

Pengaruh Intensitas Bermain Game Online terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum pada Era Pembelajaran Digital Pascapandemi

Andi Aulya Puji Tenriangka^{a,1,*}, Muh. Iqbal Basri^{a,2}

^a Universitas Hasanuddin, Indonesia, Makassar

¹ andiaulyapuji@gmail.com, ² muh.iqbalbasri@gmail.com.

* Korespondensi Penulis

ARTICLE INFO

Article history

Received: October 22, 2025

Revised: November 10, 2025

Accepted: November 28, 2025

Keywords

Game Online,
Konsentrasi Belajar,
Mahasiswa Kedokteran

ABSTRACT

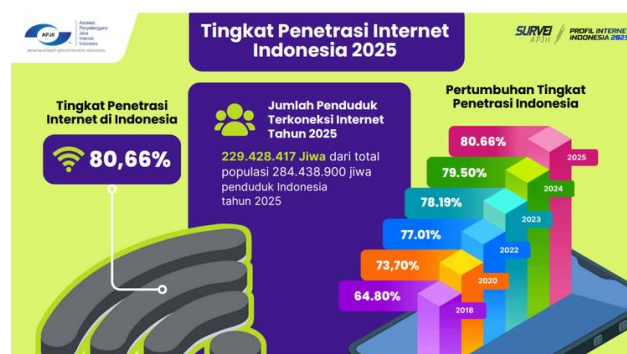
This study departs from the phenomenon of increasing internet use in the post-pandemic era of digital learning, where online entertainment activities such as playing online games become an integral part of student life, including medical students. This group is known to have a high academic burden and stress levels, so many of them make online games as a means of fatigue relief or cognitive recreation. However, behind benefits such as improved strategic thinking skills and virtual social interactions, excessive intensity of play can actually decrease the ability to concentrate and focus on learning. In a study that highlights the influence of the intensity of playing online games on the concentration of Student Learning Program of general practitioner education in the era of post-pandemic digital learning, used observational analytical approach with cross-sectional design and data collection through questionnaires regarding the frequency of play and the level of concentration of student learning. The results of the analysis using Spearman's rho test showed a significant negative correlation ($p = 0.043$; $r = -0.233$), which means that the higher the intensity of playing online games, the lower the concentration ability of students in academic activities. These findings reinforce the importance of student awareness in managing play time proportionately so that digital entertainment activities do not interfere with the effectiveness of the learning process, especially in medical disciplines that demand high precision, focus, and consistency..

Penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya penggunaan internet pada era pembelajaran digital pascapandemi, di mana aktivitas hiburan daring seperti bermain game online menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa, termasuk mahasiswa kedokteran. Kelompok ini dikenal memiliki beban akademik dan tingkat stres yang tinggi, sehingga banyak di antara mereka menjadikan game online sebagai sarana pelepas penat atau rekreasi kognitif. Namun, di balik manfaat seperti peningkatan kemampuan berpikir strategis dan interaksi sosial virtual, intensitas bermain yang berlebihan justru dapat menurunkan kemampuan konsentrasi dan fokus belajar. Dalam penelitian yang menyoroti pengaruh intensitas bermain game online terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum pada era pembelajaran digital pascapandemi ini, digunakan pendekatan analitik observasional dengan desain cross sectional serta pengumpulan data melalui kuesioner mengenai frekuensi bermain dan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Hasil analisis menggunakan uji Spearman's rho menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan ($p = 0,043$; $r = -0,233$), yang berarti semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin rendah kemampuan konsentrasi mahasiswa dalam kegiatan akademik. Temuan ini memperkuat pentingnya kesadaran mahasiswa dalam mengatur waktu bermain secara proporsional agar aktivitas hiburan digital tidak mengganggu efektivitas proses belajar, khususnya dalam disiplin ilmu kedokteran yang menuntut ketelitian, fokus, dan konsistensi tinggi.

