

Analisis Psikologis Perilaku Bermain Game Berlebihan pada Laki-Laki Dewasa Awal dan Implikasinya terhadap Pola Tidur

Ria komariyatus Solihatin^{a,1}, Windi Novita Sari^{b,2}, Muh. Ansar^{b,3}

^aInstitut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya

^bInstitut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya

^cInstitut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya

¹riasolihatin@gmail.com ²windinovitasari122@gmail.com ³ancaansaro909@gmail.com

* Penulis korespondensi

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel

Diterima: [26-10- 2025]

Direvisi : [12-11-2025]

Disetujui: [11-12-2025]

Keywords

Psychodiagnostics,
gaming addiction,
sleep disorders, anxiety,
stress

ABSTRACT

This is a psychodiagnostic study aimed at understanding the psychological condition of a 21-year-old man who has a habit of excessive gaming that disrupts his sleep routine. The subject often plays online games until late at night, even until early morning, resulting in difficulty sleeping, feeling tired during the day, decreased ability to concentrate, and obstacles in carrying out daily activities. In addition, the subject exhibits emotional symptoms such as irritability, restlessness when not playing games, and a tendency to avoid interactions with the social environment. The examination was conducted using a qualitative case study approach, data obtained through observation and in-depth interviews, with results indicating high anxiety and quite high stress levels. Based on these findings, it is recommended that the subject manage his gaming time, adopt good sleep habits, and consider psychological counseling to prevent more serious impacts on his mental and social health.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.

1. Pendahuluan

Di era digital saat ini, kemajuan teknologi berkembang dengan sangat pesat dan membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Kehadiran teknologi, khususnya internet, telah memberikan kemudahan bagi

masyarakat dalam mengakses informasi, berkomunikasi, serta menyalurkan kreativitas. Internet tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana edukasi dan komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan yang semakin populer, salah satunya melalui permainan digital atau game online (Ummah, 2019). Game yang pada awalnya dipandang sebagai hiburan semata kini telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda.

Seiring dengan meningkatnya aksesibilitas dan popularitas game online, muncul pula berbagai permasalahan psikologis dan sosial akibat penggunaan yang tidak terkontrol. Bermain game secara berlebihan dapat membuat individu lupa waktu, mengabaikan tanggung jawab harian, serta mengganggu keseimbangan kehidupan sehari-hari. Individu dengan kecenderungan adiksi game sering kali mengalami kesulitan untuk menghentikan aktivitas bermain meskipun telah menyadari dampak negatif yang ditimbulkannya, seperti kelelahan fisik, gangguan tidur, dan menurunnya kualitas hubungan sosial (Novrialdy, 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan game yang berlebihan tidak hanya berdampak pada aspek hiburan, tetapi juga berpotensi mengganggu fungsi psikologis, sosial, dan fisiologis individu.

Kecanduan game online juga diketahui membawa dampak negatif yang signifikan, khususnya pada remaja dan dewasa muda. Dampak tersebut mencakup berbagai aspek kehidupan, antara lain aspek kesehatan, psikologis, akademik, sosial, serta aspek keuangan (Novrialdy, 2019). Remaja yang mengalami kecanduan game cenderung menunjukkan perilaku seperti malas belajar, mudah marah, sulit berkonsentrasi, lupa waktu, serta lebih memilih menyendiri dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Apabila kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial ini berlangsung dalam jangka waktu lama, individu berisiko mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Santoso dalam Ummah, 2019).

Salah satu dampak yang paling sering muncul akibat kebiasaan bermain game secara berlebihan adalah terganggunya pola tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental individu. Pola tidur yang terganggu dalam jangka panjang dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti

menurunnya kemampuan konsentrasi, emosi yang tidak stabil, kelelahan berkepanjangan, serta meningkatnya risiko gangguan mental, termasuk depresi dan kecemasan. Pada individu yang mengalami overuse game, tidur sering kali menjadi prioritas yang diabaikan. Mereka memilih untuk tetap terjaga demi melanjutkan permainan, sehingga siklus tidur menjadi tidak teratur dan berdampak pada keseluruhan fungsi psikologisnya (Ummah, 2019).

