

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAME ONLINE BERBASIS SMARTPHONE DENGAN TINGKAT NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA

Nida Nur Hidayati^{1*}, Nabilah Rahmawati², Talita Syahda Azalia Ramadhani³

¹ Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Email: nidanh53@gmail.com

² Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Email: nabilahrahmawati244@gmail.com

³ Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Email: talitasyahdaazaliaramadhani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan game online berbasis smartphone dengan tingkat nomophobia pada mahasiswa. Penelitian menggunakan metode campuran (*mixed methods*) dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Data diperoleh melalui kuesioner daring kepada 20 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa game online menjadi aktivitas utama mahasiswa dalam mengisi waktu luang dengan frekuensi yang cukup tinggi. Intensitas bermain game online berpengaruh terhadap perilaku akademik, seperti kecenderungan menunda tugas dan menurunnya efektivitas penyelesaian tugas. Selain itu, penggunaan smartphone secara berlebihan meningkatkan ketergantungan terhadap perangkat yang berpotensi memicu nomophobia. Dengan demikian, terdapat hubungan antara intensitas penggunaan game online berbasis smartphone dengan tingkat nomophobia pada mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan, semakin besar kecenderungan ketergantungan terhadap smartphone.

Kata Kunci: game online, smartphone, nomophobia, mahasiswa

Abstract

This study aims to analyze the relationship between the intensity of smartphone-based online gaming and the level of nomophobia among university students. This research employs a mixed-method approach combining quantitative and qualitative methods. Data were collected through an online questionnaire distributed to 20 respondents. The results show that online gaming is one of the main activities students engage in during their leisure time, with relatively high frequency. The intensity of online gaming affects academic behavior, including the tendency to procrastinate and decreased effectiveness in completing academic tasks. In addition, excessive smartphone use increases dependency on the device, which may lead to nomophobia. Therefore, there is a relationship between the intensity of smartphone-based online gaming and the level of nomophobia among students. The higher the intensity of smartphone use for gaming, the greater the likelihood of developing smartphone dependency.

Keywords: online games, smartphone, nomophobia, students

PENDAHULUAN

Di tengah arus transformasi digital yang semakin masif, teknologi telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan generasi muda. Perkembangan teknologi di era globalisasi mendorong meningkatnya keterlibatan remaja dan mahasiswa dalam aktivitas game online. Permainan daring tidak lagi sekadar berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila digunakan secara berlebihan.

Dalam konteks kehidupan akademik, penggunaan game online yang berlebihan seringkali berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa. Intensitas bermain game online yang tinggi pada mahasiswa dapat memengaruhi pola penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari (Putri et al., 2024). Penggunaan smartphone yang berlebihan dalam aktivitas bermain game online berpotensi menimbulkan ketergantungan terhadap perangkat, yang dapat berkaitan dengan munculnya nomophobia. Ketergantungan berlebih terhadap smartphone dapat menimbulkan kondisi yang dikenal dengan nomophobia (no mobile phone phobia), yaitu rasa cemas berlebihan saat individu tidak dapat mengakses atau menggunakan ponselnya (Rizqi Akbarullah et al., 2025). Kondisi ini dapat diperkuat oleh intensitas penggunaan smartphone untuk aktivitas seperti bermain game online.

