



## Pengalaman Mahasiswa BKPI UIN Salatiga dalam Menjaga Ketepatan Waktu Shalat Lima Waktu di Tengah Intensitas Bermain Game Online

Deta Anissa Alfiyani<sup>1</sup>, Arrina Fauzia<sup>2</sup>, Rara Larasati<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Salatiga, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [adibahharahap0@gmail.com](mailto:adibahharahap0@gmail.com)

**Abstract.** *This study aims to explore the experiences of students of the Islamic Educational Guidance and Counseling Program (BKPI) at UIN Salatiga in maintaining the punctuality of the five daily prayers amid the intensity of online gaming activities. This research employed a qualitative approach with a descriptive research design. The participants consisted of six students who actively played online games. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, and were analyzed using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings revealed that the intensity of online gaming influenced the punctuality of prayer performance, particularly for the Asr, Isha, and Fajr prayers. The main factors contributing to delayed prayers were excessive concentration on gameplay, reluctance to leave ongoing matches, and sleep disturbances caused by late-night gaming habits. Nevertheless, the participants demonstrated a strong sense of religious awareness, reflected in feelings of guilt after delaying prayers and efforts to improve their worship practices. The study also found that self-regulation and time management played significant roles in helping students balance online gaming activities and religious obligations. The stronger the students' self-regulation skills, the greater their ability to maintain prayer punctuality in the midst of rapid digital technological development.*

**Keywords:** *Online Games; Prayer Punctuality; Prayer Worship; Religiosity; University Students.*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Salatiga dalam menjaga ketepatan waktu shalat lima waktu di tengah intensitas bermain game online. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas enam mahasiswa yang aktif bermain game online. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain game online memengaruhi ketepatan waktu pelaksanaan shalat, terutama pada waktu Ashar, Isya, dan Subuh. Faktor utama yang menyebabkan keterlambatan shalat adalah tingginya fokus terhadap permainan, keengganan meninggalkan pertandingan yang sedang berlangsung, serta gangguan pola tidur akibat bermain hingga larut malam. Meskipun demikian, mahasiswa tetap menunjukkan kesadaran religius yang baik melalui rasa bersalah ketika menunda shalat serta upaya untuk memperbaiki perilaku ibadah. Penelitian ini juga menemukan bahwa regulasi diri dan manajemen waktu berperan penting dalam membantu mahasiswa menyeimbangkan aktivitas bermain game online dan kewajiban beribadah. Semakin baik kemampuan regulasi diri yang dimiliki, semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa dalam menjaga ketepatan waktu shalat di tengah perkembangan teknologi digital.

**Kata kunci:** Game Online; Ibadah Shalat; Ketepatan Waktu Shalat; Mahasiswa; Religiusitas.

### 1. PENDAHULUAN

Di era globalisasi, pesatnya perkembangan teknologi komunikasi berbasis internet semakin mempermudah berbagai kebutuhan manusia. Salah satu fenomena yang muncul dari perkembangan ini adalah game online, yaitu permainan yang diakses secara daring melalui jaringan internet. Dalam beberapa tahun terakhir, game online telah bertransformasi menjadi salah satu media hiburan yang paling diminati masyarakat, khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa (Apryanto, 2022). Industri game online kini mengalami transformasi dinamis dengan bergesernya fokus pengembang dari perangkat PC ke platform smartphone. Perubahan

tren ini memberikan angin segar bagi para pemain, karena mereka kini bisa menikmati game favorit secara lebih fleksibel, kapan pun dan di mana pun (Arif & Aditya, 2022).

*Game Online* yang paling sering diakses di Indonesia menurut (APJII, 2025) Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet 2025 yang dirilis Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) menyatakan, urutan pertama diisi oleh *Mobile Legends* dengan persentase 48,99% pemain *online* Indonesia yang memainkannya. Setelah itu posisi kedua diisi oleh *Free Fire* dengan 23,05% dan disusul oleh PUBG dengan 11,05%. Berdasarkan kelompok usia, Gen Z memimpin hasil survei ini dengan angka 23,49%. Selisih tipis di bawahnya ada Gen Alpha yang mencapai 23,47%, diikuti oleh generasi Milenial sebesar 22,71%. Sementara itu, kelompok Gen X menyumbang 18,41% dan *Baby Boomers* menjadi yang paling sedikit dengan 9,82%. Menurut (AGI, 2025) data yang dirilis oleh Asosiasi Game Indonesia (AGI) pada tahun 2025, terjadi peningkatan signifikan sebesar 21% pada jumlah pemain aktif dibanding tahun 2024, sehingga totalnya kini mencapai 182 juta jiwa. Kuantitas tersebut merepresentasikan 65% dari keseluruhan populasi masyarakat berusia 10-45 tahun di Indonesia.

