



## Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecanduan *Game Online* Siswa MAN di Kota Bukittinggi

Naufal Adzkia<sup>1\*</sup>, Nurfarhanah<sup>1</sup>, Indah Sukmawati<sup>1\*</sup>, Nilma Zola<sup>1</sup>, Rahmi Dwi Febriani<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Padang, Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v6i4.1492>

### Article Info:

Received : 12 September 2025  
Revised : 21 September 2025  
Accepted : 12 Oktober 2025  
Published : 01 November 2025

### Correspondence:

Naufal Adzkia

Phone:

**Abstract:** This study aims to examine the relationship between self-regulation and online game addiction among students of MAN in Bukittinggi City. The increasing intensity of online gaming among adolescents has raised concerns regarding their academic achievement and social behavior. This research employed a quantitative approach with a descriptive correlational method. The participants were 11th-grade students selected through purposive sampling. The instruments used included a self-regulation scale based on Zimmerman's theory (2000) and an online game addiction scale based on Young's theory (2010). Data analysis using a simple linear correlation test revealed a positive and significant relationship between self-regulation and online game addiction ( $r = 0.292$ ;  $p = 0.026$ ). The coefficient of determination of 8.5% indicates that self-regulation contributes minimally to online game addiction. These findings suggest that students with higher self-regulation are better able to manage their gaming time, whereas those with lower self-regulation tend to be more addictive. This study is expected to serve as a reference for schools and parents in fostering students' self-regulation skills through guidance and digital literacy initiatives.

**Keywords:** Relationship, Self-Regulation, Online Game Addiction.

**Citation:** Adzkia, N., Nurfarhanah, Sukmawati, I., Zola, N., & Febriani, R. D. (2025). Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecanduan *Game Online* Siswa MAN di Kota Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan, Sains, Geologi, Dan Geofisika (GeoScienceEd Journal)*, 6(4), 1776-1780. <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v6i4.1492>

### Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat dan membawa berbagai kemudahan bagi manusia, terutama dalam bidang pendidikan, komunikasi, dan hiburan. Salah satu bentuk teknologi yang paling populer di kalangan remaja adalah game online. Game online merupakan permainan elektronik yang terhubung dengan jaringan internet dan dapat dimainkan melalui berbagai perangkat seperti komputer, ponsel pintar, laptop, serta konsol permainan. Permainan ini bersifat multiplayer, sehingga memungkinkan banyak pengguna bermain secara bersamaan dan berinteraksi secara virtual (Akbar, 2020; Ramadan, 2021). Menurut Young (dalam Febriandari et al., 2016), game online adalah situs atau platform yang menyediakan berbagai jenis permainan yang dapat

dimainkan secara bersamaan oleh pengguna dari berbagai tempat melalui koneksi internet. Hal ini sejalan dengan pendapat Harun dan Arsyad (2020) yang menyatakan bahwa game online memungkinkan pemain dari berbagai negara berkompetisi dalam waktu yang sama.

*Game online* memberikan hiburan dan kepuasan tersendiri bagi penggunanya. Namun, intensitas bermain yang tinggi dapat menimbulkan perilaku adiktif. Baidawi (2019) menyebutkan bahwa tantangan dalam *game online* dapat menimbulkan rasa ingin bermain terus-menerus tanpa memperhatikan waktu. Kondisi ini dikenal sebagai kecanduan game online, yaitu suatu bentuk ketergantungan terhadap teknologi internet di mana individu menghabiskan waktu berlebihan untuk bermain game (Ulfa & Risdayati, 2017). Kecanduan ini dapat berdampak negatif terhadap

Email: [Naufaladzki666@gmail.com](mailto:Naufaladzki666@gmail.com)

kehidupan sosial, kesehatan mental, dan prestasi belajar (Mahardika, 2016).

Remaja yang kecanduan game online cenderung mengabaikan interaksi sosial, sulit berkonsentrasi dalam belajar, dan mengalami perubahan perilaku. Namun, jika individu memiliki kemampuan regulasi diri yang baik, mereka dapat mengendalikan waktu bermain dan memanfaatkan *game online* secara positif (Syahputra, 2018). Secara global, pada tahun 2024 jumlah pengguna game online mencapai 3,32 miliar orang. Di Indonesia, terdapat sekitar 35 juta pemain dari total 185,3 juta pengguna internet, dengan rata-rata waktu bermain 1 jam 12 menit per hari. Fenomena ini juga terlihat di Provinsi Sumatera Barat, termasuk Kota Bukittinggi, di mana banyak siswa memanfaatkan waktu luang dengan bermain game online (Rosyati et al., 2020).