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

1. Pendahuluan

Perkembangan pesat teknologi informasi dan komunikasi setelah masa pandemi telah membawa perubahan besar terhadap perilaku sosial masyarakat, terutama di lingkungan pendidikan tinggi. Internet kini tidak lagi berfungsi semata-mata sebagai media pendukung kegiatan belajar, melainkan telah berevolusi menjadi bagian integral dari gaya hidup digital, termasuk sebagai sarana rekreasi yang digemari oleh banyak kalangan, seperti permainan *online game*. Berdasarkan data yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025, p. 4), tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 80,66% atau sekitar 229 juta pengguna dari total populasi 284 juta jiwa. Dari angka tersebut, sekitar seperempat dari aktivitas daring pengguna dihabiskan untuk bermain *game online* dengan rata-rata durasi hampir satu jam setiap hari. Angka ini mengindikasikan meningkatnya ketergantungan masyarakat terhadap teknologi digital yang tidak hanya membentuk pola interaksi sosial baru, tetapi juga berpotensi memengaruhi fokus dan efektivitas belajar, terutama pada mahasiswa yang menempuh pendidikan di bidang dengan tuntutan akademik tinggi seperti kedokteran.



Gambar 1. Pertumbuhan Pengguna Internet di Indonesia Tahun 2025

Sumber Google/ Sekunder 2025

Hasil survei yang dilakukan oleh APJII (2025) memperlihatkan bahwa lonjakan pengguna internet di Indonesia menandai semakin kuatnya keterikatan masyarakat dengan teknologi digital dalam aktivitas sehari-hari. Internet saat ini tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi atau mencari informasi, tetapi juga menjadi media hiburan yang sangat populer melalui aktivitas bermain *game online* yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat tanpa memandang usia ataupun profesi. Fenomena ini mencerminkan pergeseran pola penggunaan waktu, terutama di kalangan mahasiswa kedokteran yang kini hidup dalam era pembelajaran digital pascapandemi, di mana batas antara kegiatan akademik dan hiburan semakin kabur.

Selain itu, survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025) menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 80,66%, atau sekitar 229 juta pengguna dari total populasi 284 juta jiwa. Dari jumlah tersebut, sekitar 25% aktivitas pengguna internet dihabiskan untuk bermain *game online* dengan rata-rata durasi hampir satu jam per hari. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Anjum (2024) yang menyebutkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin besar kemungkinan terjadinya penurunan konsentrasi dan performa akademik mahasiswa. Sejalan dengan itu, Agustini (2023) juga mengemukakan bahwa kecanduan bermain *game online* dapat menurunkan perhatian, motivasi, serta semangat belajar. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas bermain *game online* di kalangan mahasiswa pada era pembelajaran digital pascapandemi menjadi fenomena yang penting untuk diperhatikan, karena berpotensi memengaruhi kemampuan konsentrasi dan efektivitas proses pembelajaran secara keseluruhan.

Data yang sama juga menunjukkan bahwa sekitar 25% pengguna internet di Indonesia memanfaatkan waktunya untuk bermain *game online* dengan durasi rata-rata hampir satu jam per hari. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Anjum (2024) yang mengemukakan bahwa semakin tinggi intensitas seseorang bermain *game online*, semakin besar pula risiko penurunan konsentrasi dan performa akademiknya. Hal senada juga dikemukakan oleh Agustini (2023), yang menyatakan bahwa kecanduan bermain *game online* dapat menurunkan tingkat perhatian, motivasi, serta semangat belajar. Oleh karena itu, meningkatnya aktivitas bermain *game online* di kalangan mahasiswa pada era pembelajaran digital pascapandemi menjadi isu penting yang perlu diperhatikan karena dapat berpengaruh terhadap efektivitas proses belajar dan kemampuan fokus mahasiswa.