(Nuryawan & Handoyo, 2024a) dalam hasil studinya mengatakan pengaruh positif game online bagi mahasiswa dapat dilihat dari dua aspek. Pertama, sebagai sarana rekreasi mental untuk melepaskan diri dari tekanan akademis. Kedua, sebagai media stimulasi keterampilan, di mana tantangan strategi dan kerja sama tim di dalam game dapat melatih kemampuan kognitif serta sosial yang bermanfaat untuk masa depan karier mereka. Kendati menawarkan hiburan, fenomena game online seperti *Mobile Legends* juga berpotensi membawa dampak multidimensional terhadap kehidupan mahasiswa. Pengaruh tersebut mencakup ranah akademik, psikologis, sosial, spiritual, hingga kesehatan fisik (Defio Mario Ratu & Melky Pangemanan, 2024). Pola bermain yang berlebihan memicu adiksi, membuat pemain mengisolasi diri dan membuang waktu produktif. Dampaknya tidak main-main banyak pemain mengalami disfungsi aktivitas harian, seperti mengabaikan kesehatan, ibadah, hingga menelantarkan tugas penting demi layar ponsel (Qarlinda et al., 2024a).

(Qarlinda et al., 2024) perilaku keagamaan mencerminkan bagaimana seseorang menyikapi keyakinannya terhadap Tuhan. Perilaku ini bukan sekadar rutinitas, melainkan wujud pemahaman mendalam terhadap nilai-nilai spiritual yang dianut. Ketika seseorang mengimplementasikan ajaran agamanya, ia akan menjalankan segala perintah dan menjauhi larangan secara sukarela, melibatkan ketulusan hati serta penyerahan diri yang utuh lahir dan batin. Perkembangan game online kini menjadi tantangan nyata bagi kedisiplinan beribadah. Intensitas bermain yang berlebihan sering kali membuat remaja lupa waktu, menunda, bahkan

mengabaikan kewajiban shalat lima waktu. Penelitian (Fauzan, Ma'arif, et al., 2021) menunjukkan bahwa adiksi ini memberikan pengaruh negatif, di mana pemain cenderung mendahulukan permainan dibanding ibadah dan kehilangan kesadaran untuk menjalankan kewajiban agamanya tepat waktu.

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) merupakan kelompok yang menarik untuk diteliti dalam konteks tersebut. Sebagai mahasiswa yang mempelajari berbagai aspek perkembangan individu, pengendalian diri, kesehatan mental, serta nilai-nilai keislaman, mahasiswa BKPI diharapkan memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola perilaku dan penggunaan teknologi digital. Namun demikian, perkembangan game online yang semakin masif tetap berpotensi memengaruhi pola perilaku mahasiswa, termasuk dalam menjaga kedisiplinan pelaksanaan ibadah shalat lima waktu. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana mahasiswa BKPI menghadapi tantangan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa BKPI UIN Salatiga aktif bermain game online pada waktu luang maupun setelah aktivitas perkuliahan selesai. Beberapa mahasiswa mengaku pernah menunda pelaksanaan shalat karena sedang berada dalam pertandingan yang tidak dapat ditinggalkan atau terlalu fokus menyelesaikan permainan yang sedang berlangsung. Selain itu, terdapat mahasiswa yang mengalami keterlambatan bangun untuk melaksanakan shalat Subuh akibat kebiasaan bermain game hingga larut malam. Fenomena tersebut menunjukkan adanya dinamika yang menarik antara aktivitas bermain game online dan upaya mahasiswa dalam menjaga ketepatan waktu shalat lima waktu.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara game online dan perilaku keagamaan. (Fauzan, Ma'arif, et al., 2021) menemukan bahwa intensitas bermain game online dapat berdampak negatif terhadap pelaksanaan ibadah shalat. (Fitri & Muliati., 2022) juga menunjukkan bahwa keterikatan terhadap game online berpotensi menyebabkan individu menunda pelaksanaan ibadah. Sementara itu, (Haris & Mardiana, 2024) menemukan adanya hubungan negatif antara intensitas bermain game online dan tingkat ketaatan beribadah mahasiswa. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengaruh atau hubungan antarvariabel. Penelitian yang secara khusus menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjaga ketepatan waktu shalat di tengah intensitas bermain game online masih relatif terbatas, khususnya pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui pendekatan kualitatif deskriptif.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman mahasiswa BKPI UIN Salatiga dalam menjaga ketepatan waktu shalat lima waktu di tengah intensitas bermain game online. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa serta bentuk regulasi diri dan strategi manajemen waktu yang digunakan untuk menyeimbangkan aktivitas bermain game online dengan kewajiban beribadah.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Game online saat ini menjadi media hiburan digital yang sangat adaptif di platform *smartphone*, namun penggunaannya sering kali membawa dampak multidimensional terhadap kedisiplinan mahasiswa. Menurut (Surbakti, 2017b), tingginya intensitas bermain game online dapat diukur dari durasi dan frekuensi bermain yang tidak terkontrol. Keterikatan emosional pada alur permainan membuat pemain rentan mengalami disfungsi aktivitas harian, seperti mengabaikan kesehatan fisik, merusak pola tidur karena bermain hingga larut malam, hingga menunda waktu ibadah demi menyelesaikan permainan.

Kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) merupakan faktor krusial bagi mahasiswa dalam mengontrol dorongan impulsif untuk terus bermain game. Berdasarkan teori regulasi diri dari (Zimmerman, 2000b), individu yang memiliki regulasi diri yang baik mampu melakukan pemantauan diri (*self-monitoring*) dan memprioritaskan kewajiban penting. Ketika regulasi diri mahasiswa melemah, kemampuan manajemen waktunya otomatis akan menurun.

