Synergy: Journal of Learning Future and Artificial Intelligence (SJLAI), 2026, 02(1) pp. 9-21
https://sinergijournal.id/index.php/sjlai | e-ISSN : 3123-9056

Dinamika Psikologis Mahasiswa yang Mengutamakan Game di Atas Tugas Kuliah dalam Perspektif *Self-Determination Theory*

Psychological Dynamics of Students Who Prioritize Gaming Over Academic Assignments from a Self-Determination Theory Perspective

Restu Aditia Firdaus[1*], **Septi Gumiandari**[2]

[1,2] Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, 45132, Indonesia

Article info: Research Article

Kata kunci:

Game Video, Mahasiswa, Motivasi Akademik, Prokrastinasi, *Self-Determination Theory*

Keywords:

Academic Motivation, Self-Determination Theory, Students, Video Games, Procrastination

Article history:
Received: 21-06-2026
Accepted: 29-06-2026

[*)]Koresponden email:
restuaditiafirdaus@gmail.com

(c) 2026 Restu Aditia Firdaus, Septi Gumiandari

Creative Commons Licence
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Abstrak

Fenomena mahasiswa yang mengutamakan game di atas tugas kuliah sering dipandang sebagai bentuk kemalasan tanpa menelusuri dinamika psikologis yang melatarbelakanginya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola perilaku mahasiswa gamer, menganalisis bagaimana lingkungan game memfasilitasi kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan, menganalisis kondisi pemenuhan kebutuhan tersebut dalam lingkungan akademik, serta menjelaskan dampak psikologis terhadap motivasi akademik mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam terhadap empat mahasiswa aktif UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon yang dipilih secara purposif berdasarkan variasi intensitas bermain, yaitu gamer ringan, gamer sedang, gamer intensif, dan mantan gamer intensif. Analisis data mengacu pada model Miles dan Huberman dengan triangulasi sumber untuk menjaga keabsahan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain game berbanding lurus dengan tingkat prokrastinasi dan penurunan motivasi akademik, lingkungan game memfasilitasi ketiga kebutuhan psikologis dasar secara langsung melalui kebebasan strategi, umpan balik instan, dan komunitas sosial yang kuat, sementara lingkungan akademik belum secara konsisten memenuhi kebutuhan tersebut sehingga game menjadi substitusi psikologis yang lebih memuaskan. Penelitian ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman bahwa penanganan fenomena mahasiswa gamer membutuhkan pendekatan berbasis pemenuhan kebutuhan psikologis, bukan sekadar pembatasan akses terhadap game.

Abstract

The phenomenon of students prioritizing video games over academic assignments is often perceived as a form of laziness without examining the underlying psychological dynamics. This study aims to describe the behavioral patterns of student gamers, analyze how gaming environments facilitate the psychological needs of autonomy, competence, and relatedness, examine the fulfillment of these needs within academic settings, and explain their psychological impact on students' academic motivation. The study employed a descriptive qualitative approach using in-depth interviews with four active students from UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, selected purposively based on variations in gaming intensity, namely light gamers, moderate gamers, intensive gamers, and former intensive gamers. Data were analyzed using the Miles and Huberman model, with source triangulation applied to ensure data validity. The findings indicate that gaming intensity is positively associated with higher levels of procrastination and lower academic motivation.

Gaming environments directly fulfill the three basic psychological needs through strategic freedom, instant feedback, and strong social communities. In contrast, academic environments do not consistently satisfy these needs, causing video games to become a more psychologically rewarding substitute. This study contributes to a broader understanding that addressing the phenomenon of student gamers requires an approach focused on fulfilling psychological needs rather than merely restricting access to video games.

Kutipan: Firdaus, R. A., & Gumiandari, S. (2026). Psychological Dynamics of Students Who Prioritize Gaming Over Academic Assignments from a Self-Determination Theory Perspective. *Synergy: Journal of Learning Future and Artificial Intelligence (SJLAI), 2*(1), 9–21. https://doi.org/10.68111/sjlai.v2i1.171

1. Pendahuluan

Fenomena mahasiswa yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game sambil menunda atau mengabaikan tugas kuliah bukan lagi hal yang asing di lingkungan perguruan tinggi. Di berbagai kampus, termasuk di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, perilaku ini mudah ditemukan dan bahkan dianggap lumrah di kalangan mahasiswa. Noviandy & Idroes (2026) mencatat bahwa konsumsi hiburan digital termasuk game online terus meningkat di kalangan mahasiswa dan mulai berdampak pada performa akademik mereka. Di Indonesia, fenomena ini semakin menguat seiring dengan meningkatnya aksesibilitas smartphone dan koneksi internet yang memudahkan mahasiswa bermain game kapan saja dan di mana saja, termasuk di sela-sela jam kuliah. Kurniawan (2017) menemukan bahwa intensitas bermain game online berkorelasi positif dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sementara Barseli & Sriwahyuningsih (2023) menunjukkan bahwa game online berperan sebagai pemicu turunnya motivasi belajar. Namun respons yang muncul dari lingkungan akademik cenderung seragam, yaitu memandang perilaku tersebut sebagai bentuk kemalasan atau lemahnya komitmen terhadap studi, tanpa menelusuri lebih dalam dinamika psikologis yang melatarbelakanginya.

Dalam kajian psikologi pendidikan, perilaku individu tidak dapat dilepaskan dari kebutuhan psikologis dasar yang mendorong tindakannya. *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Ryan & Deci (2008) menjelaskan bahwa motivasi yang sehat dan berkelanjutan tumbuh ketika tiga kebutuhan psikologis dasar terpenuhi, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Goldman et al. (2017) menegaskan bahwa mahasiswa yang kebutuhan psikologis dasarnya terpenuhi dalam lingkungan akademik menunjukkan motivasi intrinsik yang lebih kuat dan keterlibatan belajar yang lebih tinggi. Sebaliknya, ketika lingkungan gagal memfasilitasi ketiga kebutuhan tersebut, individu cenderung mencari pemenuhan di tempat lain. Johansen et al. (2023) menjelaskan bahwa hambatan terhadap otonomi dalam lingkungan akademik berkontribusi pada menurunnya fungsi motivasi mahasiswa secara signifikan. Dalam konteks ini, video game hadir sebagai lingkungan alternatif yang secara konsisten menawarkan sistem umpan balik instan, pencapaian bertahap, serta komunitas sosial yang kuat. Ryan et al. (2006) menemukan bahwa game secara efektif memenuhi kebutuhan otonomi dan kompetensi pemainnya, sementara Allen (2020) menambahkan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dalam game berkontribusi pada kesejahteraan harian pemainnya bahkan melampaui pemenuhan kebutuhan di dunia nyata.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara bermain game dan performa akademik mahasiswa. Alzahrani & Griffiths (2025) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa gaming yang bermasalah berhubungan konsisten dengan penurunan performa akademik mahasiswa. Mahmud et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan game online berdampak negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa di tingkat universitas. Chani et al. (2026) secara spesifik menemukan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa berkaitan erat dengan intensitas bermain game online dan lemahnya regulasi diri. Di sisi lain, Nuryawan & Handoyo (2024) mengkaji rasionalitas mahasiswa tingkat akhir yang tetap bermain game dan menemukan bahwa perilaku tersebut memiliki pola pertimbangan tersendiri yang tidak semata-mata bersifat impulsif.