Mahasiswa, sebagai bagian dari komunitas akademik, termasuk kelompok yang paling terpengaruh oleh perkembangan teknologi digital. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Transformasi sistem pembelajaran yang kini banyak bergantung pada platform daring dan portal akademik menyebabkan mahasiswa semakin terbiasa berinteraksi dengan perangkat digital. Di samping kegiatan akademik, banyak mahasiswa memanfaatkan teknologi ini untuk hiburan, salah satunya dengan bermain *game online*. Aktivitas ini, meskipun memiliki manfaat positif seperti melatih kemampuan berpikir strategis, memperluas kosakata bahasa, dan mengurangi stres (Siste et al., 2024), jika dilakukan secara berlebihan dapat memberikan efek negatif terhadap kemampuan berkonsentrasi dan prestasi belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Yang, Zhang, dan Li (2023) menemukan adanya hubungan negatif antara kecanduan *game online* dengan motivasi serta capaian akademik mahasiswa. Hasil yang sama diperoleh oleh Kappi et al. (2024), yang menyatakan bahwa frekuensi bermain yang terlalu tinggi dapat menurunkan kemampuan memori dan fokus. Sementara itu, Alzahrani dan Griffiths (2024) menegaskan bahwa kebiasaan bermain *game online* secara berlebihan dapat memicu gangguan konsentrasi dan menurunkan prestasi akademik mahasiswa di perguruan tinggi.

Berbagai temuan empiris menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* yang berlebihan memiliki dampak negatif terhadap performa akademik. Rahmadani dan Pratiwi (2023, p.149) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecanduan tinggi terhadap *game online* cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan mengatur waktu, serta penurunan hasil akademik yang cukup signifikan. Pergeseran prioritas dari kegiatan akademik ke aktivitas rekreatif ini menyebabkan mahasiswa sering menunda tugas, mengabaikan tanggung jawab akademik, dan kehilangan arah terhadap tujuan pembelajaran.

Hasil wawancara dengan sejumlah mahasiswa Universitas Hasanuddin mengungkapkan bahwa durasi bermain *game online* yang tinggi sering kali membuat mereka tidur larut malam. Beberapa bahkan mengaku bermain hingga pagi hari demi mendapatkan *item* tertentu yang hanya tersedia pada waktu tertentu. Pola tidur yang terganggu tersebut berujung pada kelelahan fisik, keterlambatan datang ke kelas, dan penurunan kemampuan konsentrasi. Hal ini sejalan dengan temuan Putra dan Rachmawati (2022, p.48), yang menyatakan bahwa gangguan tidur akibat kebiasaan bermain *game online* berdampak negatif terhadap fokus dan efektivitas dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Dengan demikian, kecanduan bermain *game online* terbukti dapat menurunkan kualitas pembelajaran mahasiswa, terutama pada bidang studi seperti kedokteran yang membutuhkan konsentrasi tinggi serta kemampuan analisis mendalam.

Konsentrasi merupakan aspek kognitif yang sangat penting dalam proses belajar, terutama bagi mahasiswa kedokteran yang dituntut untuk memahami konsep ilmiah yang kompleks dan menguasai keterampilan klinis secara bersamaan. Kemampuan untuk memusatkan perhatian secara optimal terhadap materi pembelajaran menjadi penentu utama efektivitas belajar. Gangguan konsentrasi dapat menghambat kemampuan berpikir analitis, mengurangi daya serap informasi, dan menurunkan hasil akademik. Fauziah dan Nugroho (2021, p.72) menemukan adanya hubungan erat antara penurunan konsentrasi belajar dengan menurunnya motivasi dan efektivitas proses akademik. Kim dan Lee (2022) juga menambahkan bahwa gangguan perhatian pada mahasiswa sering kali dipicu oleh aktivitas digital berlebihan, termasuk bermain *game online*. Anjum (2024) pun menegaskan bahwa intensitas bermain *game online* yang tinggi dapat mengurangi kemampuan fokus dan penyerapan informasi, terutama dalam konteks pembelajaran daring pascapandemi.