Disiplin dalam melaksanakan shalat lima waktu tepat waktu merupakan wujud nyata dari pemahaman spiritual dan kesadaran religiusitas seorang Muslim. Namun, tingginya intensitas distraksi dari teknologi digital modern sering kali berbenturan langsung dengan waktu ibadah harian mahasiswa. Berdasarkan analisis dari (Mar'ie & Fahyuni, 2021), maraknya penggunaan internet dan game online secara intensif membawa pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku keagamaan remaja maupun mahasiswa. Keterikatan emosional pada aktivitas permainan digital tersebut sering kali memicu kelalaian terhadap nilai-nilai keagamaan, di mana individu cenderung menunda waktu shalat, lupa waktu, bahkan melupakan waktu beristirahat yang cukup akibat terlalu fokus pada gawai mereka. Meskipun aktivitas bermain game ini mendegradasi kedisiplinan waktu, mahasiswa yang secara mendasar masih memiliki internalisasi nilai spiritual yang baik umumnya tetap akan memunculkan konflik batin berupa respon afektif atau perasaan bersalah (*guilt feeling*) setelah mereka sengaja menunda atau melalaikan kewajiban shalat lima waktu tersebut.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji dinamika pengaruh game online terhadap aktivitas spiritual dan ibadah mahasiswa melalui publikasi jurnal ilmiah. Pertama, penelitian oleh (Haris et al., 2024) dalam *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan* yang berjudul "*Pengaruh Game Online Terhadap Ketaatan Beribadah Mahasiswa Di Jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Malang*". Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa tingginya intensitas bermain game memiliki korelasi negatif yang nyata terhadap ketaatan beribadah mahasiswa, di mana keterikatan pada game memicu penurunan prioritas waktu untuk beribadah secara disiplin.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh (Fitri & Muliati, 2022) dalam jurnal *As-Sabiqun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* dengan judul "*Dampak Negatif Game Online terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Remaja di Nagari Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok*". Studi ini menemukan bahwa keseruan visual dan tantangan di dalam game online memicu keterikatan emosional yang tinggi, sehingga individu rentan melakukan penundaan (*prokrastinasi*) shalat fardhu dan baru mendirikannya ketika durasi permainan telah selesai atau saat baru teringat kembali.

Ketiga, penelitian dari (Gabriella et al., 2022) dalam *JPG: Jurnal Pendidikan Guru* yang berjudul "*Pengaruh Penggunaan Game Online Terhadap Aktivitas Ibadah Shalat Siswa*". Studi kuantitatif ini membuktikan adanya pengaruh signifikan dari kebiasaan bermain game terhadap penurunan keteraturan aktivitas shalat, di mana salah satu faktor determinannya adalah lemahnya kontrol diri untuk beralih dari layar gawai saat panggilan adzan berkumandang.

Perbedaan sekaligus kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini dibandingkan dengan ketiga penelitian terdahulu di atas terletak pada subjek dan konteks spesifiknya. Jika penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada remaja umum atau menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini berfokus secara mendalam menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif pada pengalaman mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Salatiga. Sebagai mahasiswa yang secara akademis dibekali dengan ilmu psikologi konseling sekaligus nilai-nilai spiritual, dinamika psikologis mereka dalam menyeimbangkan regulasi diri, manajemen waktu, serta munculnya respon afektif berupa rasa bersalah (*guilt feeling*) saat terdistraksi game online menawarkan temuan yang lebih spesifik dan kontekstual bagi pengembangan keilmuan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam menjaga ketepatan waktu shalat lima waktu di tengah intensitas bermain game online. Penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan fenomena yang terjadi berdasarkan fakta di lapangan (Sugiyono, 2019a).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif bermain game online. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih informan yang dianggap mampu memberikan informasi sesuai dengan fokus penelitian. Penelitian ini melibatkan beberapa mahasiswa yang memiliki kebiasaan bermain game online dalam kehidupan sehari-hari.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman mahasiswa dalam membagi waktu antara bermain game online dan pelaksanaan shalat lima waktu. Observasi dilakukan untuk melihat perilaku informan secara langsung, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2019b). Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Collection process**

Penelitian ini dilaksanakan selama tiga bulan, yaitu pada Februari hingga April 2025. Subjek penelitian terdiri atas enam mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Salatiga yang aktif bermain game online. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan intensitas bermain game online dan keterlibatan mereka dalam aktivitas perkuliahan sehari-hari.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman mahasiswa dalam mengatur waktu antara aktivitas bermain game online dan pelaksanaan shalat lima waktu. Observasi dilakukan untuk mengamati kebiasaan bermain game, pola penggunaan waktu, dan perilaku keagamaan informan. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan lapangan, transkrip wawancara, dan dokumen lain yang relevan.

Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan secara berkelanjutan hingga diperoleh gambaran yang utuh mengenai pengalaman mahasiswa dalam menjaga ketepatan waktu shalat di tengah intensitas bermain game online (Sugiyono, 2018).

## **Pengalaman Mahasiswa dalam Menjaga Ketepatan Waktu Shalat di Tengah Intensitas Bermain Game Online**

### **Intensitas Bermain Game Online**

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan mengaku aktif bermain game online setiap hari. Jenis permainan yang paling sering dimainkan adalah Mobile Legends, Free Fire, PUBG Mobile, dan eFootball. Durasi bermain berkisar antara tiga hingga enam jam per hari, terutama pada malam hari setelah aktivitas perkuliahan selesai.