Selain gangguan tidur, penggunaan game online secara berlebihan juga dapat memicu berbagai perilaku bermasalah lainnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa paparan game online yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif, kenakalan remaja, hingga tindakan kriminal, sehingga fenomena ini menarik perhatian masyarakat luas (Ummah, 2019). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecanduan game online bukan sekadar masalah kebiasaan, melainkan fenomena psikologis yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji dan memahami kondisi psikologis seorang laki-laki yang memiliki kebiasaan bermain game secara berlebihan hingga mengganggu pola tidurnya. Pemeriksaan dilakukan secara holistik untuk mengevaluasi kemungkinan adanya permasalahan psikologis seperti kecemasan, stres, dan gangguan tidur yang berkaitan dengan perilaku bermain game berlebihan. Melalui asesmen psikologis yang komprehensif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis subjek serta menjadi dasar dalam merumuskan rekomendasi penanganan yang tepat guna membantu individu mencapai kualitas hidup yang lebih seimbang dan sehat.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan mengadakan studi kasus terhadap satu orang subjek yang merupakan laki-laki berusia 21 tahun dan memiliki kebiasaan bermain game secara berlebihan hingga mengganggu pola tidurnya. Pemeriksaan dilakukan melalui observasi langsung terhadap perilaku dan ekspresi subjek selama sesi berlangsung, serta

wawancara bebas dan mendalam untuk menggali informasi mengenai kebiasaan bermain game, waktu tidur, aktivitas sehari-hari, serta dampaknya terhadap kondisi emosional dan sosial subjek. Seluruh proses pemeriksaan dilakukan secara natural dan etis, dengan memastikan kenyamanan serta kerahasiaan data subjek selama pengumpulan informasi.

3. Hasil

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan, subjek merupakan seorang pria berusia 21 tahun yang sedang mengikuti pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Ia mengaku memiliki kebiasaan bermain game sejak duduk di bangku SMA, namun frekuensinya meningkat tajam sejak memasuki masa kuliah. Subjek mengatakan bahwa bermain game menjadi kegiatan utama yang ia lakukan setiap hari, terutama di sore hingga malam hari. Durasi bermain berkisar antara 6 hingga 10 jam dalam sehari, tergantung situasi dan kondisi. Ia bahkan sering kali bermain hingga dini hari atau subuh, yang membuatnya tidak memiliki waktu tidur yang cukup. Akibatnya, ia sering merasa lemas, mudah mengantuk di siang hari, dan tidak bersemangat dalam menjalani aktivitas lain.

Kecanduan bermain game online merupakan kondisi ketika individu terlibat dalam aktivitas bermain game secara berlebihan dan sulit mengendalikan durasi maupun intensitas bermainnya. Perilaku ini umumnya muncul karena frekuensi bermain yang terus meningkat, sehingga aktivitas bermain game menjadi prioritas utama dibandingkan dengan kegiatan lain yang lebih penting. Individu yang telah mengalami kecanduan game cenderung menunjukkan preferensi yang kuat untuk bermain game dibandingkan menjalankan kewajiban sehari-hari, seperti belajar, bekerja, atau berinteraksi sosial. Akibatnya, berbagai aktivitas yang seharusnya menjadi tanggung jawab utama sering kali terabaikan.

Salah satu dampak yang paling nyata dari kecanduan bermain game online adalah munculnya perilaku menunda-nunda tugas (*prokrastinasi*). Pada kalangan pelajar, kondisi ini menjadi permasalahan serius karena tugas-tugas akademik yang diberikan oleh sekolah atau institusi pendidikan merupakan kewajiban yang harus diselesaikan tepat waktu. Ketika pelajar lebih memilih bermain game dibandingkan

mengerjakan tugas, hal ini tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga dapat memengaruhi kedisiplinan, manajemen waktu, serta rasa tanggung jawab terhadap kewajibannya. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini berpotensi membentuk pola perilaku yang tidak adaptif dan menghambat perkembangan akademik maupun pribadi pelajar. (Nazhomiah & Haskas, 2021).