Meskipun berbagai penelitian telah memetakan dampak negatif game terhadap akademik, sebagian besar kajian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang mengukur korelasi antara durasi bermain dan performa akademik tanpa menggali dinamika psikologis yang mendasarinya. Studi-studi berbasis survei dan angket cenderung menangkap apa yang terjadi, namun melewatkan

mengapa hal tersebut terjadi dari sudut pandang mahasiswa itu sendiri. Selain itu, penelitian yang mengaitkan fenomena gaming mahasiswa secara spesifik dengan kerangka *Self-Determination Theory* masih sangat terbatas, khususnya di konteks Indonesia, di mana karakteristik sosial-budaya dan tekanan akademik memiliki dinamika yang berbeda dibanding konteks Barat yang mendominasi literatur gaming saat ini. Namun demikian, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengintegrasikan pengalaman psikologis mahasiswa Indonesia yang mengutamakan game di atas tugas kuliah dengan analisis berbasis SDT secara menyeluruh melalui pendekatan kualitatif yang menggali langsung pengalaman mahasiswa. Esmaeil et al. (2024) menegaskan bahwa pendekatan kualitatif berbasis SDT mampu mengungkap perspektif mahasiswa terhadap pengalaman belajar secara lebih mendalam dibanding pendekatan kuantitatif semata.

Penelitian ini hadir sebagai upaya untuk mengisi celah tersebut dengan menghadirkan pendekatan yang berbeda dari studi sebelumnya. Kebaruan penelitian ini terletak pada tiga aspek utama. Pertama, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman psikologis mahasiswa secara langsung, bukan sekadar mengukur perilaku dari luar. Kedua, penelitian ini secara eksplisit mengintegrasikan kerangka *Self-Determination Theory* sebagai lensa analisis yang menyeluruh tidak hanya melihat dampak game terhadap akademik, tetapi juga menelusuri bagaimana ketiga kebutuhan psikologis dasar (otonomi, kompetensi, keterhubungan) terpenuhi secara berbeda di dua lingkungan yang berkompetisi: game dan kampus. Ketiga, penelitian ini dilaksanakan dalam konteks mahasiswa Indonesia dengan mempertimbangkan dinamika sosial dan akademik yang khas, sehingga temuan yang dihasilkan lebih relevan dan aplikatif bagi institusi pendidikan tinggi di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji secara mendalam dinamika psikologis mahasiswa yang mengutamakan game di atas tugas kuliah melalui lensa *Self-Determination Theory*. Adapun tujuan penelitian ini adalah: (1) Mendeskripsikan pola perilaku mahasiswa yang mengutamakan game di atas tugas kuliah, (2) Menganalisis bagaimana lingkungan game memfasilitasi kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan mahasiswa, (3) Menganalisis kondisi pemenuhan ketiga kebutuhan psikologis dasar tersebut dalam lingkungan akademik, dan (4) Menjelaskan dampak psikologis yang ditimbulkan terhadap motivasi akademik mahasiswa.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami dan menggambarkan secara mendalam dinamika psikologis mahasiswa yang mengutamakan game di atas tugas kuliah berdasarkan pengalaman dan perspektif langsung informan. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti mengeksplorasi makna, perasaan, serta pola perilaku yang tidak dapat ditangkap melalui angka atau pengukuran semata, melainkan melalui narasi dan deskripsi yang kaya dari subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan dua sumber data, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan informan yang terdiri dari mahasiswa aktif UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon yang teridentifikasi memiliki intensitas bermain game tinggi dan mengalami dampak terhadap penyelesaian tugas akademiknya.

Pemilihan informan dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan variasi intensitas bermain game, semester, dan program studi agar diperoleh gambaran pengalaman yang beragam. Data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik game, motivasi akademik, prokrastinasi, serta *Self-Determination Theory*. Informan dalam penelitian ini terdiri dari empat mahasiswa yang dipilih berdasarkan evaluasi awal melalui observasi dan rekomendasi rekan sejawat. Pertama, FIN dipilih karena mewakili kategori gamer intensif yang secara konsisten mengutamakan game bahkan pada periode pengumpulan tugas. Kedua, RMH dipilih karena mewakili kategori gamer sedang yang mengalami konflik berulang antara waktu bermain dan kewajiban akademik. Ketiga, HRM dipilih karena mewakili mahasiswa yang sebelumnya termasuk gamer intensif namun mulai melakukan penyesuaian mandiri terhadap kebiasaan bermainnya. Keempat, ABM dipilih sebagai pembanding karena memiliki intensitas bermain game rendah namun tetap merasakan tarikan game dalam kesehariannya sebagai mahasiswa. Penilaian terhadap keempat

informan didasarkan pada frekuensi bermain game harian, dampak yang dirasakan terhadap penyelesaian tugas, serta kesadaran diri informan terhadap pola perilakunya.

Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian

Kode	Usia	Jenis Kelamin	Semester	Program Studi	Intensitas Bermain
FIN	20 tahun	Laki-laki	4	Tadris Bahasa Inggris	Intensif (6–8 jam/hari)
RMH	25 tahun	Laki-laki	8	Bimbingan Konseling Islam	Sedang (2–4 jam/hari)
ABM	19 tahun	Laki-laki	4	Tadris Bahasa Inggris	Ringan (1–2 jam/hari)
HRM	20 tahun	Laki-laki	2	Hukum Tata Negara	Mantan Intensif (≤1 jam/hari)

Pemilihan empat informan dalam penelitian ini didasarkan pada prinsip kecukupan data dalam penelitian kualitatif. Keempat informan dalam penelitian ini dipilih karena mampu merepresentasikan variasi pengalaman yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu gradasi intensitas bermain game dari ringan hingga intensif serta proses perubahan perilaku, sehingga data yang diperoleh dapat menghasilkan gambaran fenomena yang komprehensif meskipun dengan jumlah yang terbatas.