Mahasiswa mengungkapkan bahwa game online menjadi sarana hiburan yang efektif untuk mengurangi kejenuhan akibat aktivitas akademik. Selain itu, adanya fitur kompetitif dan interaksi sosial dalam permainan membuat mereka terdorong untuk bermain lebih lama. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Nuryawan & Handoyo, 2024b) yang menyatakan bahwa mahasiswa memandang game online sebagai media rekreasi sekaligus sarana interaksi sosial yang mampu mengurangi tekanan akademik.

Namun demikian, tingginya intensitas bermain game juga menyebabkan sebagian mahasiswa kehilangan kesadaran terhadap waktu. Ketika sedang berada dalam pertandingan atau misi tertentu, mereka cenderung fokus pada permainan sehingga kurang memperhatikan jadwal ibadah yang telah ditentukan.

### **Tantangan dalam Menjaga Ketepatan Waktu Shalat**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain game online memengaruhi ketepatan waktu pelaksanaan shalat, terutama pada waktu Ashar, Isya, dan Subuh. Sebagian besar informan mengaku pernah menunda shalat karena sedang berada dalam pertandingan yang dianggap penting atau sulit untuk ditinggalkan.

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat tiga faktor utama yang menyebabkan keterlambatan shalat. Pertama, tingginya konsentrasi saat bermain menyebabkan mahasiswa lupa waktu. Kedua, adanya rasa enggan meninggalkan permainan karena khawatir merugikan anggota tim. Ketiga, kebiasaan bermain hingga larut malam menyebabkan gangguan pola tidur yang berdampak pada keterlambatan melaksanakan shalat Subuh.

Temuan ini mendukung penelitian (Fauzan, Ma'arif, et al., 2021) yang menemukan bahwa penggunaan game online secara berlebihan dapat menyebabkan individu menunda pelaksanaan ibadah karena lebih memprioritaskan aktivitas bermain dibandingkan kewajiban

keagamaan. Hasil penelitian (Fitri & Muliati., 2022) juga menunjukkan bahwa keterikatan emosional terhadap permainan dapat mendorong perilaku prokrastinasi dalam pelaksanaan shalat.

### **Kesadaran Religius dan Regulasi Diri Mahasiswa**

Meskipun mengalami berbagai kendala, seluruh informan menunjukkan bahwa mereka masih memiliki kesadaran religius yang cukup baik. Informan menyadari bahwa shalat merupakan kewajiban yang harus diprioritaskan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar mahasiswa mengaku merasa bersalah ketika menunda atau melaksanakan shalat pada akhir waktu.

Perasaan bersalah tersebut menunjukkan adanya internalisasi nilai-nilai keagamaan yang masih kuat dalam diri mahasiswa. Menurut (Qarlinda & Ishaq, 2024) perilaku keagamaan tidak hanya tercermin dari pelaksanaan ibadah, tetapi juga dari kesadaran individu terhadap kewajiban spiritual yang dimiliki.

Untuk mengatasi gangguan yang muncul akibat aktivitas bermain game online, mahasiswa menerapkan berbagai strategi regulasi diri. Strategi tersebut meliputi pemasangan alarm pengingat waktu shalat, pembatasan durasi bermain, penghentian permainan ketika adzan berkumandang, serta membiasakan diri melaksanakan shalat sebelum memulai permainan.

### **Strategi Manajemen Waktu dalam Menjaga Kedisiplinan Shalat**

Kemampuan manajemen waktu menjadi faktor penting yang membedakan mahasiswa yang mampu menjaga ketepatan waktu shalat dengan mahasiswa yang sering mengalami keterlambatan. Informan yang memiliki jadwal aktivitas harian dan batasan waktu bermain menunjukkan tingkat kedisiplinan ibadah yang lebih baik dibandingkan informan yang bermain tanpa perencanaan.

Mahasiswa yang mampu mengatur waktu secara efektif cenderung menjadikan jadwal shalat sebagai prioritas utama sebelum melakukan aktivitas lain. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki perencanaan waktu lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas permainan. Temuan ini menunjukkan bahwa manajemen waktu berperan penting dalam membantu mahasiswa menyeimbangkan kebutuhan hiburan dan kewajiban religius.

### **Hubungan Temuan dengan Teori Regulasi Diri**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menjaga ketepatan waktu shalat di tengah intensitas bermain game online sangat berkaitan dengan tingkat regulasi diri yang dimiliki. Temuan tersebut sejalan dengan teori regulasi diri (self-regulation) yang dikemukakan oleh (Zimmerman, 2000a), yang menjelaskan bahwa individu

memiliki kemampuan untuk mengarahkan, mengendalikan, dan mengevaluasi perilakunya sendiri dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Regulasi diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengontrol perilaku, tetapi juga mencakup proses perencanaan, pemantauan, serta refleksi terhadap tindakan yang dilakukan.