Lemmens (2009) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecanduan game online biasanya menunjukkan gejala seperti *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal*, *conflict*, dan *problems*. Pemain yang memenuhi empat dari tujuh kriteria tersebut dapat dikategorikan mengalami kecanduan game online (Nurazmil, 2018). Salah satu faktor yang berperan penting dalam mengendalikan perilaku kecanduan adalah regulasi diri. Bandura (1988) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk mengatur perilaku, lingkungan, dan tindakan berdasarkan mekanisme kognitif. Friedman dan Schustak (2008) menambahkan bahwa regulasi diri melibatkan proses menentukan target, mengevaluasi pencapaian, dan memberikan penghargaan terhadap diri sendiri. Individu dengan regulasi diri yang baik mampu mengontrol dorongan dan menghindari perilaku maladaptif (Trentacosta & Shaw, 2009; Baumeister et al., 2006).

Hasil observasi awal di MAN di Kota Bukittinggi menunjukkan bahwa beberapa siswa kelas XI mengalami kecanduan game online. Beberapa di antaranya menghabiskan uang dalam jumlah besar untuk membeli *diamond* menggunakan rekening orang tua, bahkan ada yang bolos sekolah selama berbulan-bulan. Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran karena perilaku tersebut tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga pada hubungan sosial dan kedisiplinan siswa di sekolah. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran penting dalam menangani permasalahan ini melalui layanan dasar, konseling individual, serta pemberian informasi mengenai dampak negatif dari game online dan cara mengendalikannya. Upaya tersebut bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan mengatur diri dan mengambil keputusan yang lebih sehat dalam penggunaan teknologi. Dengan demikian,

fenomena ini menunjukkan pentingnya kemampuan regulasi diri dalam mencegah kecanduan game online pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan kecanduan game online pada siswa MAN di Kota Bukittinggi.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasional yang bertujuan mengetahui hubungan antara Regulasi Diri dan kecanduan *game online* tanpa melakukan manipulasi data. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI MAN 1 Kota Bukittinggi tahun ajaran 2024/2025 yang kecanduan *game online*, dengan sampel ditentukan menggunakan teknik *proportional sampling* berdasarkan kriteria tertentu, seperti memiliki *smartphone* dan bermain game online lebih dari tiga jam per hari. Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner tentang regulasi diri dan kecanduan game online, sedangkan data sekunder berasal dari tata usaha sekolah. Seluruh data yang terkumpul kemudian dianalisis untuk mengetahui hubungan antarvariabel yang diteliti.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan kecanduan *game online* pada siswa MAN 1 Kota Bukittinggi. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada 60 responden siswa kelas XI tahun ajaran 2024/2025 yang dipilih menggunakan teknik *proportional sampling*. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi diri dan kecanduan game online dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,292$  dan nilai signifikansi  $p = 0,026$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri siswa, maka semakin rendah tingkat kecanduan game online yang dialaminya.

Koefisien determinasi sebesar 8,5% menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan kontribusi terhadap kecanduan *game online* sebesar 8,5%, sedangkan 91,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi diri berperan penting dalam mengontrol perilaku bermain *game online* pada remaja. Siswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengatur waktu bermain dan menyeimbangkan kegiatan akademik dengan aktivitas hiburan digital, sedangkan siswa dengan regulasi diri rendah lebih berpotensi mengalami perilaku adiktif terhadap *game online*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi diri dan

kecanduan game online pada siswa MAN 1 Kota Bukittinggi, Hal ini berarti bahwa semakin baik kemampuan regulasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat kecanduan game online yang dialaminya. Meskipun tingkat hubungan yang ditemukan termasuk kategori rendah, hasil ini menunjukkan bahwa regulasi diri tetap berperan dalam mengendalikan perilaku bermain game online di kalangan remaja.