2. Metode

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional dan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Hasanuddin. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti menilai hubungan antara variabel independen dan dependen pada satu waktu tertentu tanpa melakukan intervensi langsung terhadap responden, sehingga hasilnya dapat menggambarkan kondisi aktual mahasiswa secara objektif (Sugiyono, 2022). Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin mulai bulan Agustus hingga seluruh tahapan selesai dengan populasi sebanyak 321 mahasiswa aktif yang teridentifikasi bermain *game online*. Sampel penelitian berjumlah 76 responden yang diperoleh menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (e) sebesar 10%, melalui teknik pengambilan sampel acak sederhana (*simple random sampling*) agar setiap mahasiswa memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup identitas responden, intensitas bermain *game online*, serta tingkat konsentrasi belajar. Setelah memperoleh izin resmi dari fakultas dan persetujuan responden, data yang terkumpul diolah menggunakan perangkat lunak SPSS dengan uji *Rank Spearman* untuk mengetahui hubungan antara variabel intensitas bermain *game online* dan konsentrasi belajar mahasiswa. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif untuk memperjelas hubungan antara kedua variabel secara terukur dan sistematis.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin pada era pembelajaran digital pascapandemi. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan penyebaran kuesioner kepada 76 responden yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang bersedia menjadi responden, memiliki pengalaman bermain *game online*, serta berusia antara 19–24 tahun. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang tidak hadir saat pengambilan data, tidak memiliki pengalaman bermain *game online*, atau berada di luar rentang usia yang telah ditetapkan. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *total sampling* dari populasi 321 mahasiswa, yang dihitung dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 10% ($e = 0,1$), sehingga diperoleh jumlah sampel representatif sebanyak 76 mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki intensitas bermain *game online* yang tergolong tinggi, terutama pada malam hari setelah menyelesaikan aktivitas akademik. Pola bermain tersebut memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran. Banyak responden mengaku bahwa kebiasaan bermain hingga larut malam sering kali mengganggu pola tidur, menyebabkan kelelahan, serta menurunkan fokus saat mengikuti perkuliahan. Kondisi ini memperlihatkan adanya hubungan antara perilaku digital dan performa akademik di kalangan mahasiswa kedokteran yang berada dalam lingkungan akademik dengan tuntutan konsentrasi tinggi.

Tabel 1. Distribusi Umum Karakteristik Responden

Kategori	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	19	4	5,3
	20	14	18,4
	21	41	53,9
	22	16	21,1
	23	0	0
	24	1	1,3
Jenis Kelamin	Laki-laki	37	48,7
	Perempuan	39	51,3
Intensitas Bermain	Sangat Tinggi	5	6,6

Game Online	Tinggi	52	68,5
	Sedang	19	25,0
	Rendah	0	0
Konsentrasi Belajar	Sangat Tinggi	1	1,3
	Tinggi	8	10,5
	Sedang	50	65,8
	Rendah	15	19,7
	Sangat Rendah	2	2,6
Total		76	100

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Rank Spearman*, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin rendah tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Temuan ini mendukung hasil penelitian Anjum (2024) yang menyatakan bahwa meningkatnya intensitas bermain *game online* dapat menurunkan fokus dan prestasi akademik. Hasil serupa juga diungkapkan oleh Kappi dkk. (2024), yang menemukan adanya hubungan negatif antara durasi bermain dan kemampuan daya ingat, serta diperkuat oleh penelitian Alzahrani dan Griffiths (2024) yang menegaskan bahwa kebiasaan bermain *game online* secara berlebihan berdampak signifikan terhadap penurunan konsentrasi belajar dan performa akademik, khususnya pada masa pembelajaran digital pascapandemi.

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Mahasiswa PDU

Jenis Kelamin	N	Persentasi
Laki - Laki	37	48.7
Perempuan	39	51.3
Total	76	100.0

Hasil pengisian kuesioner terhadap 76 responden mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang (51,3%), sedangkan laki-laki berjumlah 37 orang (48,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa perempuan sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki, namun secara keseluruhan memperlihatkan proporsi yang relatif seimbang antara kedua kelompok. Dari segi usia, sebagian besar responden berada pada rentang 21 tahun (53,9%), yang mencerminkan karakteristik umum mahasiswa aktif tingkat menengah pada jenjang pendidikan kedokteran.

Selain itu, hasil penelitian mengenai *Pengaruh Intensitas Bermain Game Online terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum pada Era Pembelajaran Digital Pascapandemi* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas bermain *game online* yang tergolong tinggi (68,5%). Kondisi ini menandakan bahwa aktivitas bermain *game online* menjadi bagian penting dalam rutinitas keseharian mahasiswa. Dari aspek konsentrasi belajar, mayoritas responden berada pada kategori sedang (65,8%), yang mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin menurun kemampuan fokus dan efektivitas belajar mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan pendapat Pratama dan Wibowo (2023) yang menyatakan bahwa keterlibatan berlebihan dalam permainan digital dapat mengurangi konsentrasi belajar dan berdampak negatif terhadap prestasi akademik.