Dalam penelitian ini, mahasiswa yang mampu menjaga ketepatan waktu shalat menunjukkan adanya kemampuan self-monitoring yang cukup baik. Mereka secara sadar memperhatikan jadwal shalat di tengah aktivitas bermain game online serta berupaya untuk tetap mengingat kewajiban ibadah meskipun sedang terlibat dalam permainan yang menuntut konsentrasi tinggi. Beberapa informan mengungkapkan bahwa mereka memasang alarm pengingat waktu shalat atau memanfaatkan aplikasi pengingat adzan sebagai bentuk pemantauan diri terhadap kewajiban religius yang harus dijalankan. Tindakan tersebut menunjukkan adanya kesadaran untuk mengontrol aktivitas bermain agar tidak mengganggu pelaksanaan ibadah.

Selain kemampuan memantau diri, hasil penelitian juga menunjukkan adanya kemampuan self-control yang ditunjukkan melalui upaya mahasiswa dalam mengendalikan dorongan untuk terus bermain game. Meskipun sebagian informan mengaku pernah menunda shalat karena sedang berada dalam pertandingan yang sulit ditinggalkan, mereka tetap berusaha menghentikan permainan ketika waktu shalat telah tiba. Beberapa mahasiswa bahkan menetapkan aturan pribadi untuk tidak memulai permainan menjelang waktu shalat atau memilih menyelesaikan ibadah terlebih dahulu sebelum bermain. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa berusaha mengendalikan perilaku mereka agar tetap selaras dengan nilai-nilai religius yang diyakini.

Temuan penelitian juga memperlihatkan adanya proses self-evaluation atau evaluasi diri sebagaimana dijelaskan dalam teori (Zimmerman, 2000a). Sebagian besar informan mengaku mengalami perasaan bersalah ketika menunda pelaksanaan shalat akibat terlalu fokus bermain game online. Perasaan tersebut menjadi bentuk refleksi diri yang mendorong mereka untuk memperbaiki perilaku pada kesempatan berikutnya. Dengan kata lain, mahasiswa tidak hanya menyadari kesalahan yang dilakukan, tetapi juga melakukan evaluasi terhadap dampak perilakunya sehingga muncul motivasi untuk meningkatkan kedisiplinan ibadah. Proses evaluasi diri ini menjadi salah satu indikator bahwa regulasi diri masih berfungsi dengan baik meskipun mahasiswa menghadapi berbagai distraksi dari aktivitas digital.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Mar'ie & Fahyuni, 2021) yang menyatakan bahwa penggunaan game online secara intensif dapat memengaruhi perilaku keagamaan remaja dan mahasiswa apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian

diri yang memadai. Dengan demikian, semakin baik kemampuan regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, semakin besar pula peluang mereka untuk menjaga kedisiplinan ibadah dan mempertahankan ketepatan waktu shalat di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin pesat.

### **Relevansi Temuan terhadap Konsep Dasar**

#### **Ketepatan Waktu Shalat sebagai Bentuk Kedisiplinan Beribadah**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketepatan waktu shalat merupakan salah satu indikator penting dalam mencerminkan kedisiplinan beribadah seorang Muslim. Meskipun seluruh informan merupakan mahasiswa yang aktif bermain game online, sebagian besar tetap berupaya melaksanakan shalat lima waktu sebagai bentuk ketaatan terhadap perintah agama. Temuan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan aktivitas yang dijalani individu, tetapi juga oleh kesadaran spiritual yang dimiliki oleh setiap mahasiswa.

Dalam perspektif Islam, shalat yang dilaksanakan tepat waktu merupakan salah satu bentuk kepatuhan terhadap perintah Allah SWT dan menjadi indikator kualitas hubungan seorang hamba dengan Tuhannya. Menurut (Qarlinda & Ishaq, 2024), perilaku keagamaan tercermin melalui kesediaan individu untuk menjalankan kewajiban agama secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kemampuan mahasiswa dalam menjaga jadwal shalat meskipun berada di tengah aktivitas bermain game online menunjukkan adanya komitmen religius yang masih terpelihara dengan baik.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menjaga ketepatan waktu shalat cenderung memiliki tingkat kedisiplinan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang sering menunda pelaksanaan ibadah. Hal ini mengindikasikan bahwa ketepatan waktu shalat tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai bentuk latihan pengendalian diri dan kedisiplinan dalam mengatur kehidupan sehari-hari.

#### **Game Online sebagai Tantangan dalam Pengelolaan Waktu**

Game online merupakan salah satu bentuk hiburan digital yang saat ini sangat populer di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas bermain game online memberikan pengalaman yang menyenangkan sekaligus menjadi sarana untuk mengurangi kejenuhan akibat tuntutan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Nuryawan & Handoyo, 2024b) yang menyatakan bahwa game online sering dimanfaatkan mahasiswa sebagai media relaksasi dan sarana interaksi sosial.

Meskipun demikian, penelitian ini menemukan bahwa intensitas bermain game online yang tinggi berpotensi mengganggu pengelolaan waktu mahasiswa. Beberapa informan mengaku sering kehilangan kesadaran terhadap waktu ketika sedang terlibat dalam permainan yang kompetitif. Situasi tersebut menyebabkan mahasiswa menunda pelaksanaan shalat atau melaksanakan ibadah pada akhir waktu.