Penelitian ini dilaksanakan di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Teknik analisis data mengacu pada model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan informasi yang relevan dari hasil wawancara sesuai dengan tema penelitian. Penyajian data dilakukan secara naratif per tema dan subtema yang mengacu pada kerangka *Self-Determination Theory*. Penarikan kesimpulan dilakukan setelah seluruh data disajikan dan dianalisis secara menyeluruh. Proses analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui tahapan yang sistematis mengacu pada model Miles dan Huberman. Pertama, tahap reduksi data dilakukan dengan mentranskrip seluruh hasil wawancara secara verbatim, kemudian memilah dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian melalui proses pengkodean awal (*open coding*). Setiap unit makna yang muncul dari pernyataan informan diberi kode tematik yang merepresentasikan isinya. Kedua, kode-kode tersebut dikelompokkan melalui proses kategorisasi (*axial coding*) berdasarkan kemiripan makna dan kaitannya dengan tiga kebutuhan psikologis dasar dalam kerangka *Self-Determination Theory*, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Ketiga, tema-tema yang telah terbentuk disajikan secara naratif per subtema disertai kutipan langsung dari informan sebagai bukti empiris. Keempat, penarikan kesimpulan dilakukan secara induktif berdasarkan pola yang muncul dari keseluruhan data, kemudian diverifikasi dengan menghubungkannya kembali ke data mentah untuk memastikan konsistensi interpretasi.

Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari keempat informan sehingga data yang dihasilkan lebih valid dan dapat dipercaya. Selain triangulasi sumber, kredibilitas data dalam penelitian ini juga dijaga melalui beberapa strategi tambahan. Pertama, *member checking* dilakukan dengan menyampaikan kembali ringkasan hasil wawancara kepada masing-masing informan untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan maksud yang sesungguhnya disampaikan informan. Kedua, *peer debriefing* dilakukan melalui diskusi dengan rekan sejawat yang memiliki pemahaman terhadap topik penelitian guna memperoleh perspektif kritis terhadap proses analisis dan interpretasi data. Ketiga, *audit trail* dijaga dengan mendokumentasikan seluruh tahapan penelitian secara sistematis, mulai dari catatan lapangan, transkrip wawancara, lembar informed consent, hingga catatan analisis, sehingga proses penelitian dapat ditelusuri dan diverifikasi secara independen.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Pola Perilaku Mahasiswa yang Mengutamakan Game di Atas Tugas Kuliah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku mahasiswa gamer membentuk gradasi sesuai intensitas bermain. ABM yang bermain 1–2 jam per hari masih mampu menjaga kontrol diri dan performa akademik, sedangkan FIN yang bermain 6–8 jam per hari mengalami penurunan motivasi dan keterlambatan tugas. Temuan ini sejalan dengan Alzahrani & Griffiths (2025) yang menyatakan bahwa gaming bermasalah berkaitan dengan penurunan performa akademik, serta Mahmud et al. (2023) yang menemukan bahwa durasi bermain tinggi memberikan dampak negatif yang lebih besar terhadap prestasi akademik.

Keempat informan cenderung memilih bermain game saat menghadapi tekanan, kebosanan, atau kesulitan mengerjakan tugas. Kondisi ini menunjukkan fungsi game sebagai sarana pelarian dari tuntutan akademik. Wu & Fan (2017) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi rendahnya ekspektasi keberhasilan dan nilai yang dirasakan dari tugas, sedangkan Kurniawan (2017) menemukan bahwa intensitas bermain game online berkorelasi positif dengan prokrastinasi akademik. Seluruh informan juga merasakan rasa bersalah setelah bermain game, tetapi responsnya berbeda-beda, mulai dari segera kembali mengerjakan tugas hingga terus menunda pekerjaan akademik. Temuan ini mendukung Chani et al. (2026) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan dengan lemahnya regulasi diri dan bahwa kesadaran akan dampak negatif bermain game tidak selalu menghasilkan perubahan perilaku.

Secara interpretatif, gradasi pola perilaku keempat informan mencerminkan bahwa hubungan antara game dan akademik bukan bersifat dikotomis bukan sekadar "baik" atau "buruk" melainkan sangat bergantung pada seberapa besar proporsi waktu dan investasi psikologis yang diarahkan ke lingkungan game. Ketika game menempati proporsi kecil dalam keseharian mahasiswa seperti pada ABM, ia berfungsi sebagai pelengkap yang tidak mengancam kapasitas akademik. Sebaliknya, ketika game mendominasi seperti pada FIN, ia tidak hanya menyita waktu tetapi juga mengalihkan orientasi motivasional mahasiswa secara menyeluruh. Kondisi ini menggambarkan apa yang dalam psikologi motivasi disebut sebagai *motivational crowding out*, yaitu ketika satu aktivitas yang sangat memuaskan secara psikologis secara bertahap menggantikan aktivitas lain dalam hierarki prioritas individu.

Tabel 2. Ringkasan Pola Perilaku Bermain Game

Aspek	ABM (Ringan)	RMH (Sedang)	FIN (Intensif)	HRM (Mantan Intensif)
Frekuensi	3–4x/minggu, 1–2 jam/hari	Hampir setiap hari, 2–4 jam/hari	Setiap hari, 6–8 jam/hari	Sekarang ±1 jam/hari atau tidak sama sekali
Situasi Pemicu	Tugas deadline masih lama	Bosan atau bingung mengerjakan tugas	Stres atau diajak teman mabar	Dulu menunda karena merasa masih punya waktu
Perasaan Setelah Bermain	Senang lalu kepikiran tugas	Bersalah tapi bermain sampai puas	Bersalah tapi hilang saat masuk permainan	Menyesal karena tugas dikerjakan terburu-buru

1. Frekuensi dan Intensitas Bermain Game

   Keempat informan menunjukkan pola frekuensi bermain yang berbeda secara signifikan. ABM sebagai gamer ringan menyampaikan: "Saya biasanya bermain 3–4 kali dalam seminggu, sekitar 1–2 jam per hari. Kalau sedang banyak tugas, kadang tidak bermain sama sekali." (Wawancara dengan ABM, 2026). RMH menggambarkan intensitas yang lebih tinggi: "Hampir setiap hari bermain sekitar 2–4 jam. Biasanya malam setelah kuliah atau setelah mengerjakan sebagian tugas." (Wawancara dengan RMH, 2026). Sementara itu, FIN menunjukkan intensitas tertinggi di antara informan yang masih aktif bermain: "Setiap hari, rata-rata 6–8 jam. Kalau sedang libur bisa lebih dari itu karena main bersama teman satu

tim." (Wawancara dengan FIN, 2026). HRM yang kini telah mengurangi aktivitas bermain menggambarkan perbandingan antara kebiasaan lama dan sekarang: "Dulu bisa 7–10 jam sehari, sekarang hanya sekitar 1 jam atau bahkan tidak bermain selama beberapa hari." (Wawancara dengan HRM, 2026). Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas bermain game berbanding lurus dengan potensi gangguan terhadap aktivitas akademik.