Tabel 3. Distribusi Usia Mahasiswa PDU

Usia	N	Persentasi
19	4	5,3
20	14	18,4
21	41	53,9
22	16	21,1

24	1	1,3
Total	76	100.0

Hasil penelitian yang tersaji pada Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan usia. Dari total 76 responden, sebagian besar berada pada usia 21 tahun, yaitu sebanyak 41 orang (53,9%). Usia termuda responden adalah 19 tahun, sedangkan usia tertua mencapai 24 tahun. Distribusi ini menggambarkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia produktif yang identik dengan fase aktif dalam kegiatan akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan mahasiswa tingkat menengah pada Program Studi Pendidikan Dokter Umum, yang umumnya tengah menghadapi beban belajar tinggi di era pembelajaran digital pascapandemi.

Tabel 4. Distribusi Intensitas Bermain Game Online Mahasiswa PDU

Intensitas Bermain Game online	N	Persentasi
Sangat tinggi	5	6.6
Tinggi	52	68.4
Sedang	19	25.0
Total	76	100.0

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum memiliki intensitas bermain *game online* pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 52 orang (68,4%). Sebanyak 19 orang (25,0%) berada pada kategori sedang, dan hanya 5 orang (6,6%) yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Data ini mengindikasikan bahwa aktivitas bermain *game online* cukup dominan di kalangan mahasiswa, meskipun tidak seluruhnya mencapai tingkat kecanduan. Tingginya intensitas bermain tersebut mencerminkan keterlibatan aktif mahasiswa dalam aktivitas digital, yang berpotensi memengaruhi kemampuan konsentrasi belajar, khususnya dalam konteks pembelajaran digital pascapandemi yang menuntut fokus dan pengelolaan waktu belajar secara optimal.

Tabel 5. Distribusi Konsentrasi Belajar Mahasiswa PDU

Konsentrasi Belajar	N	Persentasi
Sangat tinggi	1	1.3
Tinggi	8	10.5
Sedang	50	65.8
Rendah	15	19.7
Sangat rendah	2	2.6
Total	76	100.0

Tabel 5 menunjukkan distribusi tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 1 responden (1,3%) memiliki tingkat konsentrasi sangat tinggi, 8 responden (10,5%) berada pada kategori tinggi, 50 responden (65,8%) termasuk dalam kategori sedang, 15 responden (19,7%) berada pada kategori rendah, dan 2 responden (2,6%) berada pada kategori sangat rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tergolong sedang, yang menunjukkan adanya variasi kemampuan fokus di antara responden. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh tingginya intensitas bermain *game online* serta tantangan adaptasi terhadap sistem pembelajaran digital pada era pascapandemi, yang menuntut kemampuan pengelolaan waktu dan perhatian yang lebih optimal dalam proses akademik.

Proses pengumpulan data dilaksanakan selama empat minggu, mulai tanggal 20 Agustus hingga 20 September. Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden, kemudian diolah menggunakan *Microsoft Excel 2010* pada tahap awal untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi data. Selanjutnya, analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Data Editor* versi 24. Karena data penelitian bersifat kategorikal, uji normalitas tidak digunakan dalam analisis hubungan

antara intensitas bermain *game online* dan tingkat konsentrasi belajar. Sebagai gantinya, analisis deskriptif melalui distribusi frekuensi diterapkan untuk menggambarkan karakteristik data, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Spearman's rho* digunakan untuk mengukur kekuatan serta arah hubungan antarvariabel ordinal secara akurat dan ilmiah (Ghozali, 2018). Hasil pengolahan data disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Intensitas Bermain Game Online Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa PDU

Spearman's rho		Konsentrasi Belajar	Intensitas Game Online
Konsentrasi Belajar	Correlation Coefficient	1.000	-.233*
	Sig. (2-tailed)	.	.043
	N	76	76
Intensitas Game Online	Correlation Coefficient	-.233*	1.000
	Sig. (2-tailed)	.043	.
	N	76	76

