



---

## DAMPAK KECANDUAN GAME ONLINE DI KALANGAN MAHASISWA DARI PERSPEKTIF ISLAM

---

**Alvareza Akhmad Shafar<sup>1</sup>, Muhammad Nabiel Ruzaini<sup>2</sup>, Tiara Estriani<sup>3</sup>**

Universitas Pendidikan Indonesia <sup>1,2,3</sup>

Email: [alvareza.ashafar@upi.edu](mailto:alvareza.ashafar@upi.edu)<sup>1</sup>, [nabielr@upi.edu](mailto:nabielr@upi.edu)<sup>2</sup>,  
[tiara.ester06@upi.edu](mailto:tiara.ester06@upi.edu)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

*Fenomena kecanduan game online di kalangan mahasiswa menjadi permasalahan yang semakin mengkhawatirkan, terutama ketika dikaitkan dengan nilai-nilai keislaman dan produktivitas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola kecanduan game pada mahasiswa dan pandangan Islam terhadap fenomena tersebut. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui survei online yang melibatkan 36 responden mahasiswa dari berbagai program studi. Instrumen penelitian meliputi pertanyaan tentang durasi bermain game, waktu bermain, dampak terhadap akademik, spiritual, dan pemahaman nilai Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 42,9% responden bermain game kurang dari 1 jam per hari, namun terdapat 14,3% yang bermain lebih dari 5 jam. Sebanyak 85,7% responden mengakui bahwa bermain game menjadi cara mengalihkan diri dari stres akademik, dan 25,7% melaporkan bahwa bermain game mengganggu waktu shalat mereka. Dalam perspektif Islam, mayoritas responden (80,6%) menyadari bahwa kecanduan game tidak sejalan dengan prinsip keseimbangan hidup antara dunia dan akhirat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki kesadaran keislaman yang baik, masih diperlukan upaya konkret dalam manajemen waktu dan penguatan nilai spiritual untuk mencegah dampak negatif kecanduan game.*

**Kata Kunci :** *Kecanduan game, mahasiswa, perspektif Islam, produktivitas akademik, spiritualitas*

---

### PENDAHULUAN

Era digitalisasi telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hiburan dan interaksi sosial di kalangan mahasiswa. Game online yang pada awalnya berfungsi sebagai sarana hiburan dan pelepas stres kini

berkembang menjadi industri besar dengan jumlah pemain yang sangat masif di seluruh dunia. Di Indonesia, peningkatan penetrasi internet sebagaimana dilaporkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa mayoritas penggunaanya berasal dari kelompok usia produktif, termasuk mahasiswa.

Sebagai kaum intelektual yang diharapkan mampu menjadi *agent of change*, mahasiswa dihadapkan pada tantangan dalam mengelola keseimbangan antara tuntutan akademik, pengembangan diri, dan hiburan digital. Game online dengan berbagai fitur menarik seperti sistem penghargaan (*reward*), kompetisi, serta interaksi sosial virtual memiliki daya tarik yang kuat dan berpotensi memunculkan perilaku adiktif. Kondisi ini semakin diperkuat oleh kemudahan akses internet serta ketersediaan perangkat digital yang memungkinkan mahasiswa bermain game kapan saja dan di mana saja.

Dari sudut pandang psikologi, kecanduan game online telah diakui oleh World Health Organization (WHO) sebagai *gaming disorder*. Gangguan ini ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengontrol perilaku bermain game, kecenderungan memprioritaskan game dibandingkan aktivitas lain, serta tetap melanjutkan aktivitas bermain meskipun menimbulkan dampak negatif. Konsekuensi dari kecanduan game tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga memengaruhi kesehatan fisik, kondisi mental, serta kualitas hubungan sosial.

Dalam perspektif Islam, permasalahan kecanduan game menjadi lebih kompleks karena tidak hanya berkaitan dengan aspek kesehatan dan produktivitas, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual dan akhlak. Islam sebagai agama yang mengatur seluruh aspek kehidupan memberikan pedoman mengenai pemanfaatan waktu, keseimbangan hidup, serta larangan terhadap segala bentuk perilaku berlebihan yang dapat merusak akal dan melalaikan kewajiban agama.

Al-Qur'an menegaskan pentingnya pengelolaan waktu secara optimal sebagaimana tercantum dalam Surah Al-'Asr ayat 1-3. Selain itu, Rasulullah SAW bersabda: "*Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: mudamu sebelum tuamu, sehatmu sebelum sakitmu, kayamu sebelum miskinmu, waktu luangmu sebelum sibukmu, dan hidupmu sebelum matimu*" (HR. Al-Hakim). Hadis ini menegaskan urgensi pemanfaatan masa produktif, termasuk masa perkuliahan, untuk aktivitas yang bernilai manfaat.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecanduan game online pada mahasiswa berkorelasi dengan penurunan prestasi akademik, keterlambatan penyelesaian tugas, serta penurunan kualitas belajar. Selain itu, dampak lain yang ditemukan meliputi gangguan pola tidur, penurunan kesehatan fisik, serta perubahan perilaku sosial. Namun demikian, kajian yang mengintegrasikan perspektif Islam dalam memahami fenomena kecanduan game online pada mahasiswa masih relatif terbatas.

