunder seperti nilai rapor, catatan kehadiran, serta dokumen pendukung lainnya yang berhubungan dengan prestasi belajar siswa.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi **Pearson Product Moment**, di mana item dianggap valid jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,361). Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh butir pertanyaan dalam angket dinyatakan valid.

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha, dengan hasil sebagai berikut:

Table 1

Variabel	Cronbach's Alpha	Kategori
Game Online (X)	0,895	Sangat Tinggi
Mental Emosional (Y ₁)	0,856	Sangat Tinggi
Prestasi Belajar (Y ₂)	0,908	Sangat Tinggi

Karena seluruh nilai $> 0,60$, maka instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan konsisten (Anggraini et al., 2022).

G. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dengan bantuan program SPSS untuk menggambarkan nilai rata-rata (mean), median, modus, dan standar deviasi. Kriteria penilaian menggunakan kategori berikut:

Table 2. uji normalitas Shapiro-Wilk

Interval	Kategori
$M + 1,5 SD > X$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	Kurang
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Selain itu, dilakukan uji normalitas Shapiro-Wilk, yang menunjukkan bahwa semua variabel berdistribusi normal ($p > 0,05$).

Uji korelasi Pearson Product Moment menghasilkan nilai $r = 0,099$ dan $p = 0,603$, yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara intensitas bermain game online dengan prestasi belajar siswa. Dengan demikian, intensitas bermain game online lebih berpengaruh pada aspek mental emosional dibandingkan pada prestasi belajar siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel X dalam penelitian ini adalah *game online* dan variabel Y1 adalah mental emosional, Y2 adalah prestasi belajar. Untuk mengetahui pengaruh tersebut peneliti melakukan survei dengan mengambil data melalui angket yang sudah tergabung antara variabel X dan

variabel Y sebanyak 30 orang siswa. Menurut (Rifqy & Winingsih, 2019) untuk mengetahui validitas dari suatu instrumen peneliti menggunakan rumus metode *pearson products moment* sehingga memperoleh hasil yang valid dari setiap poin pertanyaan. Yang di mana pada variabel X ini terdapat 10 poin pertanyaan dan variabel Y1 terdapat 10 pertanyaan, Y2 terdapat 10 poin. Sebelum menentukan valid atau tidaknya poin pertanyaan tersebut terlebih dahulu peneliti menentukan r tabel sebagai patokan dari r hitung, sehingga dapat diketahui r tabel (<) atau (>) dari r hitung.

Uji Validitas Instrumen

Tabel 3. Game online (Variabel X)

No	R _{Hitung}	r tabel	Keterangan
X1	0.742	0.361	Valid
X2	0.727	0.361	Valid
X3	0.689	0.361	Valid
X4	0.770	0.361	Valid
X5	0.703	0.361	Valid
X6	0.788	0.361	Valid
X7	0.678	0.361	Valid
X8	0.717	0.361	Valid
X9	0.660	0.361	Valid
X10	0.696	0.361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 4.1, dapat diketahui bahwa nilai r hitung untuk seluruh butir pernyataan (X1–X10) berada pada rentang 0.660–0.788. Jika dibandingkan dengan nilai r tabel (dengan jumlah responden N = 30, taraf signifikan 5% → r tabel = 0.361), maka semua item memiliki nilai r hitung > r tabel. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh instrumen pada variabel *Game online* dinyatakan valid.

Tabel 4. Mental Emosional (Variabel Y1)

No	R _{Hitung}	r tabel	Keterangan
Y1.1	0.633	0.361	Valid
Y1.2	0.606	0.361	Valid
Y1.3	0.744	0.361	Valid
Y1.4	0.602	0.361	Valid
Y1.5	0.782	0.361	Valid
Y1.6	0.644	0.361	Valid
Y1.7	0.636	0.361	Valid
Y1.8	0.706	0.361	Valid
Y1.9	0.537	0.361	Valid
Y1.10	0.713	0.361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 4.2, seluruh butir pernyataan (Y1.1–Y1.10) pada variabel Mental Emosional (Y1) dinyatakan Valid karena nilai r hitung > r tabel. Dengan

jumlah responden $N = 30$ dan taraf signifikansi 5%, diperoleh r tabel = 0.361. Semua item memiliki nilai korelasi di atas batas minimal tersebut (rentang 0.537–0.782).