2. Situasi Pemicu Pemilihan Game di Atas Tugas

   Selain frekuensi, situasi yang mendorong mahasiswa memilih bermain game juga bervariasi. ABM menyampaikan: "Biasanya kalau tugas masih lama deadline-nya dan saya ingin istirahat sebentar." (Wawancara dengan ABM, 2026). RMH menjelaskan bahwa kondisi kebosanan dan kebingungan menjadi pemicunya: "Kalau sedang merasa bosan atau bingung mengerjakan tugas, saya memilih bermain dulu supaya pikiran lebih segar." (Wawancara dengan RMH, 2026). Berbeda dengan keduanya, FIN menunjukkan pola yang lebih reaktif terhadap tekanan: "Hampir setiap kali merasa stres atau diajak teman mabar, saya lebih memilih bermain daripada mengerjakan tugas." (Wawancara dengan FIN, 2026). HRM yang kini telah berubah menjelaskan: "Dulu saya sering menunda tugas karena merasa masih punya banyak waktu. Sekarang saya berusaha menyelesaikan tugas terlebih dahulu." (Wawancara dengan HRM, 2026). Dari keempat informan, terlihat bahwa game berfungsi sebagai pelarian dari tekanan akademik, dan semakin tinggi intensitas bermain, semakin reaktif pola pelarian tersebut.

3. Perasaan Setelah Memilih Bermain di Tengah Tugas

   Keempat informan mengalami konflik emosional yang berbeda intensitasnya setelah memilih bermain game saat tugas belum selesai. ABM menyampaikan: "Awalnya senang, tetapi setelah itu mulai kepikiran tugas yang belum selesai." (Wawancara dengan ABM, 2026). RMH menggambarkan adanya rasa bersalah yang ditunda: "Ada rasa bersalah, tetapi saya tetap bermain sampai merasa puas baru kembali belajar." (Wawancara dengan RMH, 2026). FIN menunjukkan pola yang lebih mengkhawatirkan, yaitu rasa bersalah yang teranestesi oleh keterlibatan dalam permainan: "Kadang merasa bersalah, tetapi perasaan itu hilang saat sudah masuk ke dalam permainan." (Wawancara dengan FIN, 2026). HRM merefleksikan pengalaman masa lalunya: "Dulu saya sering menyesal karena tugas dikerjakan terburu-buru. Pengalaman itu membuat saya mengurangi waktu bermain." (Wawancara dengan HRM, 2026). Temuan ini memperlihatkan bahwa rasa bersalah hadir pada semua informan, namun kemampuan untuk merespons rasa bersalah tersebut berbeda tergantung tingkat keterlibatan mereka dalam game.

3.2. Dinamika Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Dasar dalam Lingkungan Game

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan game lebih efektif dalam memenuhi tiga kebutuhan psikologis dasar dalam *Self-Determination Theory*, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan, dibandingkan lingkungan akademik.

Pertanyaan mendasar yang perlu dijawab secara kritis adalah: mengapa lingkungan game secara konsisten lebih efektif memenuhi kebutuhan psikologis dasar dibandingkan lingkungan akademik? Jawabannya tidak terletak semata pada sifat game itu sendiri, melainkan pada perbedaan arsitektur pengalaman yang ditawarkan kedua lingkungan tersebut. Lingkungan game dirancang secara intentional oleh para pengembang untuk memaksimalkan keterlibatan pemain melalui sistem yang secara presisi merespons kebutuhan psikologis. Setiap elemen dalam game dari sistem level, reward, hingga mekanisme sosial dioptimalkan untuk menciptakan pengalaman otonomi, kompetensi, dan keterhubungan secara simultan dan berkelanjutan. Sebaliknya, lingkungan akademik tidak dirancang dengan tujuan utama memenuhi kebutuhan psikologis, melainkan untuk mentransfer pengetahuan dan mengembangkan kompetensi dalam jangka panjang, yang secara inheren menghasilkan pengalaman yang lebih tertunda, lebih ambigu, dan lebih penuh tekanan evaluatif. Perbedaan desain inilah yang menciptakan kesenjangan psikologis antara kedua lingkungan dan menjelaskan mengapa game hampir selalu "menang" dalam persaingan memperebutkan perhatian dan motivasi mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan Ryan et al. (2006) yang menyatakan bahwa game dirancang untuk memenuhi kebutuhan otonomi dan kompetensi sehingga mampu mendorong keterlibatan pemain secara berkelanjutan.

Pada aspek otonomi, seluruh informan merasakan kebebasan yang lebih besar saat bermain game karena dapat menentukan strategi, karakter, dan waktu bermain tanpa tekanan akademik. Allen (2020) menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan otonomi dalam game berkontribusi terhadap kesejahteraan pemain, meskipun HRM menunjukkan bahwa kebebasan yang tidak disertai kontrol dapat memicu kehilangan kendali waktu. Kondisi ini sejalan dengan temuan Zhang et al. (2023) mengenai kaitan antara orientasi pada kepuasan instan dan kerentanan terhadap perilaku gaming bermasalah.

Pada aspek kompetensi, game memberikan umpan balik yang cepat dan jelas melalui sistem kemenangan, rank, dan reward. Pengalaman FIN yang merasa lebih percaya diri dalam game menunjukkan bagaimana lingkungan permainan mampu memvalidasi kemampuan pemain secara konsisten. Temuan ini mendukung Laffan et al. (2016) yang menyebutkan bahwa sistem reward dan progres yang terukur meningkatkan keterlibatan serta kepuasan psikologis pemain. Sementara itu, pada aspek keterhubungan, game membangun relasi sosial yang kuat melalui komunikasi dan aktivitas bermain bersama. Pengalaman FIN yang merasa lebih dekat dengan teman game dibanding teman kuliah menunjukkan bahwa komunitas game dapat mengambil alih fungsi sosial lingkungan akademik. Fenomena ini selaras dengan Noviandy & Idroes (2026) yang menemukan bahwa hiburan digital semakin menggeser pola interaksi sosial mahasiswa dari ruang fisik menuju komunitas virtual.