Temuan ini memperkuat pendapat (Surbakti, 2017a) yang menjelaskan bahwa intensitas bermain game online yang tidak terkontrol dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, termasuk menurunkan produktivitas dan mengganggu pelaksanaan kewajiban penting. Selain itu, (Fauzan, Ma'arif, et al., 2021) juga menemukan bahwa penggunaan game online yang berlebihan dapat menyebabkan individu lebih memprioritaskan permainan dibandingkan aktivitas keagamaan yang seharusnya dilaksanakan.

Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa game online bukan satu-satunya faktor yang menyebabkan keterlambatan shalat. Dampak yang muncul sangat bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola waktu dan mengendalikan perilaku bermainnya. Dengan kata lain, game online menjadi tantangan yang harus dikelola secara bijaksana agar tidak mengganggu aktivitas religius mahasiswa.

### **Religiusitas Mahasiswa di Era Digital**

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa mahasiswa yang menjadi informan masih memiliki tingkat religiusitas yang cukup baik meskipun aktif bermain game online. Hal ini terlihat dari adanya kesadaran untuk tetap melaksanakan shalat, munculnya rasa bersalah ketika menunda ibadah, serta adanya keinginan untuk memperbaiki perilaku setelah melakukan keterlambatan shalat.

Menurut (Qarlinda & Ishaq, 2024), religiusitas tidak hanya diwujudkan dalam bentuk pelaksanaan ritual keagamaan, tetapi juga tercermin melalui sikap, kesadaran, dan komitmen individu terhadap nilai-nilai agama yang diyakininya. Dalam penelitian ini, perasaan bersalah yang muncul ketika mahasiswa menunda shalat menunjukkan bahwa nilai-nilai religius masih terinternalisasi dalam diri mereka. Meskipun terjadi keterlambatan pelaksanaan ibadah, mahasiswa tetap menyadari bahwa tindakan tersebut tidak sesuai dengan nilai-nilai agama yang mereka yakini.

Temuan ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital tidak selalu menyebabkan penurunan religiusitas mahasiswa. Sebaliknya, religiusitas tetap dapat dipertahankan apabila individu memiliki kesadaran spiritual yang kuat serta kemauan untuk menjalankan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, tantangan utama yang

dihadapi mahasiswa bukan terletak pada keberadaan game online itu sendiri, melainkan pada kemampuan mereka dalam mengelola penggunaan teknologi secara proporsional.

### **Regulasi Diri dan Manajemen Waktu sebagai Faktor Penentu**

Berdasarkan hasil penelitian, regulasi diri dan manajemen waktu merupakan faktor yang paling menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menjaga ketepatan waktu shalat. Mahasiswa yang mampu mengendalikan dorongan bermain game, membatasi durasi permainan, serta menyusun jadwal aktivitas harian menunjukkan tingkat kedisiplinan ibadah yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki pengelolaan waktu yang terstruktur.

Temuan ini sejalan dengan teori regulasi diri yang dikemukakan (Zimmerman, 2000a) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik akan mampu memantau, mengendalikan, dan mengevaluasi perilakunya dalam mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks penelitian ini, tujuan yang dimaksud adalah kemampuan mahasiswa untuk tetap menjalankan ibadah shalat secara tepat waktu meskipun berada dalam lingkungan yang penuh distraksi digital.

Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung menerapkan berbagai strategi, seperti memasang alarm pengingat shalat, menghentikan permainan ketika adzan berkumandang, serta membatasi aktivitas bermain pada waktu-waktu tertentu. Strategi tersebut menunjukkan adanya kemampuan self-monitoring dan self-control yang menjadi komponen utama dalam regulasi diri (Zimmerman, 2000a).

Selain regulasi diri, kemampuan manajemen waktu juga berperan penting dalam membantu mahasiswa menyeimbangkan aktivitas akademik, hiburan, dan ibadah. Mahasiswa yang mampu mengalokasikan waktu secara efektif cenderung lebih mudah menjaga konsistensi dalam melaksanakan shalat lima waktu. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki perencanaan waktu yang jelas lebih rentan mengalami keterlambatan shalat akibat terlalu larut dalam aktivitas bermain game online.

### **Dinamika Kehidupan Mahasiswa di Tengah Perkembangan Teknologi Digital**

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa saat ini hidup dalam lingkungan digital yang menawarkan berbagai kemudahan sekaligus tantangan. Kehadiran game online memberikan manfaat sebagai media hiburan, sarana pelepas stres, dan ruang interaksi sosial. Namun, pada saat yang sama, game online juga berpotensi mengganggu keseimbangan antara kebutuhan hiburan dan kewajiban spiritual apabila penggunaannya tidak dikendalikan dengan baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa berusaha melakukan berbagai penyesuaian agar dapat tetap menjalankan kewajiban agama tanpa harus sepenuhnya meninggalkan aktivitas bermain game. Upaya tersebut terlihat melalui penerapan strategi pengelolaan waktu, penguatan regulasi diri, dan peningkatan kesadaran religius. Temuan ini menunjukkan bahwa kehidupan mahasiswa di era digital ditandai oleh adanya proses negosiasi yang terus-menerus antara tuntutan teknologi, kebutuhan hiburan, tanggung jawab akademik, dan kewajiban keagamaan.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan regulasi diri, manajemen waktu, dan religiusitas merupakan modal penting yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang muncul akibat perkembangan teknologi digital. Ketiga aspek tersebut menjadi faktor yang memungkinkan mahasiswa tetap mempertahankan kedisiplinan ibadah di tengah tingginya intensitas penggunaan game online.