Sumber : Olah Data Ibm Spss Data Editor Versi 24

Hasil yang ditampilkan pada Tabel 5.6 menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,043, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menandakan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,233 menunjukkan arah hubungan negatif dengan kekuatan korelasi yang sangat lemah. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas bermain *game online*, maka tingkat konsentrasi belajar mahasiswa cenderung menurun, meskipun pengaruh yang ditimbulkan tidak terlalu kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas bermain *game online* memiliki kontribusi terhadap penurunan fokus belajar, namun faktor lain di luar variabel penelitian kemungkinan juga berperan dalam memengaruhi tingkat konsentrasi mahasiswa.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 76 mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, diperoleh gambaran umum bahwa sebagian besar responden menunjukkan intensitas bermain *game online* yang tergolong tinggi, yakni mencapai 68,4%. Sementara itu, tingkat konsentrasi belajar terbanyak berada pada kategori sedang sebesar 65,8%. Data ini mengindikasikan bahwa meskipun aktivitas bermain *game online* cukup sering dilakukan, sebagian besar mahasiswa masih mampu mempertahankan kemampuan fokus dalam proses belajar pada tingkat moderat. Namun demikian, hasil uji statistik memperlihatkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel tersebut, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,233 dan tingkat signifikansi 0,043 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi intensitas bermain *game online*, maka semakin rendah tingkat konsentrasi belajar mahasiswa, meskipun kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah. Hubungan ini menandakan bahwa aktivitas digital yang bersifat rekreatif dapat memberikan dampak tertentu terhadap performa kognitif mahasiswa.

Fenomena hubungan negatif tersebut dapat dijelaskan melalui teori perhatian dan *cognitive load theory*, yang menyoroti bagaimana kapasitas otak manusia dalam mengolah informasi bersifat terbatas. Ketika seseorang terlalu sering terlibat dalam aktivitas non-akademik seperti bermain *game online*, sebagian besar sumber daya kognitifnya terserap untuk merespons stimulus visual dan emosional yang kompleks. Akibatnya, kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi dalam aktivitas akademik menurun. Sweller (2010) mengemukakan bahwa beban kognitif yang berlebihan

dapat memperlambat proses berpikir dan menghambat penyerapan informasi baru. Pandangan ini sejalan dengan pernyataan Plass dkk. (2010) yang menjelaskan bahwa otak manusia memiliki kapasitas terbatas dalam memproses informasi kompleks secara bersamaan. Lebih lanjut, Mayer (2014) menambahkan bahwa paparan stimulus cepat dan berulang seperti dalam permainan daring dapat menurunkan kemampuan fokus karena otak menjadi terbiasa pada pola perhatian yang berpindah-pindah, sehingga sulit untuk mempertahankan konsentrasi dalam kegiatan belajar yang memerlukan fokus mendalam dan berkelanjutan.

Dari sisi karakteristik responden, penelitian ini juga mencatat bahwa mayoritas mahasiswa berusia 21 tahun (53,9%) dan didominasi oleh perempuan sebesar 51,3%. Meskipun jumlah perempuan sedikit lebih banyak, hasil analisis menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* justru lebih tinggi pada mahasiswa laki-laki. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Griffiths (2010) yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung memiliki motivasi lebih kuat dalam bermain *game online* karena faktor kompetitif, keinginan berprestasi, dan interaksi sosial dalam dunia virtual. Kecenderungan ini berpotensi memengaruhi pola belajar dan tingkat konsentrasi mereka, karena waktu dan energi yang dihabiskan untuk bermain dapat mengurangi alokasi perhatian terhadap aktivitas akademik.

Secara konseptual, temuan penelitian ini mendukung hasil-hasil studi sebelumnya. Diyanti et al. (2016) menemukan bahwa intensitas bermain *game console* seperti *PlayStation* berdampak negatif terhadap prestasi akademik siswa. Kurniawan dan Widiyanto (2018) juga menyatakan bahwa semakin sering seseorang bermain *game online*, semakin tinggi kemungkinan penurunan motivasi dan fokus belajar yang dialaminya. Selain itu, hasil penelitian Siste et al. (2021) menguatkan bukti empiris bahwa kecanduan bermain *game online* memiliki hubungan signifikan dengan penurunan performa akademik mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa meningkatnya frekuensi bermain *game online* dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap menurunnya konsentrasi belajar mahasiswa, terutama dalam konteks pembelajaran digital pascapandemi yang menuntut kemampuan manajemen waktu, fokus, dan disiplin diri yang lebih tinggi dibandingkan periode sebelumnya