Seluruh butir instrumen pada variabel Mental Emosional (Y1) dapat digunakan karena memenuhi kriteria validitas. Item dengan nilai korelasi tertinggi adalah Y1.5 ($r = 0.782$), sedangkan item dengan korelasi terendah adalah Y1.9 ($r = 0.537$). Meskipun demikian, keduanya tetap valid karena r hitung lebih besar dari r tabel. Dengan demikian, tidak ada satupun item yang harus digugurkan, sehingga semua butir pernyataan pada variabel ini layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 5. Prestasi Siswa (Variabel Y2)

No	R_{Hitung}	r tabel	Keterangan
Y2.1	0.835	0.361	Valid
Y2.2	0.780	0.361	Valid
Y2.3	0.571	0.361	Valid
Y2.4	0.678	0.361	Valid
Y2.5	0.708	0.361	Valid
Y2.6	0.773	0.361	Valid
Y2.7	0.873	0.361	Valid
Y2.8	0.732	0.361	Valid
Y2.9	0.654	0.361	Valid
Y2.10	0.794	0.361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 4.3, seluruh butir pernyataan (Y2.1–Y2.10) pada variabel Prestasi Siswa (Y2) dinyatakan Valid, karena semua nilai r hitung $> r$ tabel. Dengan jumlah responden $N = 30$ dan taraf signifikansi 5%, diperoleh r tabel = 0.361. Semua item memiliki nilai korelasi di atas batas tersebut dengan rentang 0.571–0.873. Uji Reliabilitas

Seluruh butir instrumen pada variabel Prestasi Siswa (Y2) dinyatakan valid karena nilai r hitung masing-masing item lebih besar dari r tabel. Item dengan nilai korelasi tertinggi adalah Y2.7 ($r = 0.873$), sedangkan item dengan korelasi terendah adalah Y2.3 ($r = 0.571$). Meskipun terdapat perbedaan kekuatan korelasi antar item, semua butir dapat digunakan dalam penelitian ini karena memenuhi kriteria validitas. Dengan demikian, instrumen variabel Prestasi Siswa layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Uji Reliabilitas

Tabel 6. Reliability Variabel X

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.895	10

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada variabel X yang terdiri dari 10 item pernyataan, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,895. Menurut kriteria pengujian, nilai reliabilitas dianggap baik apabila nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,60$.

Dengan demikian, nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.895 menunjukkan bahwa reliabilitas instrumen sangat kuat dan mendekati kategori sangat tinggi. Artinya, seluruh item pada

variabel X (*Game online*) memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat dipercaya sebagai alat ukur dalam penelitian.

Tabel 7. Reliability Variabel Y1

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.856	10

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada variabel Y1 yang terdiri dari 10 item pernyataan, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,865. Menurut kriteria pengujian, nilai reliabilitas dianggap baik apabila nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,60$.

Dengan demikian, nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.856 menunjukkan bahwa reliabilitas instrumen sangat kuat dan mendekati kategori sangat tinggi. Artinya, seluruh item pada variabel Y1 (Mental Emosional) memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat dipercaya sebagai alat ukur dalam penelitian.

Tabel 4.6 reliability Variabel Y2

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.908	10

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada variabel Y2 yang terdiri dari 10 item pernyataan, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,908. Menurut kriteria pengujian, nilai reliabilitas dianggap baik apabila nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,60$.

Dengan demikian, nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.908 menunjukkan bahwa reliabilitas instrumen sangat kuat dan mendekati kategori sangat tinggi. Artinya, seluruh item pada variabel Y2 (Prestasi Siswa) memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat dipercaya sebagai alat ukur dalam penelitian.