Temuan ini mendukung teori self-regulation yang dikemukakan oleh Bandura (1988), yang menjelaskan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri tinggi mampu mengarahkan perilaku, memantau kemajuan diri, serta mengevaluasi tindakan berdasarkan standar pribadi dan tujuan yang ingin dicapai. Dalam konteks penelitian ini, siswa dengan regulasi diri tinggi cenderung mampu mengatur waktu belajar dan bermain, serta menempatkan aktivitas hiburan digital secara proporsional. Sebaliknya, siswa dengan regulasi diri rendah memiliki kecenderungan untuk kehilangan kontrol terhadap dorongan internalnya, seperti keinginan bermain game online secara berlebihan, sehingga berpotensi mengalami perilaku adiktif.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Trentacosta dan Shaw (2009) yang menyatakan bahwa regulasi diri berfungsi penting dalam mengontrol perilaku maladaptif. Begitu pula dengan penelitian Baumeister et al. (2006) yang menemukan bahwa kemampuan individu dalam mengontrol diri secara konsisten dapat menghasilkan regulasi diri yang baik sehingga individu dapat menampilkan perilaku yang sesuai dengan norma sosial. Dalam konteks yang sama, Syahputra (2018) menjelaskan bahwa self-control yang baik dapat membantu individu mengatur waktu dan membatasi perilaku berlebihan terhadap aktivitas digital.

Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh terhadap kecanduan game online sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor tersebut antara lain lingkungan sosial, kontrol orang tua, tingkat stres akademik, kebutuhan psikologis, serta motivasi internal untuk mencari kesenangan dan pengakuan diri. Hal ini sejalan dengan pendapat Wan dan Chiou (2007) yang menjelaskan bahwa perilaku kecanduan game online tidak hanya disebabkan oleh lemahnya self-control, tetapi juga oleh dorongan psikologis untuk melarikan diri dari tekanan emosional dan kebutuhan untuk memperoleh kepuasan instan. Fenomena kecanduan game online pada remaja tidak dapat dilepaskan dari perkembangan teknologi digital yang semakin pesat dan akses internet yang mudah. Lingkungan yang permisif terhadap penggunaan gawai dan kurangnya pengawasan orang

tua turut berkontribusi terhadap meningkatnya intensitas bermain game online. Siswa yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik cenderung lebih rentan terhadap perilaku adiktif, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam bidang pendidikan, khususnya dalam konteks pembinaan karakter dan pengembangan kecerdasan emosional siswa. Regulasi diri perlu ditanamkan sejak dini sebagai bagian dari pendidikan karakter di sekolah. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) berperan penting dalam memberikan layanan konseling, pelatihan self-management, dan manajemen waktu agar siswa mampu mengontrol perilaku bermainnya secara sehat. Selain itu, kolaborasi antara guru, orang tua, dan pihak sekolah sangat dibutuhkan untuk membangun lingkungan belajar yang mendukung disiplin digital.

Regulasi juga merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk merasakan emosi yang mereka alami dengan mengekspresikannya. Regulasi emosional perlu dimiliki seseorang agar dapat menyesuaikan emosi dengan situasi yang terjadi. Regulasi emosional berasal dari gabungan kata, yaitu regulasi dan emosi. Regulasi adalah pengendalian atau kontrol yang dilakukan individu terhadap emosinya. Strategi kognitif dalam regulasi emosi pada individu untuk menjadi tangguh adalah sebagai berikut: (1) individu dapat menafsirkan situasi yang menegangkan, (2) memiliki rasa humor, (3) bersikap optimis, (4) memberi makna pada pengalaman, (5) melakukan coping aktif, dan (6) memiliki kompetensi sosial serta perilaku prososial. (Nurfarhanah, 2023) Selain di lingkungan sekolah, orang tua juga memiliki peran sentral dalam mengawasi dan mengarahkan penggunaan teknologi oleh anak.

Pengawasan yang dilakukan secara terbuka dan komunikatif akan membantu siswa memahami batas penggunaan game online yang wajar. Orang tua juga dapat menerapkan aturan waktu bermain, memberikan alternatif kegiatan positif, serta memberikan penghargaan terhadap perilaku disiplin anak dalam mengelola waktu bermain dan belajar. Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat konsep bahwa regulasi diri merupakan aspek kepribadian yang penting dalam membentuk perilaku adaptif di era digital. Seseorang yang mampu mengendalikan emosi, mengatur tujuan, dan memonitor tindakannya akan lebih mampu memanfaatkan teknologi secara positif tanpa terjerumus dalam perilaku adiktif. Sebaliknya, kurangnya regulasi diri dapat memicu berbagai dampak negatif seperti penurunan motivasi belajar, isolasi sosial, hingga gangguan emosional. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan kontribusi teoritis terhadap

pengembangan konsep self-regulation pada konteks perilaku digital remaja. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa regulasi diri memiliki peranan penting dalam mengontrol perilaku kecanduan game online di kalangan remaja.