Mahasiswa yang berada pada rentang usia 18-25 tahun termasuk dalam kategori dewasa awal yang sedang menghadapi berbagai tuntutan akademik dan perkembangan diri. Data awal yang dihimpun peneliti dari 20 responden menunjukkan adanya indikasi bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan berkaitan dengan menurunnya produktivitas akademik serta penundaan penyelesaian tugas (Latifah et al., 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intensitas penggunaan game online berbasis smartphone berkaitan dengan pola penggunaan perangkat yang tinggi pada mahasiswa. Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat memicu kondisi nomophobia. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara intensitas game online berbasis smartphone dengan tingkat nomophobia pada mahasiswa masih terbatas (Firdaus et al., 2026).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan game online berbasis smartphone dengan tingkat nomophobia pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan game online berbasis smartphone dengan tingkat nomophobia pada mahasiswa, di mana semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin tinggi pula tingkat nomophobia yang dialami mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode campuran (mixed methods) dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan Google Form yang terdiri atas 11 item pertanyaan mengenai intensitas penggunaan game online, penggunaan smartphone, dan kecenderungan nomophobia. Kuesioner disebarkan melalui WhatsApp kepada mahasiswa yang aktif bermain game online dengan teknik purposive sampling sehingga diperoleh 20 responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan hubungan antara intensitas penggunaan game online berbasis smartphone dengan tingkat nomophobia pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data mengenai hubungan antara intensitas bermain game online dengan tingkat nomophobia pada mahasiswa. Analisis data menunjukkan adanya keterkaitan antara frekuensi dan durasi bermain game online dengan

kecenderungan munculnya nomophobia. Sebagaimana yang ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 1 Tabel analisis

Indikator	Presentase	Kategori
Aktivitas yang sering dilakukan saat waktu luang	85,7%	Bermain game online
Frekuensi bermain game online	52,4%	Sering
Waktu mulai mengerjakan tugas saat aktif bermain game	37,5%	Beberapa hari sebelum deadline
Persepsi terhadap dampak kebiasaan menunda tugas karena game online	42,9%	Netral
Perbandingan penyelesaian tugas saat kecanduan vs tidak	57,1%	Lebih cepat dan tepat waktu saat tidak kecanduan
Kepuasan terhadap kualitas tugas saat dipengaruhi game online	42,9%	Cukup puas
Penyebab utama ketergantungan smartphone	42,9%	Kebiasaan selalu menggunakan smartphone
Dampak ketergantungan smartphone terhadap kualitas tugas	57,1%	Cukup memengaruhi
Keterlambatan pengumpulan tugas karena game online	47,6%	Tidak pernah
Perasaan setelah menunda tugas	42,9%	Menyesal
Alasan memilih bermain game online	61,9%	Hiburan dan menghilangkan kejenuhan

PEMBAHASAN

1. Intensitas Bermain Game Online pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bermain game online merupakan aktivitas yang paling sering dilakukan mahasiswa pada waktu luang (85,7%). Sebagian besar responden juga mengaku sering bermain game online (52,4%) dan memilih aktivitas tersebut sebagai sarana hiburan serta untuk menghilangkan kejenuhan (61,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa game online telah menjadi salah satu bentuk hiburan utama bagi mahasiswa.

Tingginya minat mahasiswa terhadap game online dapat dipengaruhi oleh kemudahan akses smartphone dan internet yang memungkinkan permainan dilakukan kapan saja dan di mana saja. Selain sebagai hiburan, game online juga memberikan pengalaman interaktif yang mampu mengurangi stres akibat aktivitas perkuliahan.

2. Dampak Bermain Game Online terhadap Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 37,5% responden mulai mengerjakan tugas beberapa hari sebelum tenggat waktu. Selain itu, 42,9% responden memberikan respons netral terhadap pernyataan bahwa kebiasaan bermain game online dapat menyebabkan penundaan tugas. Setelah melakukan penundaan, sebagian responden mengaku merasa menyesal (42,9%).

Ini menunjukkan bahwa aktivitas bermain game online berpotensi memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada sebagian mahasiswa. Meskipun tidak semua responden menganggap game online sebagai penyebab utama penundaan tugas, kebiasaan bermain yang berlebihan dapat mengurangi waktu yang tersedia untuk menyelesaikan kewajiban akademik sehingga tugas cenderung dikerjakan mendekati tenggat waktu.