Uji Normalitas

Asumsi dasar dalam analisis statistik parametrik yang di gunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas *Shapiro Wilk*, yang dimana sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sejumlah 30 responden ($n < 50$).

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-wilk*

	Shapiro-wilk		
	Statistic	df	Sig.
Total X	.955	30	.224
Total Y1	.957	30	.263
Total Y2	.200	30	.344

Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian pada masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan:

1. Jika nilai Sig. (p-value) > 0.05 , maka data berdistribusi normal.
2. Jika nilai Sig. (p-value) < 0.05 , maka data berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan Tabel 8:

- Variabel X (*Game online*) \rightarrow Nilai Sig. = 0.224 $>$ 0.05 \rightarrow Data berdistribusi normal.

- Variabel Y1 (Mental Emosional) → Nilai Sig. = 0.263 > 0.05 → Data berdistribusi normal.
 - Variabel Y2 (Prestasi Siswa) → Nilai Sig. = 0.344 > 0.05 → Data berdistribusi normal.
- Berdasarkan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, seluruh variabel penelitian ($X = \text{Game online}$, $Y1 = \text{Mental Emosional}$, dan $Y2 = \text{Prestasi Siswa}$) memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 9 Hasil Uji Korelasi *Pearson*

	Skor	Rapor
Pearson Correlation	1	0,099
Sig.(2-Tailed)	-	0,603
N	30	30

Berdasarkan uji korelasi *Pearson* diperoleh nilai $r = 0,099$ dengan signifikansi 0,603. Karena nilai Sig. lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan prestasi siswa MA Nurul Iman Montong Baik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MA Nurul Iman Montong Baik, diperoleh bahwa instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur variabel *game Online* (X), mental Emosional ($Y1$), dan prestasi belajar ($Y2$) dimana semua variabel telah memenuhi syarat uji validitas dan uji reliabilitas. Seluruh butir pernyataan dinyatakan valid, artinya setiap item mampu mengukur indikator yang sesuai dengan variabel yang diteliti. Dengan demikian, instrumen penelitian ini layak digunakan untuk menggambarkan fenomena sebenarnya di lapangan.

Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki tingkat konsistensi yang tinggi. Hal ini bisa di lihat dari nilai *Cronbach's Alpha* lebih kecil dari nilai variabel, yang menandakan bahwa data yang diperoleh dari responden bersifat stabil dan dapat dipercaya. Konsistensi instrumen menjadi hal penting dalam penelitian sosial, karena menjamin bahwa jawaban responden benar-benar mencerminkan kondisi yang dialami, bukan sekadar hasil kebetulan atau ketidaktelitian dalam menjawab.

Hasil uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro wilk* juga memperlihatkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal. Dengan demikian, data penelitian dapat dinyatakan memenuhi asumsi normalitas sehingga layak untuk dianalisis lebih lanjut dengan teknik statistik parametrik. Kondisi ini memperkuat bahwa data penelitian yang dikumpulkan memiliki kualitas yang baik, layak, dan representatif terhadap populasi yang menjadi sasaran penelitian, yaitu siswa di MA Nurul Iman Montong Baik.

Berdasarkan hasil penelitian uji korelasi *Pearson product moment* antara skor *game online* dengan nilai rapor menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar siswa. Beberapa faktor-faktor seperti motivasi belajar, dukungan keluarga, dan lingkungan sekolah memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap prestasi akademik dibandingkan aktivitas bermain *game online*. Meskipun begitu, hasil angket yang mengukur aspek mental emosional memperlihatkan bahwa sebagian siswa menunjukkan tanda-tanda penurunan konsentrasi, kecemasan ringan, serta perubahan perilaku seperti mudah tersinggung dan kurang fokus saat belajar.