Tabel 3. Pemenuhan Kebutuhan Psikologis dalam Lingkungan Game vs Akademik

Kebutuhan	Lingkungan Game	Lingkungan Akademik
Otonomi	Sangat terfasilitasi, bebas memilih karakter, strategi, dan waktu bermain tanpa tekanan nilai atau deadline	Bervariasi, cukup bebas bagi ABM dan RMH, namun terasa terbatas bagi FIN karena padatnya tugas dan jadwal
Kompetensi	Sangat terfasilitasi, umpan balik instan melalui kemenangan, peningkatan rank, dan pencapaian dalam permainan	Kurang konsisten, ABM dan RMH merasa mampu, namun FIN sering merasa kewalahan dan HRM dulu merasa tidak mampu
Keterhubungan	Kuat melalui komunikasi intensif via voice chat dan pengalaman bermain Bersama, bahkan melampaui kedekatan dengan teman kuliah bagi FIN	Lemah pada gamer intensif, FIN tidak terlalu dekat dengan dosen dan teman kuliah karena lebih banyak waktu di komunitas game

1. Kebutuhan Otonomi yang Terfasilitasi Game

   Seluruh informan menyatakan merasakan kebebasan yang lebih besar dalam lingkungan game dibanding lingkungan akademik. ABM menyampaikan: "Iya, karena tidak ada tekanan nilai atau deadline." (Wawancara dengan ABM, 2026). RMH menambahkan: "Lebih bebas karena saya bisa menentukan strategi sendiri tanpa banyak aturan." (Wawancara dengan RMH, 2026). FIN mengungkapkan tingkat otonomi yang paling tinggi: "Sangat bebas. Saya bisa memilih karakter, strategi, dan waktu bermain sesuai keinginan." (Wawancara dengan FIN, 2026). HRM memberikan refleksi kritis terhadap kondisi tersebut: "Iya, tetapi sekarang saya menyadari bahwa kebebasan itu kadang membuat saya kehilangan kontrol waktu." (Wawancara dengan HRM, 2026). Temuan ini menunjukkan bahwa game menawarkan ruang otonomi yang tinggi, namun tanpa struktur yang memadai dapat berujung pada hilangnya kendali diri.

   Secara kritis, perbedaan kualitas otonomi antara game dan akademik tidak hanya terletak pada ada atau tidaknya aturan, tetapi pada sifat konsekuensi dari pilihan yang dibuat. Dalam game, setiap pilihan menghasilkan konsekuensi yang instan, terukur, dan dapat diulang tanpa risiko permanen pemain yang kalah dapat mencoba kembali tanpa beban kumulatif. Dalam lingkungan akademik, setiap pilihan membawa konsekuensi yang tertunda, sulit dikoreksi, dan bersifat evaluatif. Kondisi ini menciptakan apa yang disebut sebagai *autonomy under pressure*, mahasiswa secara teknis bebas memilih, tetapi kebebasan tersebut dibebani oleh risiko kegagalan yang tidak hadir dalam game. Akibatnya, otonomi yang dirasakan dalam

akademik terasa lebih sempit dan lebih mengancam dibanding otonomi dalam game, meskipun secara objektif ruang pilihan akademik tidak selalu lebih kecil.

2. Kebutuhan Kompetensi yang Terfasilitasi Game

   Pemenuhan kebutuhan kompetensi dalam game tampak dari perasaan mampu dan percaya diri yang dirasakan informan saat bermain. RMH menyampaikan: "Sedikit lebih percaya diri di game karena hasilnya langsung terlihat." (Wawancara dengan RMH, 2026). FIN mengungkapkan rasa kompetensi yang kuat: "Sangat percaya diri karena saya sudah memahami mekanisme permainan dan sering menang." (Wawancara dengan FIN, 2026). HRM menggambarkan kondisi masa lalunya: "Dulu iya. Saya merasa lebih kompeten di game daripada di kelas." (Wawancara dengan HRM, 2026). ABM menjadi satu-satunya informan yang tidak merasakan kompetensi lebih tinggi di game: "Tidak terlalu, saya tetap lebih percaya diri saat mengerjakan mata kuliah yang saya kuasai." (Wawancara dengan ABM, 2026). Temuan ini memperlihatkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain, semakin kuat rasa kompetensi yang dibangun melalui game, terutama ketika lingkungan akademik tidak memberikan pengalaman serupa.

   Kesenjangan pengalaman kompetensi antara game dan akademik dapat dijelaskan melalui perbedaan struktur umpan balik. Dalam game, umpan balik bersifat instan, spesifik, dan progresif, pemain tahu persis di mana posisinya, apa yang perlu ditingkatkan, dan seberapa jauh ia telah berkembang. Dalam lingkungan akademik, umpan balik sering kali tertunda (nilai keluar berhari-hari setelah tugas dikumpulkan), bersifat generik (komentar yang tidak selalu menjelaskan di mana letak kesalahan), dan tidak progresif (tidak ada sistem yang menunjukkan pertumbuhan kompetensi secara visual). Bagi mahasiswa yang sudah terbiasa dengan sistem umpan balik presisi dalam game, pengalaman belajar di kampus terasa frustrasi dan tidak memuaskan secara psikologis. Inilah yang mendorong mahasiswa seperti FIN untuk mencari validasi kompetensi di lingkungan yang lebih responsif terhadap usaha mereka.

3. Kebutuhan Keterhubungan yang Terfasilitasi Game

   Keterhubungan sosial dalam game menunjukkan pola yang menarik di antara keempat informan. FIN mengungkapkan bahwa kedekatan dengan komunitas game bahkan melampaui kedekatan dengan teman kuliah: "Saya justru lebih dekat dengan teman game karena hampir setiap hari berkomunikasi melalui voice chat." (Wawancara dengan FIN, 2026). RMH menyampaikan kedekatan yang seimbang: "Hubungannya cukup dekat karena sering bermain bersama, tetapi tetap lebih sering berinteraksi dengan teman kuliah." (Wawancara dengan RMH, 2026). HRM menjelaskan: "Dulu saya lebih dekat dengan komunitas game, tetapi sekarang hubungan dengan teman kuliah lebih banyak." (Wawancara dengan HRM, 2026). Temuan ini menunjukkan bahwa game mampu membangun komunitas sosial yang kuat, dan bagi gamer intensif, komunitas tersebut menjadi sumber keterhubungan utama yang menggantikan lingkungan sosial akademik.