Penguatan regulasi diri melalui pendidikan karakter, bimbingan konseling, dan literasi digital dapat menjadi solusi efektif untuk mencegah dampak negatif penggunaan teknologi yang berlebihan. Dengan kemampuan regulasi diri yang baik, siswa diharapkan mampu memanfaatkan teknologi secara produktif dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi diri dan kecanduan game online pada siswa MAN 1 Kota Bukittinggi. Hasil ini membuktikan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat kecanduan game online yang dialami. Meskipun hubungan yang ditemukan tergolong rendah, temuan ini tetap menegaskan bahwa regulasi diri memiliki peran penting dalam mengontrol perilaku adiktif terhadap game online.

Regulasi diri berperan dalam membantu siswa mengatur waktu, mengendalikan dorongan internal, dan menyeimbangkan aktivitas akademik dengan hiburan digital. Sebaliknya, lemahnya regulasi diri membuat individu rentan terhadap perilaku kecanduan yang dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis. Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat konsep self-regulation yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengontrol pikiran, emosi, dan tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Secara praktis, hasil ini memberikan implikasi bagi pihak sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, serta orang tua untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa melalui pendidikan karakter, pelatihan self-control, manajemen waktu, dan literasi digital. Dengan demikian, peningkatan kemampuan regulasi diri dapat menjadi langkah strategis dalam mencegah dan mengurangi perilaku kecanduan game online di kalangan remaja. Individu yang mampu mengendalikan dirinya akan lebih mudah memanfaatkan teknologi secara positif dan produktif dalam kehidupan sehari-hari.

## Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak MAN di Kota Bukittinggi yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang telah

membantu dalam pengumpulan data serta memberikan informasi berharga terkait permasalahan kecanduan game online di kalangan siswa. Tidak lupa, apresiasi disampaikan kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi dengan antusias dalam penelitian ini. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak tersebut menjadi faktor penting dalam terselesaikannya penelitian mengenai hubungan antara regulasi diri dan kecanduan game online ini.

## Daftar Pustaka

- Akbar, R. (2020). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku sosial remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 112-120.
- Alfiana, N. (2013). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku sosial remaja. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 55-64.
- Amran, R., Fitria, Y., & Sari, M. (2020). Dampak game online terhadap prestasi belajar siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 7(3), 45-52.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baidawi, A. (2019). Minat dan motivasi belajar peserta didik di era digital. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 88-97.
- Bandura, A. (1988). Organizational application of social cognitive theory. *Australian Journal of Management*, 13(2), 275-302. <https://doi.org/10.1177/031289628801300210>
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773-1801. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>
- Bramadan, M. (2021). Fenomena kecanduan game online pada remaja di Indonesia. *Jurnal Komunikasi dan Sosial*, 4(1), 67-75.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2010). *Personality: Theory and research (11th ed.)*. New York: John Wiley & Sons.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(1), 62-76. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.12.005>
- Febriandari, L., Putra, A., & Rahma, D. (2016). Kecanduan game online pada remaja dan dampaknya terhadap perilaku sosial. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 3(2), 98-107.

- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2008). *Personality: Classic theories and modern research* (3rd ed.). Boston: Pearson.
- Hardani, H. (2020). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hasan, M. I. (2002). *Pokok-pokok materi metodologi penelitian dan aplikasinya*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Harun, S., & Arsyad, R. (2020). Pengaruh game online terhadap motivasi belajar siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 9(2), 134-142.
- Lemmens, J. S. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Mahardika, D. (2016). Dampak bermain game online terhadap perilaku sosial siswa SMA. *Jurnal Psikologi Remaja*, 2(3), 42-50.
- Nurazmil, R. (2018). Analisis perilaku kecanduan game online pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 6(2), 121-132.
- Nurfarhanah, Azmi Ade Kurnia, 2023, Emotional regulation and resilience of students writing thesis in higher education, *Article History*, Vol 12, No 2
- Rosyati, E., Pratama, S., & Lestari, M. (2020). Kecanduan game online pada siswa di Batusangkar. *Jurnal Pendidikan*, 11(1), 34-40.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahputra, F. (2018). Kontrol diri terhadap perilaku kecanduan game online pada remaja. *Jurnal Psikologi Islami*, 4(2), 88-96.
- Trentacosta, C. J., & Shaw, D. S. (2009). Emotional self-regulation, peer rejection, and antisocial behavior: Developmental associations from early childhood to adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 356-365. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.016>
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2007). The motivations of adolescents who are addicted to online games: A cognitive perspective. *Adolescence*, 42(165), 179-197.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group