Kondisi ini menunjukkan bahwa dampak *game online* lebih nyata terlihat pada aspek psikologis dibandingkan aspek akademik. Ketika siswa terlalu sering bermain *game*, waktu tidur berkurang dan pola hidup menjadi tidak teratur, sehingga secara tidak langsung dapat menghambat kesiapan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Walaupun pengaruhnya terhadap nilai rapor tidak signifikan secara statistik, efek jangka panjang dari kebiasaan ini berpotensi mengganggu prestasi apabila tidak dikendalikan.

Selain itu, fenomena ini juga menggambarkan bahwa pengaruh *game online* terhadap siswa tidak dapat dilihat hanya dari satu sisi. Bagi sebagian siswa, *game online* menjadi sarana hiburan yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan semangat, namun bagi sebagian lainnya justru menimbulkan kecanduan yang mengganggu keseimbangan emosional. Oleh karena itu, pemanfaatan *game online* perlu disertai dengan pengawasan yang tepat dari guru dan orang tua agar tidak melampaui batas waktu wajar.

Untuk mengatasi dampak negatif dari kebiasaan bermain *game online*, dibutuhkan peran aktif dari sekolah, guru, dan orang tua. Ketiganya memiliki tanggung jawab bersama dalam membentuk karakter dan kebiasaan belajar yang baik bagi siswa. Sekolah dapat berperan melalui kegiatan edukatif seperti seminar literasi digital, pelatihan manajemen waktu, serta kegiatan ekstrakurikuler yang mendorong siswa mengembangkan potensi diri di luar dunia maya. Guru juga perlu memberikan perhatian terhadap perubahan perilaku siswa, terutama bagi mereka yang menunjukkan gejala kecanduan *game*, seperti menurunnya konsentrasi, sering mengantuk di kelas, atau tidak teratur dalam mengumpulkan tugas.

Di sisi lain, orang tua berperan besar dalam pengawasan dan pendampingan anak di rumah. Pengawasan ini tidak harus dalam bentuk larangan total, melainkan pendampingan aktif dengan batas waktu yang jelas. Orang tua dapat membantu anak mengatur jadwal belajar dan waktu bermain, serta memastikan bahwa permainan yang dimainkan tidak mengandung unsur kekerasan atau konten yang tidak sesuai usia.

Selain itu, komunikasi yang baik antara orang tua dan anak menjadi kunci penting untuk mencegah terjadinya kecanduan. Dengan komunikasi yang terbuka, anak merasa dihargai dan tidak merasa dikekang, sehingga lebih mudah diajak bekerja sama dalam mengatur waktu bermain.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *game online* memiliki dampak yang lebih besar terhadap aspek mental emosional daripada prestasi belajar siswa. Hal ini juga mendukung teori psikologi pendidikan yang menyatakan bahwa keseimbangan emosional merupakan faktor penting dalam menjaga stabilitas prestasi akademik. Dengan demikian, pengendalian emosi dan manajemen waktu belajar menjadi kunci utama agar siswa dapat memanfaatkan teknologi, termasuk *game online*, secara positif dan seimbang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak *game online* terhadap kondisi mental emosional dan prestasi belajar siswa MA Nurul Iman Montong Baik, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Intensitas bermain *game online* siswa tergolong tinggi, di mana sebagian besar responden menghabiskan waktu 3–5 jam per hari untuk bermain. Faktor yang mendorong mereka bermain antara lain rasa ingin bersenang-senang, mencari pertemanan, dan dorongan kompetitif antar pemain.
2. *Game online* berpengaruh terhadap kondisi mental emosional siswa. Siswa dengan intensitas bermain tinggi cenderung mengalami gangguan emosional seperti mudah

marah, gelisah, sulit tidur, dan berkurangnya konsentrasi. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas bermain game online memiliki efek psikologis yang cukup signifikan.