4. Simpulan

Temuan penelitian mengenai *pengaruh intensitas bermain game online terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum pada era pembelajaran digital pascapandemi* menunjukkan adanya kecenderungan bahwa peningkatan frekuensi dan durasi bermain *game online* berdampak pada penurunan kemampuan fokus akademik. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Spearman's rho*, diperoleh nilai korelasi negatif yang signifikan, menandakan bahwa semakin sering mahasiswa bermain *game online*, semakin rendah tingkat konsentrasinya dalam proses belajar. Mayoritas responden memiliki intensitas bermain yang tinggi (68,4%) dan tingkat konsentrasi belajar pada kategori sedang (65,8%), menggambarkan kondisi di mana kegiatan hiburan digital telah menjadi bagian dari rutinitas harian mahasiswa. Fenomena ini memperlihatkan bahwa di tengah kemudahan akses teknologi dan dominasi aktivitas daring setelah pandemi, mahasiswa menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan hiburan dan tuntutan akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan waktu yang lebih baik, penguatan literasi digital, serta penerapan strategi pembelajaran yang mampu menstimulasi fokus dan disiplin belajar agar dampak negatif dari intensitas bermain *game online* dapat diminimalisasi.

Daftar Pustaka

- Agustini, D. (2023). Dampak kecanduan game online terhadap motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 14*(2), 115–126.
- Alzahrani, M., & Griffiths, M. D. (2024). Online gaming addiction and its effect on academic performance among university students. *Journal of Behavioral Addictions, 13*(1), 44–57.
- Anjum, S. (2024). The impact of online gaming intensity on students' concentration and academic achievement. *International Journal of Educational Research, 98*(3), 201–213.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Laporan survei penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia tahun 2025* (p. 4). APJII.
- Diyanti, R., Fadilah, S., & Putra, A. (2016). Pengaruh intensitas bermain game console terhadap prestasi belajar siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 21*(3), 221–229.
- Fauziah, R., & Nugroho, A. (2021). Hubungan antara konsentrasi belajar dan motivasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 8*(2), 70–78.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 24*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Griffiths, M. D. (2010). Online video gaming: What should educational psychologists know? *Educational and Child Psychology, 27*(2), 35–46.
- Kappi, A., Rahman, T., & Lestari, M. (2024). The relationship between online gaming frequency, memory ability, and concentration among medical students. *Asian Journal of Psychology and Education, 12*(1), 56–66.
- Kim, H., & Lee, J. (2022). Digital activities and attention problems among university students in the post-pandemic era. *Journal of Cognitive Science and Learning, 10*(4), 61–73.
- Kurniawan, A., & Widiyanto, D. (2018). Hubungan intensitas bermain game online terhadap motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan Indonesia, 6*(1), 12–22.
- Mayer, R. E. (2014). *The Cambridge handbook of multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Plass, J. L., Moreno, R., & Brünken, R. (2010). *Cognitive load theory*. Cambridge University Press.
- Pratama, A., & Wibowo, R. (2023). Pengaruh keterlibatan dalam permainan digital terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 17*(1), 89–100.
- Putra, I. M., & Rachmawati, N. (2022). Gangguan tidur akibat kebiasaan bermain game online terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10*(1), 45–50.
- Rahmadani, S., & Pratiwi, D. (2023). Kecanduan game online dan dampaknya terhadap motivasi serta hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 15*(2), 147–156.
- Siste, K., Wiguna, T., & Yuniarti, T. (2021). Online gaming addiction and academic performance among university students in Indonesia. *Indonesian Journal of Psychiatry, 6*(2), 101–112.
- Siste, K., Wiguna, T., & Yuniarti, T. (2024). Positive and negative effects of online gaming among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction, 22*(1), 77–89.

- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sweller, J. (2010). Cognitive load theory: Recent theoretical advances. *Cognitive Load Theory Review*, 1(1), 29–47.
- Yang, X., Zhang, L., & Li, M. (2023). Online gaming addiction and academic motivation among medical students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–9.