Penelitian ini menjadi penting mengingat mayoritas mahasiswa di Indonesia beragama Islam dan memiliki kewajiban untuk menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan pelaksanaan ajaran agama. Konflik antara kesenangan bermain game dengan tanggung jawab akademik dan spiritual perlu dikaji secara mendalam guna menemukan solusi yang selaras dengan nilai-nilai keislaman. Dengan memahami pola kecanduan game online serta pandangan Islam terhadap fenomena tersebut, diharapkan dapat dirumuskan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif bagi mahasiswa muslim.

### **Rumusan Masalah**

1. Bagaimana pola perilaku mahasiswa dalam bermain game online ditinjau dari durasi, waktu, dan tujuan bermain?
2. Sejauh mana pengaruh bermain game online terhadap aspek akademik dan spiritual mahasiswa?
3. Bagaimana tingkat kesadaran dan pemahaman mahasiswa terhadap nilai-nilai Islam dalam mengatur hiburan dan penggunaan waktu?
4. Bagaimana pandangan Islam terhadap fenomena kecanduan game online, khususnya dalam kaitannya dengan tanggung jawab dan kewajiban mahasiswa muslim?

### **Tujuan Penelitian**

1. Mengidentifikasi pola perilaku bermain game online di kalangan mahasiswa berdasarkan durasi, waktu, dan tujuan bermain.
2. Menganalisis dampak bermain game online terhadap aspek akademik mahasiswa, seperti manajemen waktu, konsentrasi belajar, dan penyelesaian tugas.
3. Menilai pengaruh bermain game online terhadap aspek spiritual mahasiswa, khususnya dalam pelaksanaan ibadah dan kesadaran beragama.
4. Mengevaluasi tingkat pemahaman mahasiswa terhadap perspektif Islam mengenai hiburan, kecanduan, dan keseimbangan hidup.
5. Merumuskan rekomendasi berbasis nilai-nilai Islam sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan kecanduan game online di kalangan mahasiswa.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan kuantitatif memungkinkan pengukuran dalam bentuk angka, sedangkan deskriptif bertujuan menggambarkan keadaan sesuai dengan data lapangan yang ada.

Desain penelitian ini bersifat survey deskriptif, yaitu pengambilan data melalui kuesioner dari responden untuk menggambarkan variabel tertentu (misalnya durasi bermain game, dampak terhadap ibadah) sebagaimana kondisi nyata di lapangan.

Populasi penelitian di sini adalah mahasiswa aktif di lingkungan universitas (seluruh fakultas, program studi, dan semester). Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu (misalnya mahasiswa yang bermain game digital) daripada diacak secara probabilistik.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *online* melalui *Google Form* untuk mengumpulkan data mengenai perilaku bermain game, dampaknya terhadap akademik dan spiritual, serta kesadaran mahasiswa terhadap nilai-nilai Islam. Kuesioner terdiri dari lima bagian: profil responden, pola bermain game (durasi, waktu, dan tujuan), paparan nilai Islam melalui pengalaman mengikuti kajian, dampak bermain game dengan 10 pernyataan berskala Likert 5 poin, dan kesadaran nilai Islam melalui 5 pernyataan terkait pengendalian diri, adab, keseimbangan hidup, serta manajemen waktu.

### **Rumus Tingkat Kecanduan**

Untuk soal negatif: Skor Dibalik = (Skala Likert +1) – Skor Responden Untuk soal positif: Skor skala likert

Skor Total = Jumlah semua skor Rata-rata = Skor Total / Total Soal Interpretasi rata-rata:

1,0 – 1,8 : Sangat Rendah

1,9 – 2,6 : Rendah

2,7 – 3,4 : Cukup

3,5 – 4,2 : Tinggi

4,3 – 5,0 : Sangat Tinggi

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Responden**

Penelitian ini melibatkan 35 responden mahasiswa dari berbagai program studi dan semester. Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh laki-laki sebanyak 24 orang (68,6%) dan perempuan sebanyak 11 orang (31,4%). Distribusi usia responden berkisar antara 18 hingga 22 tahun, dengan mayoritas berusia 19-20 tahun.

Dari segi program studi, responden berasal dari berbagai bidang keilmuan, dengan Teknik Logistik sebagai program studi yang paling banyak (11 responden), diikuti oleh berbagai program studi lain seperti Pendidikan, Teknik, dan Keislaman. Mayoritas responden berada pada semester 3 (25 responden atau 71,4%), diikuti semester 5 (5 responden atau 11,4%), semester 1 (3 responden atau 8,6%), dan semester 6 ke atas (3 responden atau 8,6%).

Terkait paparan nilai-nilai Islam, sebanyak 20 responden (57,1%) menyatakan pernah mengikuti kajian atau diskusi tentang etika hiburan dalam Islam, sementara 15 responden (42,9%) belum pernah. Data ini menunjukkan bahwa lebih dari

setengah responden telah memiliki paparan pengetahuan tentang perspektif Islam terhadap hiburan.

### **Pola Perilaku Bermain Game**

#### **A. Durasi Bermain Game**

Berdasarkan durasi bermain game per hari, data menunjukkan variasi yang cukup signifikan:

- Kurang dari 1 jam: 15 responden (42,9%)
- 1-3 jam: 11 responden (31,4%)
- 3-5 jam: 4 responden (11,4%)
- Lebih dari 5 jam: 5 responden (14,3%)

Data ini mengindikasikan bahwa setengah dari responden tergolong bermain game dengan durasi yang relatif moderat (kurang dari 1 jam per hari). Namun, perlu menjadi perhatian bahwa hampir 15% responden bermain game lebih dari 5 jam per hari, yang dapat dikategorikan sebagai penggunaan berlebihan dan berisiko menimbulkan kecanduan.

