



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

MAIN LAMA, MAKIN STRATEGIS? STUDI TENTANG *STRATEGIC THINKING* BERDASARKAN DURASI BERMAIN GAME

Radita Silviyana¹, Ira Hoerun Nisa², Latifa Naira Chelsea³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515213@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515161@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515216@mhs.ubharajaya.ac.id,

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya intensitas bermain game di kalangan masyarakat yang tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas hiburan, tetapi juga berpotensi memengaruhi kemampuan kognitif, khususnya *strategic thinking*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecenderungan hubungan antara durasi bermain game dan kemampuan *strategic thinking* pada individu. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Responden merupakan individu yang aktif bermain game dan dikelompokkan berdasarkan durasi bermain, yaitu kurang dari 1 jam, 1–2 jam, 3–4 jam, dan lebih dari 4 jam per hari. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *strategic thinking* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis inferensial, serta divisualisasikan melalui *interval plot* untuk membandingkan rata-rata skor antarkelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok dengan durasi bermain lebih dari 4 jam memiliki rata-rata skor *strategic thinking* tertinggi, sedangkan kelompok dengan durasi kurang dari 1 jam menunjukkan rata-rata skor terendah. Meskipun demikian, peningkatan skor tidak berlangsung secara konsisten pada seluruh kelompok durasi dan terdapat tumpang tindih interval antarkelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa durasi bermain game memiliki kecenderungan hubungan dengan kemampuan *strategic thinking*, tetapi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan. Jenis permainan, pengalaman bermain, serta kualitas keterlibatan kognitif

selama bermain juga berpotensi memengaruhi kemampuan berpikir strategis. Dengan demikian, bermain game dalam durasi yang lebih lama tidak selalu berarti kemampuan berpikir strategis semakin tinggi, karena manfaat kognitif bergantung pada karakteristik dan kualitas aktivitas bermain.

Kata Kunci: *Durasi Bermain Game, Strategic Thinking, Kemampuan Kognitif*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan besar dalam pola aktivitas manusia, salah satunya adalah meningkatnya intensitas bermain game di berbagai kalangan, terutama pada remaja dan dewasa muda. Game tidak lagi hanya dipandang sebagai hiburan semata, tetapi juga sebagai media yang dapat memengaruhi aspek kognitif individu, termasuk kemampuan berpikir strategis. *Strategic thinking* sendiri merupakan kemampuan untuk merencanakan, menganalisis situasi, serta mengambil keputusan secara tepat dalam menghadapi berbagai kondisi kompleks. Dalam konteks ini, durasi bermain game menjadi salah satu faktor yang menarik untuk dikaji karena diduga memiliki hubungan dengan perkembangan kemampuan tersebut. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa permainan digital, khususnya yang berbasis strategi, dapat melatih proses pengambilan keputusan dan perencanaan jangka panjang (Czauderna & Budke, 2020). Selain itu, penggunaan game sebagai media pembelajaran juga mulai banyak dikembangkan karena dinilai mampu meningkatkan keterlibatan kognitif pemain (Drmola & Kraus, 2022). Oleh karena itu, fenomena meningkatnya durasi bermain game perlu dikaji lebih lanjut untuk memahami dampaknya terhadap kemampuan *strategic thinking*.

Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian mengenai hubungan antara game dan kemampuan kognitif menunjukkan hasil yang cukup beragam. Di satu sisi, game strategi terbukti dapat meningkatkan fungsi eksekutif seperti perhatian, memori, dan pengambilan keputusan yang merupakan bagian dari *strategic thinking* (Leong et al., 2022). Di sisi lain, terdapat pandangan bahwa tidak semua jenis game memberikan dampak yang sama terhadap perkembangan kognitif, sehingga efeknya sangat bergantung pada jenis permainan dan intensitas penggunaannya. Penelitian terbaru juga mengungkapkan bahwa pelatihan menggunakan game strategi dapat memberikan peningkatan pada kemampuan kognitif tertentu, meskipun efek transfernya masih menjadi perdebatan (Glass et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara durasi bermain game dan kemampuan *strategic thinking* tidak bersifat sederhana, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti pengalaman bermain dan kompleksitas game. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana variasi durasi bermain game dapat berkaitan dengan perbedaan kemampuan *strategic thinking* pada individu.