   Kualitas keterhubungan dalam game dan akademik berbeda secara fundamental dalam hal intensitas dan konteks interaksi. Komunitas game menawarkan interaksi yang bersifat instrumental sekaligus afektif anggota tim tidak hanya bermain bersama tetapi juga saling mendukung, berkomunikasi secara real-time, dan berbagi pengalaman emosional yang intens dalam konteks permainan. Interaksi ini menciptakan rasa solidaritas dan identitas kelompok yang kuat dalam waktu yang relatif singkat. Sebaliknya, interaksi akademik di kampus cenderung lebih formal, lebih terstruktur oleh hierarki (mahasiswa-dosen), dan lebih terfragmentasi oleh jadwal yang tidak berkesinambungan. Bagi mahasiswa yang introvert atau yang belum membangun jejaring sosial yang kuat di kampus, komunitas game hadir sebagai ruang sosial yang lebih aman, lebih hangat, dan lebih mudah diakses dibanding lingkungan akademik yang terasa lebih dingin dan lebih kompetitif.

3.3. Kondisi Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Dasar dalam Lingkungan Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan akademik belum secara optimal memenuhi kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan Goldman et al. (2017) menegaskan bahwa mahasiswa yang kebutuhan psikologis dasarnya terpenuhi

dalam lingkungan akademik menunjukkan motivasi intrinsik yang lebih kuat, sehingga defisit dalam pemenuhan kebutuhan tersebut berimplikasi langsung terhadap kualitas keterlibatan akademik.

Penting untuk memahami bahwa defisit pemenuhan kebutuhan psikologis dalam lingkungan akademik bukan semata-mata disebabkan oleh kualitas pengajaran yang buruk atau kurangnya perhatian dosen. Terdapat faktor-faktor struktural yang secara sistemik menciptakan lingkungan yang kurang suportif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa. Pertama, sistem penilaian berbasis angka yang dominan di perguruan tinggi menciptakan orientasi ekstrinsik yang menekan motivasi intrinsik. Ketika mahasiswa belajar demi nilai bukan demi pemahaman, otonomi dan kompetensi yang dirasakan cenderung menurun karena tujuan belajar didefinisikan dari luar, bukan dari dalam diri. Kedua, beban akademik yang padat dengan tenggat waktu yang berdekatan menciptakan tekanan kronis yang menguras sumber daya regulasi diri mahasiswa, sehingga kemampuan mereka untuk mempertahankan keterlibatan akademik yang berkualitas semakin melemah seiring berjalannya semester. Ketiga, minimnya ruang interaksi sosial yang bermakna dalam proses perkuliahan, khususnya dalam format kuliah daring atau hybrid yang semakin umum mengurangi kesempatan mahasiswa untuk membangun keterhubungan yang autentik dengan sesama dan dengan dosen.

Pada aspek otonomi, FIN merasa lebih tertekan oleh tuntutan akademik dibanding informan lain, mendukung temuan Johansen et al. (2023) bahwa rendahnya otonomi dapat menurunkan motivasi belajar. Pada aspek kompetensi, pengalaman kewalahan dan rasa tidak mampu yang dialami beberapa informan sejalan dengan Honicke & Broadbent (2016) yang menekankan pentingnya *self-efficacy* terhadap performa akademik. Sementara itu, lemahnya keterhubungan dengan dosen dan teman kuliah mendukung temuan Daniilidou et al. (2025) bahwa rasa memiliki di lingkungan kampus penting bagi kesejahteraan akademik. Ketika ketiga kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, game menjadi alternatif yang lebih mampu memberikan kepuasan psikologis.

1. Otonomi dalam Perkuliahan

   Kondisi otonomi dalam lingkungan akademik dirasakan secara berbeda oleh keempat informan. ABM menyampaikan: "Ya, dosen memberi kebebasan selama tugas selesai tepat waktu." (Wawancara dengan ABM, 2026). RMH menilai: "Cukup bebas, meskipun ada beberapa mata kuliah yang memiliki aturan ketat." (Wawancara dengan RMH, 2026). FIN menunjukkan persepsi otonomi yang paling rendah: "Kadang tidak, karena banyak tugas dan jadwal yang harus diikuti." (Wawancara dengan FIN, 2026). HRM memberikan perspektif yang lebih positif setelah perubahan perilaku: "Sekarang saya merasa lebih mampu mengatur cara belajar sesuai kebutuhan." (Wawancara dengan HRM, 2026). Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi otonomi akademik tidak seragam dan cenderung dipengaruhi oleh pola regulasi diri masing-masing mahasiswa.

2. Kompetensi dalam Perkuliahan

   Perasaan mampu dalam lingkungan akademik juga bervariasi di antara informan. ABM menyampaikan: "Sebagian besar membuat saya merasa mampu jika dikerjakan bertahap." (Wawancara dengan ABM, 2026). RMH menilai: "Ada tugas yang sulit, tetapi masih bisa diselesaikan dengan bantuan teman." (Wawancara dengan RMH, 2026). FIN menggambarkan kondisi yang paling terdampak: "Saya sering merasa kewalahan sehingga lebih memilih mencari hiburan lewat game." (Wawancara dengan FIN, 2026). HRM menunjukkan perubahan signifikan: "Dulu saya merasa tidak mampu karena sering menunda, sekarang lebih percaya diri setelah mengatur waktu." (Wawancara dengan HRM, 2026). Dari temuan ini terlihat bahwa perasaan kewalahan dalam tugas akademik mendorong mahasiswa, terutama gamer intensif, untuk mencari rasa kompeten di lingkungan game sebagai substitusi.

3. Keterhubungan dalam Perkuliahan

   Rasa keterhubungan dengan dosen dan teman kuliah juga menunjukkan pola yang berbeda. ABM menyampaikan: "Cukup baik karena sering berdiskusi di kelas." (Wawancara dengan ABM, 2026). RMH menilai: "Lumayan baik, walaupun lebih sering berinteraksi dengan kelompok tertentu." (Wawancara dengan RMH, 2026). FIN menggambarkan kondisi yang paling rendah: "Tidak terlalu dekat karena lebih banyak menghabiskan waktu di komunitas game." (Wawancara dengan FIN, 2026). HRM menyampaikan perubahan positif:

"Sekarang hubungan dengan teman dan dosen terasa lebih baik dibanding saat masih sering bermain game." (Wawancara dengan HRM, 2026). Temuan ini memperlihatkan bahwa keterhubungan dalam lingkungan akademik cenderung melemah seiring meningkatnya intensitas bermain game.

3.4. Dampak Psikologis terhadap Motivasi Akademik Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak game terhadap motivasi akademik berada pada suatu kontinum dan dipengaruhi oleh tingkat pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Temuan ini sejalan dengan Jeno et al. (2018) yang menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar merupakan prediktor penting keberhasilan akademik mahasiswa.