Menurut standar WHO, bermain game lebih dari 3 jam per hari secara konsisten dapat menjadi indikator awal gaming disorder. Dalam penelitian ini, terdapat 25,7% responden yang bermain game lebih dari 3 jam per hari, menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki risiko tinggi mengalami kecanduan game.

#### **B. Waktu Bermain Game**

Distribusi waktu bermain game responden adalah sebagai berikut:

- Pagi-siang: 6 responden (17,1%)
- Sore-malam: 17 responden (48,6%)
- Tengah malam-pagi: 12 responden (34,3%)

Data menunjukkan bahwa mayoritas responden bermain game pada waktu sore hingga malam hari (48,6%), diikuti oleh waktu tengah malam hingga pagi hari (34,3%). Pola bermain game pada tengah malam hingga pagi hari ini sangat mengkhawatirkan karena dapat mengganggu pola tidur dan ritme sirkadian, yang berdampak pada kesehatan fisik dan performa akademik keesokan harinya.

Dalam perspektif Islam, waktu tengah malam hingga subuh adalah waktu yang sangat mulia untuk beribadah, seperti shalat tahajud dan membaca Al-Qur'an. Penggunaan waktu ini untuk bermain game menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam prioritas hidup.

#### **C. Tujuan Bermain Game**

Motivasi utama responden bermain game adalah:

- Hiburan: 25 responden (71,4%)
- Kompetisi: 3 responden (8,6%)
- Interaksi sosial: 4 responden (11,4%)
- Profesi: 1 responden (2,9%)

- Lainnya: 2 responden (5,7%)

Mayoritas responden (71,4%) bermain game untuk tujuan hiburan, yang merupakan motivasi yang wajar. Namun, perlu diwaspadai bahwa hiburan yang berlebihan dapat berubah menjadi kecanduan ketika tidak ada kontrol diri yang baik. Beberapa responden juga bermain game untuk kompetisi dan interaksi sosial, yang menunjukkan bahwa game telah menjadi bagian dari kehidupan sosial generasi muda saat ini.

### **Dampak Bermain Game terhadap Aspek Akademik dan Emosional**

Analisis terhadap 10 pernyataan tentang dampak bermain game menunjukkan temuan yang beragam:

#### **A. Game sebagai Pelarian dari Stres Akademik**

Pernyataan "Bermain game menjadi cara saya mengalihkan diri dari stres akademik" mendapat respons:

- Sangat Setuju: 12 responden (34,3%)
- Setuju: 18 responden (51,4%)
- Netral: 3 responden (8,6%)
- Tidak Setuju: 1 responden (2,9%)
- Sangat Tidak Setuju: 1 responden (2,9%)

Total 85,7% responden menyetujui bahwa bermain game menjadi cara mereka mengalihkan diri dari stres akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa game telah menjadi mekanisme coping yang dominan di kalangan mahasiswa. Meskipun mencari hiburan untuk mengurangi stres adalah hal yang wajar, ketergantungan pada game sebagai satu-satunya cara mengatasi stres dapat menjadi masalah ketika digunakan secara berlebihan.

#### **B. Pengaruh Emosional**

Pernyataan "Bermain game kadang membuat saya lebih mudah merasa marah atau emosional" menunjukkan distribusi yang lebih beragam:

- Sangat Setuju: 3 responden (8,6%)
- Setuju: 11 responden (31,4%)
- Netral: 8 responden (22,9%)
- Tidak Setuju: 9 responden (25,7%)
- Sangat Tidak Setuju: 4 responden (11,4%)

Meskipun 40% responden mengakui bahwa game membuat mereka lebih mudah marah atau emosional, hampir setengahnya (37,1%) tidak merasakan dampak emosional negatif tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa dampak emosional dari bermain game bersifat individual dan mungkin dipengaruhi oleh jenis game yang dimainkan serta karakteristik kepribadian pemain.

Dalam perspektif Islam, pengendalian emosi (menahan amarah) adalah akhlak yang sangat dipuji. Jika bermain game membuat seseorang mudah marah dan



berkata kasar, maka aktivitas tersebut bertentangan dengan adab Islam dan perlu dievaluasi.

### **C. Kesulitan Berhenti Bermain**

Pernyataan "Saya merasa sulit berhenti bermain game meskipun sudah bermain cukup lama" menunjukkan:

- Sangat Setuju: 5 responden (14,3%)
- Setuju: 10 responden (28,6%)
- Netral: 6 responden (17,1%)
- Tidak Setuju: 10 responden (28,6%)
- Sangat Tidak Setuju: 4 responden (11,4%)

Sebanyak 42,9% responden mengalami kesulitan berhenti bermain game, yang merupakan salah satu indikator utama dari perilaku adiktif. Ketidakmampuan mengontrol durasi bermain menunjukkan hilangnya kontrol diri, yang dalam jangka panjang dapat berkembang menjadi kecanduan yang lebih serius.