Selama observasi berlangsung, subjek terlihat antusias ketika membicarakan game yang ia mainkan, namun menunjukkan ekspresi cemas ketika ditanya tentang aktivitas sosial dan akademiknya. Ia mengaku mulai kehilangan semangat kuliah, sering menunda tugas, bahkan lebih memilih bermain game daripada bersosialisasi dengan teman atau berkumpul dengan keluarga. Penelitian (Chiesa, 2021) menunjukkan bahwa 48,0% dari perempuan dan 62,2% dari laki-laki usia 18-22 tahun mengalami ketergantungan terhadap game online. Kelompok usia ini termasuk dalam kalangan mahasiswa (Collins et al., 2021).

Subjek juga menyadari bahwa ia sering merasa gelisah apabila tidak bisa mengakses game, bahkan merasa marah atau kesal jika ada gangguan saat bermain. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas bermain game tidak lagi sebatas hiburan, tetapi sudah menjadi pelarian utama dari tekanan hidup sehari-hari. Menurut Saiful (2018), remaja masa kini, terutama laki-laki, cenderung mengalami gangguan tidur karena sering bermain game online (Suryadi & Dianto, 2018).

Kemudahan akses internet tanpa batasan menjadi salah satu alasan mengapa banyak siswa aktif bermain game online. Selain itu, minimnya pengawasan dari orang tua terhadap penggunaan gadget turut mendorong perilaku tersebut. Kurangnya saluran untuk mengekspresikan minat atau hobi secara positif juga membuat siswa lebih memilih bermain game. Faktor lingkungan dan dukungan dari teman sebaya semakin memperkuat kebiasaan tersebut. Ditambah lagi, sistem penghargaan seperti perolehan poin atau peningkatan level dalam game memberikan motivasi tambahan bagi siswa untuk terus bermain dan meraih prestasi yang lebih tinggi (Solehah et al., 2024).

Fenomena ini dapat dikaitkan dengan gejala awal gangguan perilaku adiktif terhadap game. Kebiasaan bermain yang tidak terkontrol, ditambah dengan pengabaian terhadap aktivitas penting lainnya seperti tidur, belajar, dan

bersosialisasi, menunjukkan bahwa subjek mulai kehilangan keseimbangan hidup. Selain itu, adanya perubahan suasana hati, ketegangan emosional, dan perasaan bersalah menunjukkan bahwa perilaku bermain game telah memberi dampak psikologis yang cukup signifikan. Secara psikodinamik, subjek menggunakan game sebagai bentuk coping mechanism untuk menghindari tekanan dalam kehidupan nyata, yang jika terus berlangsung dapat mengganggu perkembangan psikologis dan sosialnya secara keseluruhan.

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa perilaku bermain game secara berlebihan memiliki implikasi psikologis yang signifikan, terutama pada remaja dan dewasa muda yang sedang berada dalam fase pencarian jati diri dan pembentukan identitas diri. Pada fase perkembangan ini, individu cenderung lebih sensitif terhadap tekanan emosional, baik yang berasal dari lingkungan keluarga, sosial, maupun akademik. Bermain game dalam intensitas tinggi sering kali digunakan sebagai strategi koping untuk menghindari stres atau ketidaknyamanan emosional, namun dalam jangka panjang justru membentuk pola perilaku yang tidak adaptif dan berdampak pada terganggunya fungsi kehidupan sehari-hari, khususnya pola tidur dan keseimbangan emosional.

Temuan ini menegaskan pentingnya pemahaman yang lebih mendalam serta intervensi dini terhadap perilaku bermain game berlebihan. Tanpa adanya penanganan yang tepat, kebiasaan tersebut berpotensi berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih kompleks, seperti gangguan tidur kronis, peningkatan tingkat kecemasan, penurunan kontrol diri, serta melemahnya kemampuan individu dalam mengelola waktu dan tanggung jawab sosial. Oleh karena itu, pendekatan psikologis yang komprehensif menjadi sangat diperlukan untuk membantu individu menyadari dampak perilaku bermain game berlebihan terhadap kesejahteraan dirinya.