Pada ABM, game berfungsi sebagai hiburan yang tetap mendukung motivasi belajar karena kebutuhan psikologisnya terpenuhi secara seimbang. Kondisi ini sesuai dengan konsep regulasi terintegrasi yang dijelaskan Ryan & Deci (2008) serta temuan Barseli & Sriwahyuningsih (2023) bahwa game tidak selalu berdampak negatif jika digunakan secara terkontrol. Pada RMH, motivasi belajar masih dipengaruhi tekanan eksternal seperti deadline, sejalan dengan temuan Nuryawan & Handoyo (2024). Sebaliknya, pada FIN, dominasi game menunjukkan pergeseran motivasi dari akademik ke lingkungan game. Temuan ini mendukung Ryan & Deci (2008) yang menjelaskan bahwa individu akan mencari pemenuhan kebutuhan psikologis pada lingkungan yang lebih memuaskan, serta Esmaeil et al. (2024) yang menemukan bahwa rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis di kampus berkaitan dengan rendahnya keterlibatan akademik.

Sementara itu, HRM menunjukkan proses pemulihan motivasi akademik melalui penguatan regulasi diri dan penataan ulang prioritas. Kondisi ini sejalan dengan Goldman et al. (2017) yang menyatakan bahwa dukungan terhadap kebutuhan psikologis dasar dapat membantu memulihkan motivasi intrinsik mahasiswa.

Tabel 4. Dampak Psikologis terhadap Motivasi Akademik

Aspek	ABM (Ringan)	RMH (Sedang)	FIN (Intensif)	HRM (Mantan Intensif)
Semangat Belajar	Positif, membantu mengurangi stres dan meningkatkan fokus belajar	Tergantung control, jika terkontrol membantu, jika berlebihan menurun	Negatif, sering kehilangan motivasi karena target game lebih menarik	Dulu negatif, kini positif setelah mengurangi intensitas bermain
Guilt Cycle	Ringan, sesekali dan langsung mengerjakan tugas setelahnya	Sedang, sering panik saat deadline karena terlalu lama bermain	Berat, beberapa kali mengumpulkan tugas terlambat	Sangat sering dulu, nilai buruk menjadi titik balik perubahan
Regulasi Diri	Berhasil, intensitas rendah membuat pembatasan mudah dilakukan	Sedang, mencoba membuat jadwal meskipun kadang masih melanggar	Gagal berulang, sulit menolak ajakan teman atau target permainan	Berhasil, menghapus game dari ponsel dan bermain hanya setelah tugas selesai

1. Pengaruh terhadap Semangat Belajar

   Dampak game terhadap motivasi belajar bervariasi sesuai intensitas bermain. ABM menyampaikan dampak yang justru positif dalam takarannya: "Bermain game membantu mengurangi stres sehingga saya bisa kembali belajar dengan lebih fokus." (Wawancara dengan ABM, 2026). RMH menggambarkan kondisi yang bergantung pada kontrol waktu: "Jika waktunya terkontrol, game menjadi hiburan. Namun jika terlalu lama, semangat belajar

menurun." (Wawancara dengan RMH, 2026). FIN menunjukkan dampak negatif yang paling nyata: "Saya sering kehilangan motivasi belajar karena lebih tertarik menyelesaikan target dalam game." (Wawancara dengan FIN, 2026). HRM menggambarkan perubahan yang terjadi setelah mengurangi intensitas bermain: "Dulu motivasi belajar saya menurun akibat terlalu banyak bermain. Setelah mengurangi intensitas bermain, motivasi belajar meningkat." (Wawancara dengan HRM, 2026).

2. Munculnya Guilt Cycle antara Game dan Tugas

   Seluruh informan pernah mengalami rasa bersalah akibat mengabaikan tugas demi bermain game, namun dengan intensitas dan respons yang berbeda. ABM menyampaikan: "Pernah, tetapi hanya sesekali dan biasanya langsung mengerjakan tugas setelah bermain." (Wawancara dengan ABM, 2026). RMH menggambarkan pola panik yang berulang: "Pernah. Saya sering panik ketika deadline sudah dekat karena terlalu lama bermain." (Wawancara dengan RMH, 2026). FIN menunjukkan pola yang paling berdampak: "Sering. Saya beberapa kali mengumpulkan tugas terlambat karena lebih fokus bermain bersama teman." (Wawancara dengan FIN, 2026). HRM menggambarkan titik balik yang muncul dari akumulasi rasa bersalah: "Sangat sering. Pengalaman mendapatkan nilai yang kurang baik membuat saya mulai mengubah kebiasaan tersebut." (Wawancara dengan HRM, 2026).

3. Regulasi Diri dalam Membatasi Waktu Bermain

   Kemampuan mengatur waktu bermain menjadi indikator penting regulasi diri keempat informan. ABM menyampaikan keberhasilan yang relatif mudah: "Ya, cukup berhasil karena saya memang tidak terlalu sering bermain." (Wawancara dengan ABM, 2026). RMH menggambarkan upaya yang masih berjuang: "Pernah mencoba dengan membuat jadwal, meskipun kadang masih melanggar." (Wawancara dengan RMH, 2026). FIN menunjukkan kegagalan regulasi yang konsisten: "Sudah beberapa kali mencoba, tetapi sering gagal karena ajakan teman atau ingin menyelesaikan target permainan." (Wawancara dengan FIN, 2026). HRM menggambarkan strategi regulasi yang berhasil: "Berhasil. Saya mulai membuat prioritas, menghapus beberapa game dari ponsel, dan hanya bermain setelah semua tugas selesai." (Wawancara dengan HRM, 2026).