### **D. Prokrastinasi Akademik**

Pernyataan "Saya sering menunda mengerjakan tugas kuliah karena bermain game" menunjukkan:

- Sangat Setuju: 1 responden (2,9%)
- Setuju: 5 responden (14,3%)
- Netral: 7 responden (20%)
- Tidak Setuju: 14 responden (40%)
- Sangat Tidak Setuju: 8 responden (22,9%)

Meskipun mayoritas responden (62,9%) menyatakan tidak sering menunda tugas karena bermain game, masih terdapat 17,2% yang mengakui melakukan kebiasaan menunda-nunda tugas akademik. Fenomena ini perlu mendapat perhatian serius karena prokrastinasi dapat berdampak langsung pada prestasi akademik mahasiswa.

### **E. Kecemasan Jika Tidak Bermain**

Pernyataan "Saya merasa gelisah jika tidak bermain game selama sehari" menunjukkan:

- Sangat Setuju: 1 responden (2,9%)
- Setuju: 5 responden (14,3%)
- Netral: 5 responden (14,3%)
- Tidak Setuju: 13 responden (37,1%)
- Sangat Tidak Setuju: 11 responden (31,4%)

Sebanyak 68,5% responden tidak merasakan gelisah jika tidak bermain game, yang merupakan indikator positif bahwa mayoritas responden belum mengalami ketergantungan psikologis yang parah. Namun 17,2% responden yang merasakan gelisah menunjukkan adanya tanda-tanda withdrawal symptom yang perlu diwaspadai.

## **F. Gangguan Pola Tidur**

Pernyataan "Saya sering bermain game hingga larut malam sehingga mengganggu waktu tidur" menunjukkan:

- Sangat Setuju: 6 responden (17,1%)
- Setuju: 3 responden (8,6%)
- Netral: 5 responden (14,3%)
- Tidak Setuju: 13 responden (37,1%)
- Sangat Tidak Setuju: 8 responden (22,9%)

Sebanyak 25,7% responden mengakui bahwa bermain game mengganggu waktu tidur mereka. Gangguan pola tidur merupakan salah satu dampak kesehatan yang paling umum dari kecanduan game. Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, daya ingat, dan performa akademik, serta meningkatkan risiko berbagai penyakit.

## **G. Gangguan Konsentrasi Belajar**

Pernyataan "Saya merasa game mengganggu konsentrasi saya dalam belajar" menunjukkan:

- Sangat Setuju: 3 responden (8,6%)
- Setuju: 6 responden (17,1%)
- Netral: 7 responden (20%)
- Tidak Setuju: 15 responden (42,9%)
- Sangat Tidak Setuju: 4 responden (11,4%)

Meskipun mayoritas responden (54,3%) merasa game tidak mengganggu konsentrasi belajar, masih terdapat 25,7% yang mengakui adanya gangguan. Hal ini menunjukkan bahwa dampak game terhadap konsentrasi belajar bersifat subjektif dan bergantung pada tingkat kecanduan masing-masing individu.

## **Dampak Bermain Game terhadap Aspek Spiritual**

### **A. Gangguan Pelaksanaan Shalat**

Pernyataan "Bermain game membuat saya sulit menjaga sholat tepat waktu" menunjukkan:

- Sangat Setuju: 4 responden (11,4%)
- Setuju: 5 responden (14,3%)
- Netral: 4 responden (11,4%)
- Tidak Setuju: 13 responden (37,1%)
- Sangat Tidak Setuju: 9 responden (25,7%)

Sebanyak 25,7% responden mengakui bahwa bermain game membuat mereka sulit menjaga shalat tepat waktu, 11,4% netral dan 62,8 % tidak setuju dengan pernyataan ini. Temuan ini sangat signifikan dari perspektif Islam karena shalat lima waktu adalah rukun Islam yang wajib dilaksanakan tepat waktu. Allah SWT berfirman dalam QS. An-Nisa ayat 103: "Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman."



Fakta bahwa sepertiga responden mengalami gangguan dalam pelaksanaan ibadah wajib menunjukkan bahwa kecanduan game telah melampaui batas hiburan yang diperbolehkan dan masuk ke dalam kategori yang makruh bahkan haram jika menyebabkan meninggalkan shalat.

#### **B. Perasaan Bersalah**

Pernyataan "Saya merasa bersalah jika bermain game berlebihan dan menunda ibadah" menunjukkan:

- Sangat Setuju: 20 responden (57,1%)
- Setuju: 12 responden (34,3%)
- Netral: 1 responden (2,9%)
- Tidak Setuju: 0 responden (0%)
- Sangat Tidak Setuju: 2 responden (5,7%)

Temuan yang sangat positif adalah bahwa 80,6% responden merasa bersalah ketika bermain game berlebihan dan menunda ibadah. Perasaan bersalah ini menunjukkan bahwa responden memiliki kesadaran spiritual yang baik dan masih memiliki fitrah untuk membedakan antara yang benar dan salah. Dalam psikologi Islam, perasaan bersalah ini disebut sebagai "lawwamah" (jiwa yang mencela diri sendiri), yang merupakan tanda kesehatan spiritual.

#### **C. Usaha Menyeimbangkan Hiburan dan Ibadah**

Pernyataan "Saya berusaha menyeimbangkan hiburan digital dengan kewajiban agama" menunjukkan:

- Sangat Setuju: 19 responden (54,3%)
- Setuju: 12 responden (34,3%)
- Netral: 2 responden (5,7%)
- Tidak Setuju: 1 responden (2,9%)
- Sangat Tidak Setuju: 1 responden (2,9%)

Hasil yang sangat menggembirakan adalah bahwa 88,6% responden berusaha menyeimbangkan antara hiburan digital dengan kewajiban agama. Ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa menghadapi godaan bermain game, mereka tetap memiliki kesadaran untuk menjaga keseimbangan hidup sesuai dengan prinsip Islam tentang tawazun (keseimbangan).