Selain itu, perkembangan penelitian terbaru menyoroti bahwa game dapat digunakan sebagai alat untuk mengembangkan kemampuan berpikir tingkat tinggi, termasuk *strategic thinking* dalam konteks pendidikan maupun profesional. Studi menunjukkan bahwa video game dapat berperan sebagai media untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan kompetensi strategis, terutama dalam situasi yang menuntut pengambilan keputusan cepat dan adaptif (Ghasemi et al., 2024). Penelitian lain juga menegaskan bahwa interaksi dalam

lingkungan virtual memungkinkan individu untuk belajar melalui pengalaman langsung, sehingga dapat memperkuat kemampuan berpikir strategis (Feng, 2024). Dengan demikian, game tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana latihan kognitif yang potensial. Namun demikian, masih diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengetahui apakah durasi bermain yang lebih lama benar-benar berbanding lurus dengan peningkatan kemampuan *strategic thinking* atau justru sebaliknya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada analisis hubungan antara durasi bermain game dengan kemampuan *strategic thinking*. Judul “Main Lama, Makin Strategis?” dipilih untuk menggambarkan pertanyaan utama penelitian, yaitu apakah semakin lama seseorang bermain game akan semakin meningkatkan kemampuan berpikir strategisnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai perbedaan kemampuan *strategic thinking* berdasarkan variasi durasi bermain game. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar dalam memahami peran game dalam pengembangan kemampuan kognitif individu, khususnya dalam konteks *strategic thinking*. Dengan adanya temuan ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan penelitian selanjutnya serta menjadi referensi dalam pemanfaatan game secara lebih optimal. Oleh karena itu, kajian ini menjadi penting untuk menjawab fenomena yang berkembang di masyarakat terkait penggunaan game dan dampaknya terhadap kemampuan berpikir strategis (Barnabè et al., 2023).

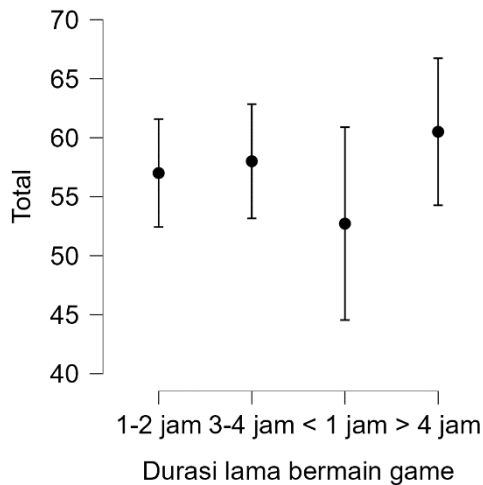
Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif untuk menganalisis perbedaan kemampuan *strategic thinking* berdasarkan durasi bermain game sesuai dengan judul “Main Lama, Makin Strategis?”. Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang aktif bermain game, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu seperti frekuensi dan durasi bermain. Responden kemudian dikelompokkan ke dalam empat kategori durasi bermain, yaitu kurang dari 1 jam, 1–2 jam, 3–4 jam, dan lebih dari 4 jam per hari. Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala *strategic thinking* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sehingga mampu mengukur aspek perencanaan, pengambilan keputusan, dan analisis situasi secara akurat. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung maupun daring kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat nilai rata-rata dan sebaran skor pada masing-masing kelompok durasi bermain game.

Selain itu, analisis inferensial seperti uji ANOVA digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antar kelompok. Hasil analisis kemudian divisualisasikan dalam bentuk interval plot untuk memperlihatkan perbandingan mean serta rentang kepercayaan pada setiap kelompok. Interpretasi data dilakukan dengan memperhatikan nilai rata-rata dan overlap antar interval untuk mengidentifikasi kecenderungan hubungan antara durasi bermain game dan kemampuan *strategic thinking*. Proses analisis dilakukan secara sistematis mulai dari tahap pengolahan data, pengujian asumsi, hingga penarikan kesimpulan. Dengan demikian, mekanisme penelitian ini dirancang secara terstruktur untuk menghasilkan temuan yang objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Hasil dan Pembahasan