3. Prestasi belajar siswa berada pada kategori sedang. Sebagian besar siswa memiliki nilai akademik rata-rata pada kisaran 70–79. Intensitas bermain game online tidak menunjukkan hubungan signifikan secara statistik terhadap prestasi belajar ($r = 0,099$; $p = 0,603$), namun secara tidak langsung dapat memengaruhi motivasi dan fokus belajar melalui perubahan kondisi emosional.
4. Game online lebih berdampak pada aspek psikologis daripada akademik. Permainan daring tidak selalu menurunkan nilai secara langsung, tetapi dapat memicu stres, menurunkan semangat belajar, serta memengaruhi interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dampak game online terhadap siswa lebih bersifat psikologis (mental emosional) daripada akademik (prestasi belajar). Oleh karena itu, peran guru dan orang tua sangat penting dalam memberikan pendampingan, batasan waktu bermain, serta pengarahan kepada siswa agar mampu mengontrol aktivitas bermain game secara bijak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Ardiansyah, D., & Sari, R. (2022). *Desain Penelitian Cross Sectional dalam Penelitian Kesehatan Masyarakat*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 14(2), 113–121.
- Achadah, N. (2019). *Pengaruh Motivasi dan Minat Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara, 5(1), 45–54.
- Anggraini, R., Fitria, H., & Suharto, A. (2022). *Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Pendidikan*. Jurnal Penelitian Pendidikan, 19(3), 234–241.
- Bunyamin, A. (2021). *Kecanduan Game Online dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 7(1), 22–31.
- Debi Alma Nofri Yantri, & Khairil Aswan. (2023). *Populasi dan Sampel dalam Penelitian Kuantitatif*. Jurnal Metodologi Penelitian, 11(2), 97–105.
- Devi Asriyanti, & Janah, F. (2018). *Pengaruh Minat Belajar terhadap Prestasi Akademik Siswa SMA Negeri 1 Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 8(3), 188–195.
- Griffiths, M. (2017). *Behavioral Addiction in Online Contexts: A Conceptual Overview*. Journal of Behavioral Addictions, 6(1), 1–12.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.
- Hanafi, A., Widodo, A., & Rahayu, L. (2023). *Dampak Kecanduan Game Online terhadap Perilaku Sosial dan Emosional Remaja*. Jurnal Psikologi Remaja, 9(1), 34–47.
- Hasan, A., Nuraini, F., & Lestari, E. (2021). *Game Online sebagai Bentuk Hiburan Digital dan Dampaknya terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP*. Jurnal Teknologi Pendidikan, 13(4), 276–284.

- Hutami, R. (2021). *Teknik Sampling dalam Penelitian Pendidikan: Pendekatan Purposive Sampling*. Jurnal Pendidikan dan Metodologi, 10(2), 59–67.
- Iskandar, M., & Afiyah, N. (2025). *Kecanduan Game Online dan Pengaruhnya terhadap Stres Akademik Mahasiswa*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 14(1), 55–63.
- Mushofa, M. A., Lestari, D., & Hidayat, A. (2024). *Pendekatan Purposive Sampling dalam Penelitian Sosial*. Jurnal Metodologi Ilmiah, 8(2), 110–118.
- Niswah, H., Pratama, I., & Nugroho, A. (2023). *Pengaruh Intensitas Bermain Game Online terhadap Prestasi Belajar dan Perilaku Siswa SMP Negeri 4 Semarang*. Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Psikologi, 11(3), 211–223.
- Tanjung, R., & Albina, N. (2025). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Pendekatan Deskriptif dan Korelasional*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Vitoasmara, P., Rahmawati, D., & Sugirto, A. (2024). *Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Kesehatan Mental Siswa SMA Negeri di Surabaya*. Jurnal Kesehatan Remaja, 5(2), 145–157.
- Wahyuni, S., & Cahyono, S. (2022). *Penerapan Skala Likert dalam Pengukuran Persepsi dan Sikap Siswa*. Jurnal Evaluasi Pendidikan, 16(1), 71–80.
- Waruwu, Y., Situmorang, H., & Sembiring, D. (2025). *Analisis Perilaku Bermain Game Online pada Kalangan Remaja di Era Digital*. Jurnal Komunikasi dan Sosial, 12(2), 84–92.