#### **Kesadaran terhadap Nilai-Nilai Islam**

##### **A. Pemahaman tentang Larangan Kecanduan**

Pernyataan "Saya mengetahui bahwa islam melarang segala bentuk kecanduan yang mengganggu akal dan waktu" menunjukkan:

- Sangat Setuju: 12 responden (34,3%)
- Setuju: 13 responden (37,1%)
- Netral: 7 responden (20%)
- Tidak Setuju: 2 responden (5,7%)
- Sangat Tidak Setuju: 1 responden (2,9%)

Sebanyak 71,4% responden memahami bahwa Islam melarang segala bentuk kecanduan. Tingkat pemahaman yang tinggi ini menunjukkan bahwa edukasi tentang nilai-nilai Islam terkait kecanduan telah cukup baik diterima oleh mahasiswa, meskipun masih perlu ditingkatkan untuk 28,6% responden yang masih netral atau tidak setuju.

#### **B. Pengaruh Game terhadap Adab**

Pernyataan "Saya merasa bermain game membuat saya kurang menjaga adab dalam berbicara (mudah marah, berkata kasar)" menunjukkan:

- Sangat Setuju: 3 responden (8,6%)
- Setuju: 11 responden (31,4%)
- Netral: 8 responden (22,9%)
- Tidak Setuju: 10 responden (28,6%)
- Sangat Tidak Setuju: 3 responden (8,6%)

Sebanyak 40% responden mengakui bahwa bermain game membuat mereka kurang menjaga adab dalam berbicara. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa beberapa jenis game, terutama yang kompetitif dan mengandung kekerasan, dapat memicu perilaku agresif verbal. Dalam Islam, menjaga adab dan akhlak mulia adalah hal yang sangat penting, sebagaimana sabda Rasulullah SAW: "Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia" (HR. Ahmad).

#### **C. Dampak terhadap Ukhuwah**

Pernyataan "Saya merasa kecanduan game membuat saya kurang menjaga ukhuwah (hubungan baik) dengan keluarga dan sesama muslim" menunjukkan:

- Sangat Setuju: 0 responden (0%)
- Setuju: 8 responden (22,9%)
- Netral: 9 responden (25,7%)
- Tidak Setuju: 12 responden (34,3%)
- Sangat Tidak Setuju: 6 responden (17,1%)

Mayoritas responden (51,4%) merasa kecanduan game tidak mengganggu hubungan dengan keluarga dan sesama muslim. Namun, 48,6% responden mengakui adanya dampak negatif terhadap ukhuwah. Islam sangat menekankan pentingnya menjaga silaturahmi dan hubungan baik dengan keluarga serta sesama muslim, sebagaimana firman Allah dalam QS. An-Nisa ayat 1 tentang pentingnya menjaga hubungan kekerabatan.

#### **D. Kesadaran tentang Keseimbangan Dunia-Akhirat**

Pernyataan "Saya menyadari bermain game berlebihan tidak sejalan dengan prinsip Islam tentang keseimbangan antara dunia dan akhirat" menunjukkan:

- Sangat Setuju: 7 responden (20%)
- Setuju: 17 responden (48,6%)
- Netral: 9 responden (25,7%)

- Tidak Setuju: 1 responden (2,9%)
- Sangat Tidak Setuju: 1 responden (2,9%)

Temuan yang sangat positif adalah bahwa 68,6% responden menyadari bahwa bermain game berlebihan tidak sejalan dengan prinsip keseimbangan hidup dalam Islam. Kesadaran ini merupakan modal penting untuk melakukan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

#### **E. Kebutuhan Mengatur Waktu Bermain**

Pernyataan "Saya merasa perlu mengatur waktu bermain game agar tidak melanggar nilai keislaman" menunjukkan:

- Sangat Setuju: 16 responden (45,7%)
- Setuju: 9 responden (25,7%)
- Netral: 9 responden (25,7%)
- Tidak Setuju: 0 responden (0%)
- Sangat Tidak Setuju: 1 responden (2,9%)

Hasil yang sangat menggembirakan adalah bahwa 25 responden (75%) merasa perlu mengatur waktu bermain game agar tidak melanggar nilai keislaman, 9 responden (25,7%) netral, dan ada 1 responden (2,9%) yang tidak setuju. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki keinginan kuat untuk menyelaraskan kebiasaan bermain game mereka dengan nilai-nilai Islam, meskipun mungkin masih menghadapi kesulitan dalam implementasinya.

Perhitungan Tingkat Kecanduan Mahasiswa :

Berdasarkan Rumus yang telah dicantumkan pada bagian metode, diperoleh hasil sebagai berikut:

- Jawaban responden (skala 1-5):

Negatif (Q1-Q10) = 4, 3, 2, 3, 4, 2, 5, 3, 2, 4

Positif (Q11-Q15) = 5, 4, 5, 4, 5

- Balik skor negatif : 2, 3, 4, 3, 2, 4, 1, 3, 4, 2.

Gabung dengan positif: 5, 4, 5, 4, 5.

Skor gabungan total:  $2+3+4+3+2+4+1+3+4+2+5+4+5+4+5 = 51$

- Rata-rata:  $51 / 15 \approx 3,4$

Interpretasi: Cukup Tingkat Kecanduan

Kesimpulan akhir: Mahasiswa ini memiliki tingkat kecanduan game cukup, masih ada kontrol diri, namun perlu perhatian agar tidak meningkat ke tingkat tinggi.