Tabel.1 Interval Plot



Berdasarkan grafik *interval plot* pada variabel *strategic thinking* yang ditunjukkan, terlihat adanya perbedaan rata-rata skor total pada masing-masing kelompok durasi bermain game. Kelompok dengan durasi bermain 1–2 jam memiliki rata-rata skor sekitar 57, sedangkan kelompok 3–4 jam menunjukkan rata-rata yang sedikit lebih tinggi yaitu sekitar 58. Sementara itu, kelompok dengan durasi bermain kurang dari 1 jam (<1 jam) justru memiliki rata-rata paling rendah, yaitu sekitar 53. Di sisi lain, kelompok dengan durasi bermain lebih dari 4 jam (>4 jam) menunjukkan rata-rata skor tertinggi, yaitu berada di kisaran 60. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin lama durasi bermain game, terdapat kecenderungan peningkatan skor *strategic thinking*, meskipun tidak selalu linier karena kelompok <1 jam justru lebih rendah dibanding kelompok lainnya. Selain itu, interval error bar pada masing-masing kelompok menunjukkan adanya variasi data, di mana kelompok <1 jam memiliki rentang paling lebar, yang berarti tingkat variasi atau ketidakkonsistenan skor pada kelompok ini lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya.

Lebih lanjut, jika dilihat dari tumpang tindih (overlap) antar interval, beberapa kelompok seperti 1–2 jam dan 3–4 jam memiliki rentang yang cukup berdekatan, sehingga perbedaan rata-rata di antara keduanya kemungkinan tidak signifikan secara statistik. Namun, perbedaan antara kelompok <1 jam dan >4 jam tampak lebih jelas, baik dari nilai rata-rata maupun distribusi intervalnya, yang menunjukkan adanya potensi perbedaan yang lebih bermakna. Temuan ini dapat diinterpretasikan bahwa aktivitas bermain game dalam durasi tertentu dapat berkontribusi terhadap pengembangan kemampuan *strategic thinking*, terutama pada durasi yang lebih tinggi. Akan tetapi, besarnya error bar juga mengindikasikan bahwa faktor lain di luar durasi bermain game, seperti jenis game, pengalaman bermain, atau karakteristik individu, juga berpengaruh terhadap skor *strategic thinking*. Oleh karena itu, hasil ini tidak dapat disimpulkan secara mutlak, melainkan perlu dipertimbangkan sebagai indikasi awal yang memerlukan analisis lanjutan untuk memastikan signifikansi hubungan antar variabel.

Pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa durasi bermain game memiliki kecenderungan hubungan dengan kemampuan *strategic thinking*, meskipun tidak sepenuhnya bersifat linier. Sejalan dengan temuan pada bagian pendahuluan, game sebagai media interaktif memang dapat melatih kemampuan berpikir tingkat tinggi, termasuk perencanaan dan pengambilan keputusan (Czauderna & Budke, 2020). Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kelompok dengan durasi bermain lebih lama (>4 jam) memiliki rata-rata skor *strategic thinking* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya, sedangkan kelompok dengan durasi <1 jam justru menunjukkan skor terendah. Hal ini mengindikasikan bahwa paparan yang lebih intens terhadap situasi permainan yang kompleks dapat meningkatkan kemampuan analisis dan strategi individu. Namun demikian, tidak ditemukan peningkatan yang konsisten pada setiap kategori, karena kelompok 1–2 jam dan 3–4 jam menunjukkan nilai yang relatif berdekatan. Kondisi ini menguatkan bahwa peningkatan kemampuan *strategic thinking* tidak hanya ditentukan oleh durasi, tetapi juga kualitas pengalaman bermain. Di tengah perkembangan penelitian kognitif, ditemukan bahwa game strategi mampu meningkatkan fungsi eksekutif seperti *working memory* dan *cognitive flexibility* (Glass et al., 2021). Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa game memiliki potensi sebagai sarana latihan kognitif, tetapi efeknya tetap bergantung pada intensitas dan karakteristik aktivitas bermain yang dilakukan oleh individu.