### **Interpretasi Mendalam**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain game online tidak secara otomatis menyebabkan mahasiswa mengabaikan kewajiban ibadah shalat. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara aktivitas bermain game online dan ketepatan waktu shalat bersifat kompleks serta dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial yang dimiliki oleh masing-masing individu. Dengan kata lain, dampak game online terhadap perilaku keagamaan mahasiswa tidak dapat dipahami secara sederhana sebagai hubungan sebab-akibat, melainkan sebagai hasil interaksi antara lingkungan digital, kesadaran religius, dan kemampuan regulasi diri yang dimiliki mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar informan mengaku pernah mengalami keterlambatan dalam melaksanakan shalat akibat terlalu fokus pada permainan yang sedang berlangsung. Namun demikian, hampir seluruh informan menunjukkan adanya kesadaran bahwa shalat merupakan kewajiban yang tidak boleh diabaikan. Kesadaran tersebut ditunjukkan melalui munculnya rasa bersalah, penyesalan, dan keinginan untuk memperbaiki perilaku setelah menunda pelaksanaan ibadah. Fenomena ini menunjukkan bahwa nilai-nilai religius masih tertanam dalam diri mahasiswa meskipun mereka aktif berinteraksi dengan teknologi digital.

Munculnya rasa bersalah setelah menunda shalat dapat diinterpretasikan sebagai bentuk konflik batin antara keinginan memperoleh kesenangan melalui permainan dan kewajiban menjalankan ibadah. Dalam perspektif psikologi, kondisi tersebut menunjukkan adanya pertentangan antara dorongan sesaat (*immediate gratification*) dan tanggung jawab jangka panjang yang berlandaskan nilai-nilai agama. Ketika mahasiswa merasa bersalah setelah

menunda shalat, hal tersebut menunjukkan bahwa norma dan keyakinan religius masih berfungsi sebagai mekanisme kontrol internal terhadap perilaku mereka.

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang mampu mempertahankan ketepatan waktu shalat umumnya memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang sering mengalami keterlambatan. Mereka tidak hanya memahami pentingnya shalat, tetapi juga mampu menerjemahkan pemahaman tersebut ke dalam tindakan nyata melalui pengelolaan waktu, pembatasan durasi bermain, serta pengaturan prioritas aktivitas sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menjaga kedisiplinan ibadah tidak semata-mata ditentukan oleh tingkat religiusitas, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku dan mengelola distraksi yang muncul dari lingkungan digital.

Di sisi lain, penelitian ini juga memperlihatkan bahwa game online memiliki dua sisi yang berbeda dalam kehidupan mahasiswa. Bagi sebagian informan, game online berfungsi sebagai sarana hiburan, pelepas stres, dan media interaksi sosial yang membantu mereka mengurangi tekanan akademik. Namun apabila penggunaannya tidak dikendalikan dengan baik, game online berpotensi menyebabkan individu kehilangan kontrol terhadap penggunaan waktu sehingga mengganggu aktivitas yang lebih penting, termasuk pelaksanaan ibadah. Oleh karena itu, permasalahan utama yang ditemukan dalam penelitian ini bukan terletak pada keberadaan game online itu sendiri, melainkan pada kemampuan mahasiswa dalam mengelola penggunaannya secara proporsional.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa kehidupan mahasiswa di era digital ditandai oleh proses penyesuaian yang terus-menerus antara kebutuhan hiburan, tuntutan akademik, hubungan sosial, dan kewajiban spiritual. Mahasiswa dituntut untuk mampu menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan tersebut agar tidak terjadi konflik yang dapat berdampak pada kualitas kehidupan akademik maupun religius mereka. Dalam konteks ini, kemampuan regulasi diri, manajemen waktu, dan kesadaran religius menjadi modal penting yang membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan tersebut.

Secara lebih luas, hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa perkembangan teknologi digital tidak selalu membawa dampak negatif terhadap kehidupan beragama mahasiswa. Teknologi dapat menjadi tantangan sekaligus peluang, tergantung pada bagaimana individu memanfaatkannya. Mahasiswa yang memiliki kesadaran religius yang kuat serta kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu menjadikan teknologi sebagai sarana hiburan yang tidak mengganggu kewajibannya spiritualnya. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang

memiliki kemampuan pengendalian diri lebih rentan mengalami konflik antara aktivitas digital dan pelaksanaan ibadah.