Pendekatan intervensi yang dapat diterapkan meliputi konseling psikologis untuk membantu individu mengeksplorasi faktor emosional yang melatarbelakangi perilaku bermain game, pelatihan manajemen waktu untuk meningkatkan kemampuan pengaturan aktivitas harian, serta dorongan untuk meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas sosial di dunia nyata. Aktivitas sosial yang positif dapat

berfungsi sebagai alternatif yang lebih sehat dalam memenuhi kebutuhan afiliasi dan aktualisasi diri, sehingga ketergantungan terhadap game dapat berangsur berkurang. Dengan adanya intervensi yang tepat, terstruktur, dan berkelanjutan, individu diharapkan mampu membangun pola hidup yang lebih seimbang antara kebutuhan hiburan, waktu istirahat, serta tanggung jawab akademik dan sosial. Keseimbangan ini menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan. Hasil pembahasan ini sekaligus menegaskan bahwa perilaku bermain game berlebihan tidak dapat dipandang sebagai masalah sepele, melainkan sebagai fenomena psikologis yang memerlukan perhatian serius serta penanganan yang tepat berbasis pendekatan ilmiah.

4. Penutup

Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan melalui observasi dan wawancara, dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami ketidakseimbangan dalam aktivitas harian akibat kebiasaan bermain game secara berlebihan. Kebiasaan ini berdampak langsung pada pola tidur yang terganggu, penurunan semangat dalam menjalankan kewajiban, serta munculnya gejala emosi negatif seperti mudah cemas, gelisah, dan mudah marah. Aktivitas bermain game yang awalnya hanya sebagai hiburan telah berubah menjadi pelarian dan kebutuhan psikologis yang tidak sehat, hingga mengganggu fungsi sosial dan akademik subjek.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya penanganan yang bersifat bertahap dan berkelanjutan. Subjek disarankan untuk mulai mengatur waktu bermain game secara lebih terstruktur serta mengurangi durasi bermain secara perlahan, sehingga tidak menimbulkan tekanan psikologis yang berlebihan. Selain itu, membangun kembali rutinitas tidur yang sehat menjadi langkah penting, mengingat gangguan pola tidur merupakan salah satu dampak utama dari kebiasaan bermain game berlebihan. Penetapan jadwal tidur yang konsisten serta pembatasan penggunaan perangkat elektronik sebelum waktu tidur dapat membantu memperbaiki kualitas istirahat subjek.

Dukungan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga dan teman, juga memiliki peran penting dalam proses pemulihan. Lingkungan yang suportif dapat membantu subjek mengurangi ketergantungan terhadap game dengan mendorong keterlibatan dalam aktivitas sosial dan kegiatan positif di dunia nyata. Apabila kebiasaan bermain game berlebihan tidak dapat dikendalikan secara mandiri dan mulai menimbulkan dampak psikologis yang lebih serius, maka subjek disarankan untuk mengikuti sesi konseling psikologis. Melalui konseling, subjek dapat memperoleh pendampingan profesional dalam mengelola kebiasaan bermain game, mengidentifikasi faktor emosional yang mendasarinya, serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif untuk mencapai kehidupan yang lebih seimbang.

Daftar Pustaka

- Asri, A. R., Saman, A., & Umar, N. F. (2022). kecanduan Game Online Siswa dan Penanganannya Pada Era Pandemi : Studi Kasus Siswa Sekolah. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 2(6), 190–200.
- Azis, A., & Nasir, N. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja di Kota Bekasi. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(01), 29–38. <https://doi.org/10.57008/jjp.v4i01.613>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *No Title No Title No Title No Title*. 4, 123–139.
- Fajar, M., Masyhuri, M., & Muda, Y. (2024). Kecanduan Game Online pada Remaja. *Journal of Education Research*, 5(3), 3995–4001. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1273>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Miswanto, Armitasari, & Muhazir. (2020). Kecanduan game online ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2009, 43–51.
- Nazhomiah, S., & Haskas, Y. (2021). Litereratur Review : Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian*

Keperawatan, 1(3), 323–330.

Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi, 27(2)*, 148.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>

Solehah, E., Supriadi, S., Sugiyanto, S., & Susanti, S. (2024). Aktivitas Game Online Menurunkan Kualitas Tidur pada Siswa. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale, 4(1)*, 49–56. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v4i1.2157>

Suryadi, S., & Dianto, M. (2018). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Wahana Konseling, 1(2)*, 65.
<https://doi.org/10.31851/juang.v1i2.2091>