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan mahasiswa mengutamakan game dibanding tugas kuliah tidak semata-mata disebabkan oleh kemalasan, melainkan berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar berupa otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Semakin tinggi intensitas bermain game, semakin besar kecenderungan prokrastinasi, penurunan motivasi akademik, dan lemahnya regulasi diri. Lingkungan game terbukti lebih efektif memenuhi kebutuhan psikologis tersebut melalui kebebasan, umpan balik instan, dan dukungan sosial, sementara lingkungan akademik belum secara konsisten memberikan pengalaman yang sama. Akibatnya, game menjadi alternatif yang lebih menarik bagi sebagian mahasiswa. Meskipun demikian, motivasi akademik dapat dipulihkan melalui refleksi diri dan penguatan regulasi diri. Penelitian ini masih terbatas pada jumlah informan dan ruang lingkup yang sempit, sehingga penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih beragam serta menggunakan pendekatan mixed methods. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya menciptakan lingkungan akademik yang mampu mendukung kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan mahasiswa secara konsisten, karena pemenuhan ketiga kebutuhan tersebut merupakan kunci untuk membangun motivasi akademik yang berkelanjutan dan tahan terhadap distraksi digital.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, penelitian hanya melibatkan empat informan dari satu program studi di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, sehingga temuan bersifat kontekstual dan tidak dapat digeneralisasi secara luas ke populasi mahasiswa yang lebih beragam. Kedua, data sepenuhnya bersumber dari wawancara mandiri tanpa didukung observasi langsung terhadap perilaku bermain game informan di lapangan, sehingga terdapat kemungkinan bias pelaporan diri (*self-report bias*) dalam pernyataan informan. Ketiga, penelitian tidak melibatkan perspektif dosen atau pihak institusi akademik sebagai pembanding, sehingga kondisi lingkungan akademik hanya dilihat dari satu sudut pandang, yaitu mahasiswa. Keempat, karakteristik informan yang seluruhnya berjenis kelamin laki-laki membatasi kemampuan penelitian

ini untuk merepresentasikan dinamika psikologis mahasiswa perempuan yang mungkin memiliki pola dan motivasi bermain game yang berbeda. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah informan yang lebih besar dengan variasi program studi, institusi, dan jenis kelamin, serta menggunakan pendekatan *mixed methods* yang menggabungkan wawancara mendalam dengan observasi perilaku dan instrumen psikologis tervalidasi.

Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keempat informan, yaitu FIN, RMH, ABM, dan HRM, yang telah bersedia berpartisipasi secara terbuka dan jujur dalam proses wawancara. Kesediaan mereka untuk berbagi pengalaman dan pandangan secara mendalam memungkinkan penelitian ini terlaksana serta menghasilkan data kualitatif yang kaya sebagai dasar utama analisis penelitian. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon atas lingkungan akademik yang kondusif serta dukungan institusional yang diberikan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.

Daftar Pustaka

Allen, J. J. (2020). *Gaming as Psychologically Nutritious: Does Need Satisfaction in Video Games Contribute to Daily Well-Being Beyond Need Satisfaction in the Real World?* Iowa State University.

Alzahrani, A. K. D., & Griffiths, M. D. (2025). Problematic Gaming and Students' Academic Performance: A Systematic Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *23*(5), 4062–4095. https://doi.org/10.1007/s11469-024-01338-5

Barseli, M., & Sriwahyuningsih, V. (2023). Peran Game Online Mobile Legends sebagai Pemicu Turunnya Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *9*(1), 164–169. https://doi.org/10.29210/%201202322743

Chani, A. J., Hadjam, M. N. R., Marissa, A., Tarigan, A., & Damariyanti, M. (2026). College Students vs. Online Gaming: Academic Procrastination, Conscientiousness and Self-Regulated Learning. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *12*(1), 16–22. https://doi.org/10.22146/gamajop.95556

Daniilidou, A., Nerantzaki, K., & Stavropoulou, G. (2025). Pathways to Happiness and Resilience Among University Students: Understanding the Role of Belongingness and Academic Engagement. *International Journal of Applied Positive Psychology*, *10*(2), 30. https://doi.org/10.1007/s41042-025-00223-3

Esmaeil, A. A. A. H., Maakip, I., Voo, P., & Huraerah, A. (2024). Students Perspectives on Studying at University: A Qualitative Study Using Self-Determination and Planned Behavior Theories. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, *13*(1), 14–22. 10.15408/empati.v13i1.39917

Goldman, Z. W., Goodboy, A. K., & Weber, K. (2017). College Students' Psychological Needs and Intrinsic Motivation to Learn: An Examination of Self-Determination Theory. *Communication Quarterly*, *65*(2), 167–191. 10.1080/01463373.2016.1215338

Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The Influence of Academic Self-Efficacy on Academic Performance: A Systematic Review. *Educational Research Review*, *17*, 63–84. 10.1016/j.edurev.2015.11.002

Jeno, L. M., Danielsen, A. G., & Raaheim, A. (2018). A Prospective Investigation of Students' Academic Achievement and Dropout in Higher Education: A Self-Determination Theory Approach. *Educational Psychology*, *38*(9), 1163–1184. https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1502412

Johansen, M. O., Eliassen, S., & Jeno, L. M. (2023). The Bright and Dark Side of Autonomy: How Autonomy Support and Thwarting Relate to Student Motivation and Academic Functioning. *Frontiers in Education*, *8*, 1153647. https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1153647

Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, *3*(1). http://dx.doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120

Laffan, D. A., Greaney, J., Barton, H., & Kaye, L. K. (2016). The Relationships Between the Structural Video Game Characteristics, Video Game Engagement and Happiness Among Individuals Who Play Video Games. *Computers in Human Behavior*, *65*, 544–549. Advance online publication. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.004

Mahmud, S., Jobayer, M. A. A., Salma, N., Mahmud, A., & Tamanna, T. (2023). Online Gaming and Its Effect on Academic Performance of Bangladeshi University Students: A Cross-Sectional Study. *Health Science Reports*, *6*(12), e1774. 10.1002/hsr2.1774

Noviandy, T. R., & Idroes, R. (2026). Online Gaming, Digital Entertainment, and Academic Performance Among Students: A Review. *Journal of Educational Management and Learning*, *4*(1), 41–47. https://doi.org/10.60084/jeml.v4i1.434

Nuryawan, F. N., & Handoyo, P. (2024). Rasionalitas Mahasiswa Tingkat Akhir Bermain Game Online. *Paradigma*, *13*(2), 151–160.

From https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paradigma/article/view/64698

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-Determination Theory and the Role of Basic Psychological Needs in Personality and the Organization of Behavior. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (3rd ed., pp. 654–678). Guilford Press. 10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach. *Motivation and Emotion*, *30*(4), 344–360. 10.1007/s11031-006-9051-8

Wu, F., & Fan, W. (2017). Academic Procrastination in Linking Motivation and Achievement-Related Behaviours: A Perspective of Expectancy-Value Theory. *Educational Psychology*, *37*(6), 695–711. https://doi.org/10.1080/01443410.2016.1202901

Zhang, M. X., Su, X., & Wu, A. M. (2023). Is Fast Life History Strategy Associated with Poorer Self-Regulation and Higher Vulnerability to Behavioral Addictions? A Cross-Sectional Study on Smartphone Addiction and Gaming Disorder. *Current Psychology*, *42*(26), 22770–22780. 10.1007/s12144-022-03385-4