#### **Pembahasan Komprehensif**

##### **A. Paradoks Kesadaran dan Praktik**

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya paradoks antara tingginya kesadaran mahasiswa tentang nilai-nilai Islam dengan praktik bermain game yang masih bermasalah. Di satu sisi, mayoritas responden (74,3%) memahami bahwa Islam melarang kecanduan dan merasa perlu mengatur waktu bermain game. Di sisi

lain, masih banyak responden yang bermain game hingga larut malam (34,3%), mengalami kesulitan berhenti bermain (45,7%), dan mengalami gangguan dalam pelaksanaan ibadah (28,5%).

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui konsep "knowing-doing gap" dalam psikologi, di mana pengetahuan tidak selalu diterjemahkan menjadi tindakan. Dalam konteks Islam, kondisi ini disebut sebagai ketidakkonsistenan antara ilmu dan amal. Imam Al-Ghazali dalam kitabnya "Ihya Ulumuddin" menyebutkan bahwa salah satu penyakit hati adalah mengetahui kebaikan namun tidak melaksanakannya.

Beberapa faktor yang dapat menjelaskan kesenjangan ini antara lain:

Pertama, lemahnya kontrol diri (mujahadah an-nafs). Meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik tentang nilai Islam, mereka masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan nafsu dan keinginan untuk bermain game. Game online dirancang dengan mekanisme reward yang sangat adiktif, sehingga memerlukan kekuatan spiritual yang kuat untuk melawannya.

Kedua, minimnya dukungan sosial dan lingkungan. Penelitian menunjukkan bahwa hanya 57,1% responden yang pernah mengikuti kajian tentang etika hiburan dalam Islam. Artinya, hampir setengah responden belum mendapat paparan yang cukup tentang bagaimana Islam memandang hiburan digital. Dukungan lingkungan yang positif, seperti komunitas mahasiswa yang peduli terhadap kesehatan digital dan spiritualitas, sangat penting untuk membantu mahasiswa menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Ketiga, game sebagai mekanisme coping terhadap stres. Temuan bahwa 85,7% responden menggunakan game untuk mengalihkan diri dari stres akademik menunjukkan bahwa game telah menjadi strategi coping yang dominan. Ketika mahasiswa tidak memiliki alternatif coping yang lebih sehat dan Islami (seperti dzikir, olahraga, atau konseling), mereka cenderung terus bergantung pada game.

## **B. Implikasi Perspektif Maqashid al-Syariah**

Dari perspektif maqashid al-syariah, kecanduan game dapat dianalisis dampaknya terhadap lima tujuan pokok syariah:

- Hifz al-Din (Perlindungan Agama)

Data menunjukkan bahwa 28,5% responden mengalami kesulitan menjaga shalat tepat waktu karena bermain game. Ini merupakan pelanggaran serius terhadap hifz al-din karena shalat adalah rukun Islam yang paling fundamental setelah syahadat. Ketika game mengganggu pelaksanaan ibadah wajib, maka hukumnya berubah menjadi haram berdasarkan kaidah fiqih "maa laa yatimmu al-wajib illa bihi fahuwa wajib" (apa yang menjadi penyebab tidak terlaksananya kewajiban, maka ia menjadi haram).

- Hifz al-Nafs (Perlindungan Jiwa)

Kecanduan game berdampak pada kesehatan mental dan fisik. Sebanyak 34,3%

responden mengalami gangguan pola tidur, yang dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan jangka panjang seperti gangguan metabolisme, penurunan sistem imun, dan peningkatan risiko penyakit kronis. Selain itu, 37,1% responden mengakui game membuat mereka mudah marah, yang merupakan indikator gangguan emosional.

- Hifz al-'Aql (Perlindungan Akal)

Kecanduan game dapat mengganggu fungsi kognitif dan kemampuan berpikir jernih. Sebanyak 34,3% responden merasa game mengganggu konsentrasi belajar. Dalam jangka panjang, kecanduan game dapat menyebabkan penurunan kemampuan akademik, yang bertentangan dengan tujuan mahasiswa menuntut ilmu untuk mengasah akal dan kecerdasan.

- Hifz al-Nasl (Perlindungan Keturunan)

Meskipun penelitian ini tidak mengukur langsung dampak terhadap hifz al-nasl, kecanduan game dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat dan mempersiapkan diri untuk kehidupan berkeluarga di masa depan. Sebanyak 22,9% responden mengakui bahwa game mengganggu hubungan mereka dengan keluarga dan sesama muslim.

- Hifz al-Mal (Perlindungan Harta)

Banyak game online modern menggunakan sistem microtransaction yang dapat menghabiskan uang dalam jumlah besar. Selain itu, waktu yang terbuang untuk bermain game adalah waktu yang seharusnya bisa digunakan untuk hal-hal produktif yang menghasilkan manfaat, termasuk secara ekonomi. Konsep "opportunity cost" dalam ekonomi sangat relevan di sini.