Lebih lanjut, jika dilihat dari *interval plot* yang menunjukkan adanya overlap antar kelompok, terutama pada durasi 1–2 jam dan 3–4 jam, maka perbedaan yang terjadi kemungkinan tidak signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan durasi bermain tidak selalu menghasilkan perbedaan kemampuan *strategic thinking* yang berarti. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa efek game terhadap kemampuan kognitif sering kali bersifat moderat dan dipengaruhi oleh berbagai variabel lain seperti jenis game, pengalaman bermain, serta keterlibatan pemain (Leong et al., 2022). Selain itu, rentang error bar yang cukup lebar pada kelompok <1 jam menunjukkan adanya variasi yang tinggi dalam kemampuan *strategic thinking*, yang dapat diinterpretasikan bahwa individu dengan durasi bermain rendah memiliki latar belakang kemampuan yang lebih beragam. Di sisi lain, kelompok >4 jam cenderung lebih konsisten dalam menunjukkan skor yang lebih tinggi, meskipun tetap terdapat variasi. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa game berbasis strategi dapat membantu individu dalam mengembangkan pola pikir adaptif dan kemampuan problem solving dalam situasi dinamis (Ghasemi et al., 2024). Oleh karena itu, meskipun durasi bermain berperan, faktor lain seperti jenis game (misalnya game strategi atau simulasi) kemungkinan memiliki kontribusi yang lebih besar dalam meningkatkan kemampuan *strategic thinking* dibandingkan sekadar lamanya waktu bermain.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan asumsi awal bahwa terdapat hubungan antara durasi bermain game dan kemampuan *strategic thinking*, namun hubungan tersebut tidak bersifat sederhana atau deterministik. Temuan ini memberikan implikasi bahwa bermain game dalam durasi tertentu dapat memberikan manfaat kognitif, tetapi tidak dapat dijadikan satu-satunya faktor penentu peningkatan kemampuan berpikir strategis. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, penggunaan game sebagai media pembelajaran atau pelatihan kognitif perlu mempertimbangkan desain permainan dan tujuan yang ingin dicapai (Drmola & Kraus, 2022). Selain itu, penting untuk mempertimbangkan keseimbangan antara durasi bermain dan aktivitas lain agar tidak

menimbulkan dampak negatif seperti kelelahan atau penurunan produktivitas. Dalam konteks ini, judul penelitian “Main Lama, Makin Strategis?” dapat dijawab secara kritis bahwa bermain lebih lama memang berpotensi meningkatkan *strategic thinking*, tetapi hanya dalam kondisi tertentu dan tidak berlaku secara universal. Penelitian ini juga membuka peluang untuk kajian lanjutan yang lebih mendalam, misalnya dengan mengontrol jenis game atau menguji hubungan kausal secara eksperimental. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi empiris, tetapi juga memperkaya kajian mengenai peran game dalam pengembangan kemampuan kognitif di era digital (Barnabè et al., 2023).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa durasi bermain game memiliki kecenderungan hubungan dengan kemampuan *strategic thinking*, namun hubungan tersebut tidak bersifat mutlak dan linear. Individu dengan durasi bermain yang lebih lama cenderung menunjukkan kemampuan berpikir strategis yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang bermain dalam durasi singkat, terutama karena paparan yang lebih intens terhadap situasi permainan yang menuntut perencanaan dan pengambilan keputusan. Meskipun demikian, peningkatan kemampuan tersebut tidak terjadi secara konsisten pada setiap kategori durasi, yang menunjukkan adanya faktor lain yang turut memengaruhi, seperti jenis permainan, pengalaman bermain, dan karakteristik individu. Variasi data yang terlihat pada setiap kelompok juga menegaskan bahwa kemampuan *strategic thinking* tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu bermain, tetapi juga oleh kualitas interaksi kognitif selama bermain. Dengan demikian, bermain game dalam durasi tertentu dapat memberikan manfaat dalam mengasah kemampuan berpikir strategis, tetapi tidak dapat dijadikan satu-satunya indikator peningkatan kemampuan tersebut. Kesimpulan ini menegaskan bahwa “main lama” tidak selalu berarti “makin strategis”, melainkan bergantung pada bagaimana individu memanfaatkan aktivitas bermain tersebut secara optimal.

Daftar Pustaka

- Czauderna, A., & Budke, A. (2020). How digital strategy and management games can facilitate the practice of dynamic decision-making. *Education Sciences*, 10(4), 99. <https://doi.org/10.3390/educsci10040099>
- Glass, B. D., Maddox, W. T., & Love, B. C. (2021). Real-time strategy game training: Emergence of a cognitive flexibility trait. *Journal of Cognitive Enhancement*, 5(3), 325–340. <https://doi.org/10.1007/s41465-021-00211-w>
- Leong, A. Y. C., et al. (2022). The effect of strategy video game training on cognitive control. *Psychological Research*, 86(5), 1421–1435. <https://doi.org/10.1007/s00426-021-01632-0>
- Ghasemi, O., et al. (2024). The role of video games in enhancing strategic thinking skills. *Entertainment Computing*, 49, 100694. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2024.100694>

Drmola, J., & Kraus, J. (2022). Using interactive games to develop strategic thinking skills. *Simulation & Gaming*, 53(5), 623–640. <https://doi.org/10.1177/10468781221121713>

Barnabè, F., et al. (2023). Enhancing critical thinking skills through game-based learning. *Systems*, 11(11), 554. <https://doi.org/10.3390/systems11110554>