Dengan demikian, interpretasi mendalam dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketepatan waktu shalat di tengah intensitas bermain game online tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa teknologi digital, tetapi juga ditentukan oleh faktor internal mahasiswa, terutama regulasi diri, manajemen waktu, dan tingkat internalisasi nilai-nilai religius dalam kehidupan sehari-hari.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengalaman mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Salatiga dalam menjaga ketepatan waktu shalat lima waktu di tengah intensitas bermain game online, dapat disimpulkan bahwa aktivitas bermain game online memiliki pengaruh terhadap kedisiplinan mahasiswa dalam melaksanakan ibadah shalat, terutama pada waktu Ashar, Isya, dan Subuh. Tingginya tingkat konsentrasi saat bermain, keengganan meninggalkan permainan yang sedang berlangsung, serta gangguan pola tidur akibat bermain hingga larut malam menjadi faktor utama yang menyebabkan keterlambatan pelaksanaan shalat.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tetap memiliki kesadaran religius yang baik. Hal ini ditunjukkan melalui adanya rasa bersalah ketika menunda shalat, kesadaran untuk memperbaiki perilaku, serta upaya untuk tetap menjalankan kewajiban ibadah meskipun menghadapi berbagai distraksi dari aktivitas digital. Temuan ini mengindikasikan bahwa nilai-nilai religius masih terinternalisasi dalam diri mahasiswa dan berperan sebagai kontrol internal terhadap perilaku mereka.

Penelitian ini juga menemukan bahwa regulasi diri dan manajemen waktu merupakan faktor utama yang menentukan kemampuan mahasiswa dalam menjaga ketepatan waktu shalat. Mahasiswa yang mampu mengontrol durasi bermain, menetapkan prioritas aktivitas, memasang pengingat waktu shalat, serta mengelola jadwal harian secara efektif cenderung lebih disiplin dalam melaksanakan ibadah dibandingkan mahasiswa yang kurang memiliki kemampuan pengendalian diri. Dengan demikian, keberhasilan mahasiswa dalam menyeimbangkan aktivitas bermain game online dan kewajiban beribadah sangat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri yang dimiliki. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa game online tidak secara langsung menyebabkan menurunnya religiusitas mahasiswa. Dampak yang muncul sangat bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola

penggunaan teknologi, mengatur waktu, dan mempertahankan komitmen terhadap nilai-nilai keagamaan yang diyakini.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan regulasi diri dan manajemen waktu dalam penggunaan game online agar tidak mengganggu pelaksanaan ibadah shalat lima waktu. Selain itu, Program Studi BKPI dapat memberikan penguatan melalui layanan bimbingan dan konseling yang mendukung pengembangan kedisiplinan, pengendalian diri, serta pemanfaatan teknologi digital secara bijaksana. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah informan yang lebih banyak dan mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi ketepatan waktu shalat pada mahasiswa di era digital.

### REFERENCES

- AGI. (2025). *Indonesia Game Association (AGI): Anggota AGI*. <https://www.agi.or.id/anggota-agi>
- APJII. (2025). *Survei penetrasi internet dan perilaku penggunaan internet*. <https://survei1.apjii.or.id/survei/group/12>
- Apryanto, F. (2022). Peran generasi muda terhadap perkembangan teknologi digital di era Society 5.0. *Media Husada Journal of Community Service*, 2(2), 130–134. <https://doi.org/10.33475/mhjcs.v2i2.35>
- Arif, M., & Aditya, S. (2022). Dampak perilaku komunikasi pemain game *Mobile Legends* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Journal of Intercultural Communication and Society*, 1(1), 31–45.
- Defio Mario Ratu, & Pangemanan, M. (2024). Dampak game online: *Mobile Legends* pada mahasiswa. *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(2), 114–121. <https://doi.org/10.62027/vitamedica.v2i2.242>
- Fauzan, N. M., Ma'arif, B. S., & Arif, M. F. (2021). Pengaruh penggunaan game online terhadap perilaku remaja dalam pelaksanaan ibadah salat di lingkungan Permata Kopo Kabupaten Bandung. *Jurnal Riset Komunikasi Penyiaran Islam*, 1(2), 85–91. <https://doi.org/10.29313/jrkpi.v1i2.379>
- Fitri, & Muliati. (2022). Dampak negatif game online terhadap pelaksanaan ibadah salat remaja di Nagari Alahan Panjang Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok. *As-Sabiqun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(6). <https://doi.org/10.36088/assabiqun.v4i5.2220>
- Gabriella, M., Asmahanah, S., & Kamalludin. (2022). Pengaruh penggunaan game online terhadap perilaku peserta didik. *JPG: Jurnal Pendidikan Guru*, 3(3), 233–238. <https://doi.org/10.32832/jpg.v3i3.7339>
- Haris, A., Anggraini, D. C., & Mardiana, D. (2024). Pengaruh game online terhadap ketaatan agama Islam mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 16(1), 75–82. <https://doi.org/10.26418/jvip.v16i1.46300>

- Mar'ie, M., & Fahyuni, E. F. (2021). Analisis pengaruh game online terhadap perilaku keagamaan remaja. *OASIS: Jurnal Ilmiah Kajian Islam*, 5(2), 42–52. <https://doi.org/10.24235/oasis.v5i2.7700>
- Nuryawan, F. N., & Handoyo, D. P. (2024). Rasionalitas mahasiswa tingkat akhir bermain game online. *13*(2), 151–160.
- Qarlinda, & Ishaq, M. (2024). Pengaruh game online terhadap perilaku keagamaan remaja Desa Tompo Kecamatan Barru Kabupaten Barru. *Relinesia: Jurnal Kajian Agama dan Masyarakat*, 7(1).
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh game online terhadap remaja. *Jurnal Curere*, 1(1), 28–38.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.