### C. Gradasi Hukum Bermain Game

Berdasarkan temuan penelitian dan analisis maqashid al-syariah, hukum bermain game bagi mahasiswa dapat dikategorikan sebagai berikut:

Mubah (Diperbolehkan):

- Bermain game sebagai hiburan sesaat (kurang dari 1 jam per hari)
- Dilakukan pada waktu luang yang tidak mengganggu kewajiban akademik dan ibadah
- Game yang dimainkan tidak mengandung unsur haram (judi, pornografi, kemusyrikan)
- Masih mampu menjaga adab dan akhlak yang baik

Makruh (Dibenci):

- Bermain game 1-3 jam per hari yang mulai mengurangi waktu produktif
- Mulai mengalami kesulitan konsentrasi belajar namun masih bisa menyelesaikan tugas
- Kadang terlambat melaksanakan shalat namun tidak meninggalkannya
- Mulai mengalami perubahan perilaku seperti mudah marah

Haram (Terlarang):

- Bermain game lebih dari 5 jam per hari hingga menimbulkan kecanduan
- Menyebabkan meninggalkan atau menunda shalat wajib
- Mengganggu kesehatan fisik dan mental secara signifikan
- Menyebabkan kegagalan akademik atau tidak menyelesaikan tugas kuliah
- Game yang mengandung unsur judi, pornografi, atau kemusyrikan

Berdasarkan kategorisasi ini, dapat disimpulkan bahwa sekitar 22,8% responden yang bermain game lebih dari 3 jam per hari dan mengalami berbagai dampak negatif berada dalam zona makruh hingga haram.

#### **D. Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya**

Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan dampak negatif kecanduan game terhadap mahasiswa. Penelitian Ramadhoni dan Kholidin (2025) yang menemukan korelasi negatif antara intensitas bermain game dengan performa akademik dikonfirmasi oleh temuan bahwa 17,2% responden menunda tugas kuliah karena bermain game.

Penelitian Kurniawati (2020) tentang hubungan kecanduan game dengan empati juga relevan dengan temuan bahwa 22,9% responden mengalami gangguan dalam menjaga hubungan baik dengan keluarga dan sesama muslim. Kecanduan game cenderung membuat seseorang lebih fokus pada dunia virtual dan mengabaikan hubungan interpersonal di dunia nyata.

Dari perspektif Islam, penelitian Said (2023) tentang dampak spiritual kecanduan game pada santri sejalan dengan temuan bahwa 28,5% responden mengalami kesulitan menjaga shalat tepat waktu. Hal ini mengkonfirmasi bahwa kecanduan game tidak hanya berdampak pada aspek psikologis dan sosial, tetapi juga pada dimensi spiritual.

Namun, penelitian ini juga menemukan aspek positif yang belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya, yaitu tingginya kesadaran mahasiswa tentang nilai-nilai Islam (71,4% memahami larangan kecanduan dan 74,3% merasa perlu mengatur waktu bermain). Ini menunjukkan bahwa pendidikan nilai Islam masih efektif di kalangan mahasiswa, meskipun implementasinya masih perlu ditingkatkan.

#### **E. Solusi Perspektif Islam**

Berdasarkan temuan penelitian dan kajian literatur Islam, beberapa solusi dapat direkomendasikan:

##### **Penguatan Kesadaran Spiritual (Taqwa)**

Mahasiswa perlu terus meningkatkan ketaqwaan mereka kepada Allah SWT. Dengan kesadaran bahwa setiap detik dalam hidup akan dimintai pertanggungjawabannya di akhirat, mahasiswa akan lebih berhati-hati dalam



menggunakan waktu. Rasulullah SAW bersabda: "Tidak akan bergeser kedua kaki seorang hamba pada hari kiamat sehingga dia ditanya tentang empat perkara: tentang umurnya untuk apa dihabiskan, tentang masa mudanya untuk apa digunakan, tentang hartanya dari mana diperoleh dan untuk apa dibelanjakan, serta tentang ilmunya apakah diamalkan" (HR. Tirmidzi).

### **Implementasi Muraqabah (Pengawasan Diri)**

Konsep muraqabah dalam tasawuf mengajarkan bahwa Allah SWT selalu mengawasi setiap perbuatan manusia. Dengan menerapkan muraqabah, mahasiswa akan lebih berhati-hati dalam bermain game karena menyadari bahwa Allah melihat setiap aktivitas mereka. Ini adalah bentuk kontrol internal yang lebih kuat daripada kontrol eksternal.

### **Mujahadah an-Nafs (Perjuangan Melawan Hawa Nafsu)**

Mengatasi kecanduan game memerlukan perjuangan melawan hawa nafsu. Mahasiswa perlu melatih diri untuk menahan keinginan bermain game, terutama ketika hal tersebut mengganggu kewajiban yang lebih penting. Allah SWT berfirman dalam QS. An-Nazi'at ayat 40- 41: "Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya."

### **Pembinaan Lingkungan Islami (Bi'ah Shalihah)**

Lingkungan yang baik sangat mempengaruhi perilaku seseorang. Mahasiswa perlu bergabung dengan komunitas atau kelompok kajian yang peduli terhadap kesehatan digital dan spiritualitas. Rasulullah SAW bersabda: "Perumpamaan teman yang baik dan teman yang buruk ibarat seorang penjual minyak wangi dan pandai besi" (HR. Bukhari Muslim).