3. Pengaruh Game Online terhadap Kualitas Penyelesaian Tugas

Sebagian besar responden (57,1%) menyatakan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas lebih cepat dan tepat waktu ketika tidak terlalu terpengaruh oleh game online. Selain itu, 57,1% responden menganggap ketergantungan smartphone cukup memengaruhi kualitas pengerjaan tugas.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan, terutama untuk bermain game online, dapat mengurangi fokus dan efektivitas mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Meskipun demikian, hampir setengah dari responden mengaku tidak pernah terlambat mengumpulkan tugas akibat bermain game online (47,6%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mampu mengontrol kewajiban akademiknya meskipun memiliki kebiasaan bermain game online.

4. Ketergantungan Smartphone dan Nomophobia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab utama ketergantungan smartphone adalah kebiasaan selalu menggunakan smartphone dalam aktivitas sehari-hari (42,9%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa smartphone telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, baik untuk kebutuhan akademik, komunikasi, maupun hiburan.

Penggunaan smartphone yang terus-menerus dapat meningkatkan kecenderungan nomophobia, yaitu rasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses atau menggunakan smartphone. Kebiasaan tersebut berpotensi memperkuat ketergantungan terhadap perangkat digital dan memengaruhi aktivitas sehari-hari, termasuk dalam penyelesaian tugas akademik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa game online merupakan salah satu aktivitas yang paling sering dilakukan mahasiswa pada waktu luang dan umumnya digunakan sebagai sarana hiburan untuk menghilangkan kejenuhan. Intensitas penggunaan game online yang cukup tinggi menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari mahasiswa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan game online berbasis smartphone berpotensi memengaruhi perilaku akademik mahasiswa, seperti kecenderungan menunda pengerjaan tugas dan menurunnya efektivitas dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, kebiasaan menggunakan smartphone secara terus-menerus dapat meningkatkan ketergantungan terhadap perangkat tersebut.

Dengan demikian, terdapat keterkaitan antara intensitas penggunaan game online berbasis smartphone dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone untuk bermain game online, semakin besar kemungkinan munculnya ketergantungan terhadap smartphone yang dapat memengaruhi aktivitas akademik dan kehidupan sehari-hari mahasiswa.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa disarankan untuk lebih bijak dalam mengelola waktu penggunaan smartphone, khususnya dalam bermain game online, agar tidak mengganggu aktivitas akademik. Mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran diri terhadap dampak negatif penggunaan berlebihan serta mulai menerapkan manajemen waktu yang efektif, seperti membuat jadwal belajar dan membatasi durasi bermain game.

Selain itu, pihak kampus diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan teknologi yang sehat melalui seminar, pelatihan, atau program literasi digital. Hal ini penting untuk mencegah munculnya perilaku ketergantungan (nomophobia) serta membantu mahasiswa memanfaatkan teknologi secara lebih produktif.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor lain yang dapat memengaruhi nomophobia, seperti lingkungan sosial, tingkat stres, atau kebiasaan belajar, serta menggunakan metode penelitian yang lebih beragam agar memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Firdaus, M. M., Athallah, J., Irawan, P., Mulyeni, S., Ilmu, F., & Pasim, U. N. (2026). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa memfokuskan perhatian atau berkonsentrasi pada materi pembelajaran . Konsentrasi yang antara aktivitas akademik dan kegiatan hiburan mahasiswa . Penggunaan waktu yang berlebihan. *Journal of Creative Student Research*, 4(1), 30–39.
- Latifah, F. N., Taibe, P., & Purwasetiawatik, T. F. (2024). Gambaran Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa di Universitas Bosowa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 704–710. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3665>
- Putri, H., Yandri, H., & Harmalis, H. (2024). Academic Stress and Nomophobia: Their Impact on Online Gaming Intensity on college students. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 58–67. <https://doi.org/10.26539/teraputik.823256>
- Rizqi Akbarullah, A., Aliffiati, & Budarsa, G. (2025). FENOMENA KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA DI KALANGAN MAHASISWA UNIVERSITASUDAYANA. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 11(5), 1.