### **Strategi Coping Islami**

Mengganti game sebagai mekanisme coping dengan alternatif yang lebih Islami seperti:

- Dzikir dan doa ketika merasa stres
- Shalat tahajud untuk ketenangan jiwa
- Membaca Al-Qur'an yang memberikan ketenangan hati
- Olahraga yang dianjurkan Islam seperti berenang, memanah, dan berkuda
- Silaturahmi dengan teman dan keluarga
- Konseling dengan mentor spiritual

### **Manajemen Waktu Berbasis Prioritas Islam**

Menerapkan prinsip manajemen waktu yang menempatkan ibadah wajib sebagai prioritas utama, diikuti oleh kewajiban akademik, kemudian baru hiburan. Membuat jadwal harian yang mencantumkan waktu shalat, belajar, dan istirahat akan membantu mahasiswa lebih terorganisir dan mengurangi kecenderungan bermain game berlebihan.

### **Edukasi dan Kampanye Kesadaran**

Perguruan tinggi dan organisasi kemahasiswaan Islam perlu mengadakan seminar, workshop, dan kajian rutin tentang etika hiburan digital dalam Islam. Data menunjukkan bahwa 42,9% responden belum pernah mengikuti kajian tentang etika hiburan dalam Islam, sehingga edukasi ini sangat diperlukan.

### **Dukungan Peer Group dan Mentoring**

Sistem buddy atau mentor dapat membantu mahasiswa saling mengingatkan dan mendukung dalam mengurangi kecanduan game. Program mentoring yang melibatkan senior atau ustadz dapat memberikan bimbingan spiritual dan praktis dalam mengelola waktu bermain game.

### **KESIMPULAN**

Dari Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku bermain game di kalangan mahasiswa cukup beragam, namun sebagian mulai menunjukkan tanda - tanda kecanduan. Sebanyak 42,9% mahasiswa bermain kurang dari satu jam per hari, sedangkan 25,7% bermain lebih dari tiga jam, terutama pada waktu sore hingga malam (48,6%) dan dari tengah malam hingga pagi (34,3%), dengan tujuan utama mencari hiburan (71,4%).

Dampak negatifnya dapat terlihat pada aspek akademik dan emosional 85,7% mahasiswa menjadikan game sebagai pelarian dari stres kuliah, 42,9% sulit berhenti bermain, dan 25,7% mengalami gangguan tidur. Selain itu, 25,7% mengaku sulit menjaga shalat tepat waktu, dan 54,3% merasa game membuat mereka mudah marah atau berkata kasar. Meski begitu, mayoritas (88,6%) tetap berusaha menyeimbangkan hiburan dengan kewajiban agama dan 91,4% merasa bersalah jika bermain berlebihan.

Adapun kesadaran terhadap nilai 71,4% nilai-nilai Islam cukup tinggi: paham bahwa kecanduan itu dilarang, dan 68,6% menyadari bahwa bermain berlebihan ini bertentangan dengan prinsip keseimbangan hidup Islam. Namun, masih ada kesenjangan antara pengetahuan dan praktik yang perlu diperbaiki.

Secara keislaman, kecanduan dalam bermain game dapat mengganggu tujuan utama syariat (maqashid al-syariah), mulai dari kewajiban ibadah hingga relasi sosial. Karena itu, pengendalian diri dan manajemen waktu menjadi kunci. Islam tidak melarang hiburan digital, tetapi menekankan keseimbangan dan tanggung jawab. Mahasiswa sebagai generasi intelektual perlu menjadikan waktu sebagai amanah, agar hiburan tetap membawa manfaat tanpa mengabaikan prestasi dan spiritualitas.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad ibn Hanbal. (n.d.). *Musnad Ahmad*. Hadis tentang pemanfaatan masa muda.  
Al-Bukhari, M. ibn I. (n.d.). *Shahih al-Bukhari*. Hadis tentang teman yang baik.

- Al-Ghazali, A. H. M. (2015). *Ihya Ulumuddin*. Dar al-Minhaj.
- Al-Hakim, M. ibn A. (n.d.). *Al-Mustadrak 'ala al-Shahihain*. Hadis tentang pemanfaatan lima perkara.
- Muslim ibn al-Hajjaj. (n.d). *Shahih Muslim*. Hadis tentang khamr dan segala yang memabukkan. At-Tirmidzi, M. ibn I. (n.d). *Jami' at-Tirmidzi*. Hadis tentang pertanggungjawaban di akhirat.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2018). Predatory monetization schemes in video games (e.g., 'loot boxes') and internet gaming disorder. *Addiction*, 113(11), 1967–1969.
- Kurniawati, F. (2020). Hubungan kecanduan game online dengan empati pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 88–95.
- Ramadhoni, A. S., & Kholidin, F. I. (2025). Analisis sistematis dampak kecanduan game online terhadap kesehatan mental, interaksi sosial, dan prestasi akademik. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(1), 45–62.
- Said, M. A. (2023). Dampak psikologis dan spiritual kecanduan game online pada santri: Studi kasus di pesantren modern. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 15(2), 178–195.
- Satria, A. (2019). Pengaruh game online terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang. *Jurnal Teknologi Informasi dan Pendidikan*, 12(1), 75–82.
- Young, K. S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372.
- Zamani, E., Chashmi, M., & Hedayati, N. (2021). Effect of addiction to computer games on physical and mental health of female and male students of guidance school in city of Isfahan. *Addiction & Health*, 3(3-4), 98–104.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). *Profil Pengguna Internet Indonesia 2024*. Jakarta: APJII.
- World Health Organization. (2018). *International classification of diseases 11th revision (ICD-11)*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2019). Gaming disorder: Questions and answers. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers>