



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No.4 (2025) pp: 7579-7588

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Korelasi Kecanduan *Game Online* dengan Regulasi Emosi Remaja SMP Negeri 2 Bantul

Chandra Diyan Satria Pratama<sup>1</sup>, Heny Nurmayunita<sup>2</sup>, Aloysia Ispriantari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

ITSK RS. DR. Soepraoen Kesdamv/Brw Malang

<sup>1</sup>[henin.dhila@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:henin.dhila@itsk-soepraoen.ac.id), <sup>2</sup>[chandradivan123@gmail.com](mailto:chandradivan123@gmail.com)

### Abstrak

*Kecanduan game online merupakan fenomena yang semakin meningkat pada remaja dan berpotensi memengaruhi kemampuan regulasi emosi. Remaja yang tidak mampu mengendalikan intensitas bermain game cenderung menggunakan permainan digital sebagai mekanisme koping yang maladaptif, sehingga berisiko mengalami gangguan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara kecanduan game online dengan regulasi emosi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Bantul. Penelitian menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 244 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Problematic Online Gaming Questionnaire–Short Form (POGQ-SF) untuk mengukur kecanduan game online dan Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) untuk mengukur regulasi emosi. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat kecanduan game online kategori rendah hingga sedang, sementara regulasi emosi siswa mayoritas berada pada kategori sedang hingga tinggi. Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara kecanduan game online dengan regulasi emosi ( $r = -0,892$ ;  $p < 0,001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online, semakin rendah kemampuan regulasi emosi siswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran sekolah dan orang tua dalam mengawasi penggunaan game online serta memperkuat kemampuan regulasi emosi remaja guna mencegah dampak psikologis yang lebih serius.*

**Kata kunci:** Kecanduan Game Online, Regulasi Emosi, Remaja, Siswa SMP

### 1. Latar Belakang

Kecanduan Game online merupakan masalah serius yang berdampak terhadap keseimbangan emosi remaja. Studi internasional menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat kecanduan Game online yang tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan emosi seperti stres, kecemasan, dan depresi (Perez et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan kecanduan game memiliki tingkat kecemasan, depresi, dan impulsivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami kecanduan (Wichstrom et al., 2019). Selain itu, penggunaan game secara berlebihan dapat mengganggu pola tidur sehingga berdampak pada penurunan kualitas kesehatan mental serta prestasi akademik (Zhang et al., 2023). Dari sisi neurobiologis, kecanduan game dikaitkan dengan gangguan fungsi prefrontal cortex, yaitu area otak yang berperan penting dalam kontrol impuls, perencanaan, serta pengambilan keputusan, sehingga berpotensi menimbulkan perilaku impulsif dan kesulitan mengendalikan diri (He et al., 2020).

Studi internasional oleh Gonzalez dan Thompson (2019) menunjukkan bahwa keterlibatan intensif dalam Game online dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar, meningkatkan perilaku agresif, serta menurunkan kontrol emosi siswa secara signifikan. Dalam penelitian ini, metode mixed-method digunakan untuk melihat keterkaitan antara frekuensi bermain dan dampak psikososial yang ditimbulkan di kalangan pelajar di Amerika Serikat. Temuan ini memperlihatkan bahwa masalah kecanduan Game online bukanlah isu lokal, tetapi masalah global yang bersifat lintas budaya dan lintas negara (Gonzalez & Thompson, 2019). Di Indonesia, fenomena ini turut mendapat perhatian serius. Penelitian oleh Haris dan Aminah (2022) di Yogyakarta mengungkap bahwa remaja yang mengalami kecanduan Game online cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami perubahan emosi, dan menunjukkan empati yang menurun terhadap orang lain. Hal ini mencerminkan dampak psikososial

yang cukup besar, terutama dalam konteks budaya timur yang menjunjung tinggi interaksi sosial (Haris & Aminah, 2022).

Jumlah pengguna Game online di dunia terus meningkat dan telah mencapai lebih dari 2,5 miliar orang, dengan 912 juta berasal dari Asia Pasifik (WePC, 2023 dalam Perez et al., 2024). Di Indonesia, data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa mayoritas pengguna internet remaja aktif memainkan Game online, dan kelompok usia SMP–SMA mendominasi penggunaannya (Misnawati, 2016). Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap dampak negatif penggunaan Game online. Penelitian di SMP Negeri 22 Malang menemukan adanya hubungan signifikan antara kecanduan E-Sport dengan stres, di mana hasil uji Pearson Correlation menunjukkan nilai  $p = 0,00$ , yang berarti semakin tinggi kecanduan Game online maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami remaja (Darmawan et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian internasional di Filipina yang melaporkan bahwa kecanduan Game online berhubungan positif dengan depresi, kecemasan, dan stres pada 162 siswa SMA, di mana responden yang lebih adiktif terhadap Game online cenderung memiliki kesejahteraan mental lebih rendah (Perez et al., 2024). Sebaliknya, penelitian nasional yang dilakukan pada 56 siswa SMP di Samarinda menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecanduan Game online ( $r = -0,170$ ;  $p = 0,210$ ), yang menandakan bahwa faktor lain di luar kecerdasan emosi ikut berperan dalam munculnya perilaku adiktif tersebut (Misnawati, 2016). Selain itu, studi literatur pada tingkat provinsi juga menegaskan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat menurunkan kesehatan mental, meningkatkan risiko kecemasan, stres, depresi, serta menurunkan motivasi belajar (Kamaruddin et al., 2023). Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan Game online merupakan masalah yang kompleks dan multidimensional sehingga penting untuk dikaji lebih lanjut, khususnya terkait hubungannya dengan keseimbangan emosi pada remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 Mei 2025, melalui wawancara terhadap 18 siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Bantul, diperoleh gambaran awal mengenai tingkat kecanduan Game online dan dampaknya terhadap keseimbangan emosi siswa. Dari total responden, sebanyak 12 siswa (66,7%) menunjukkan ciri-ciri kecanduan Game online. Ciri tersebut meliputi kesulitan dalam mengatur waktu bermain, keinginan yang terus-menerus untuk bermain, serta kecenderungan untuk mengabaikan tugas sekolah maupun aktivitas sosial lainnya. Sementara itu, 6 siswa lainnya (33,3%) tidak menunjukkan tanda-tanda kecanduan dan mengaku masih mampu mengendalikan durasi serta frekuensi bermain game secara bijak. Dalam aspek keseimbangan emosi, diketahui bahwa 12 siswa (66,7%) juga mengalami ketidakseimbangan emosi yang tampak dari perilaku seperti mudah marah, cemas, gelisah, serta kesulitan dalam mengelola emosi ketika tidak bermain game. Sisanya, sebanyak 6 siswa (33,3%), menyatakan tidak mengalami gangguan emosi dan merasa tetap stabil secara emosional meskipun tidak bermain game dalam waktu tertentu. Temuan ini kemungkinan adanya hubungan yang cukup erat antara kecanduan Game online dan gangguan keseimbangan emosi pada sebagian besar responden.

Game online bukan lagi sekadar sarana hiburan, melainkan menjadi mekanisme koping yang tidak adaptif yang digunakan untuk menghindari realitas atau menghadapi emosi negatif. Ketika remaja terus-menerus menggantungkan kesejahteraan emosional mereka pada permainan digital, mereka tidak memiliki kesempatan untuk belajar menghadapi tantangan secara langsung dan membangun ketahanan mental yang kuat. Hal ini memperburuk kemampuan mereka dalam mengembangkan strategi koping yang sehat dan menurunkan kemampuan adaptasi terhadap stres kehidupan sehari-hari (Singh et al., 2020). Selain aspek emosional dan sosial, dampak fisiologis dari kecanduan Game online juga menjadi perhatian serius. Banyak remaja yang mengalami kelelahan kronis, ketidakseimbangan ritme sirkadian, hingga gangguan pola tidur akibat bermain game hingga larut malam. Aktivitas ini mengganggu waktu tidur yang cukup dan berkualitas, yang pada gilirannya dapat menyebabkan penurunan daya pikir, menurunnya kemampuan konsentrasi, serta gangguan fungsi kognitif lainnya seperti memori jangka pendek dan kemampuan mengambil keputusan (Mirza & Sahu, 2025). Kombinasi antara kelelahan fisik dan tekanan psikologis dapat memperburuk kondisi mental remaja dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan kejiwaan yang lebih serius di masa depan. Melihat kompleksitas dampak kecanduan Game online terhadap aspek psikologis, sosial, dan biologis remaja, maka diperlukan perhatian dan penanganan yang komprehensif.

Oleh karena itu, penting untuk mengelola waktu bermain game secara bijak guna mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Tidak hanya dari sisi individu, tetapi juga melalui peran serta orang tua, sekolah, dan masyarakat dalam memberikan edukasi digital yang efektif dan mendorong pembentukan kebiasaan bermain yang sehat. Langkah-langkah preventif seperti penguatan dukungan keluarga, pembatasan waktu bermain game, serta pemantauan aktivitas daring secara positif sangat diperlukan untuk menciptakan keseimbangan antara

hiburan dan kesejahteraan psikologis remaja. Upaya ini akan membantu remaja tidak hanya menikmati teknologi secara bertanggung jawab, tetapi juga mengembangkan ketahanan emosional yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup di era digital ini (Kuss & Griffiths, 2017).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui korelasi antara kecanduan Game online dengan keseimbangan emosi pada siswa di SMP Negeri 2 Bantul. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah, tenaga pendidik, maupun orang tua dalam menyusun langkah promotif dan preventif yang tepat untuk mengurangi dampak negatif kecanduan Game online, serta mendukung terciptanya keseimbangan emosi pada siswa agar dapat mencapai prestasi belajar yang optimal.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Analitik Korelasi dengan pendekatan Cross Sectional, di mana pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan hanya satu kali pada suatu waktu (Creswell, 2023). Pendekatan ini dipilih karena efisien dari segi waktu dan biaya, praktis dalam pengumpulan data, serta mampu memberikan gambaran hubungan antarvariabel pada saat penelitian dilakukan. Namun, desain ini memiliki keterbatasan karena tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat, melainkan hanya menunjukkan korelasi yang terjadi pada waktu pengambilan data. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Bantul, Kabupaten Malang, Jawa Timur pada bulan Oktober sampai November tahun 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa aktif kelas VIII yang berjumlah 244 siswa. Sampel penelitian menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2018). Teknik ini dipilih karena jumlah populasi relatif kecil, sehingga memungkinkan untuk menjangkau seluruh populasi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi siswa laki-laki yang terdaftar aktif di SMP Negeri 2 Bantul, berada pada kelas VIII, berusia 13-15 tahun, memiliki pengalaman bermain Game online minimal dalam tiga bulan terakhir, dan bersedia menjadi responden dengan persetujuan tertulis dari orang tua/wali. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi memiliki riwayat gangguan psikiatri atau sedang menjalani terapi psikologis, sedang mengonsumsi obat-obatan yang memengaruhi emosi atau perilaku, pengisian kuesioner tidak lengkap (>20% item kosong), dan tidak mau menjadi responden penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kecanduan Game online, yang didefinisikan sebagai kondisi ketika remaja mengalami kesulitan mengendalikan perilaku bermain Game online secara berlebihan, ditandai dengan preokupasi, imersi, gejala putus (withdrawal), penggunaan berlebihan, konflik interpersonal, dan isolasi sosial. Variabel dependen adalah regulasi emosi, yang didefinisikan sebagai kemampuan remaja dalam mengelola emosi melalui strategi kognitif, baik adaptif maupun maladaptif.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Problematic Online Gaming Questionnaire–Short Form (POGQ-SF) yang dikembangkan oleh Demetrovics et al. (2012) untuk mengukur kecanduan Game online, dan Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) yang dikembangkan oleh Garnefski et al. (2001) untuk mengukur regulasi emosi. Kedua instrumen ini telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. POGQ-SF memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,90, sedangkan CERQ memiliki nilai Cronbach's Alpha per dimensi berkisar antara 0,68-0,83. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden setelah melalui tahap perijinan dan persiapan. Data yang terkumpul kemudian diolah melalui tahapan editing, koding, tabulasi, data cleaning, dan display data. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik variabel secara terpisah, dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk melihat hubungan antara kecanduan Game online dengan regulasi emosi. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, meliputi prinsip beneficence, menghormati harkat dan martabat manusia, keadilan, menghormati keadilan dan inklusivitas, serta memperhitungkan manfaat dan kerugian bagi responden (Sembiring, 2024).

## 3. Hasil dan Diskusi

### 3.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Bantul, sebuah institusi pendidikan yang berlokasi di Kabupaten Malang, Jawa Timur. Sekolah tersebut memiliki struktur tenaga pendidik yang lengkap, termasuk guru mata pelajaran dan guru Bimbingan Konseling yang berperan dalam mengawasi perkembangan akademik maupun psikososial siswa. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 244 siswa kelas VIII, diperoleh gambaran

awal mengenai kecenderungan perilaku bermain Game online serta kondisi regulasi emosi siswa. Dari total responden, sebanyak 10 siswa menunjukkan adanya indikasi kecanduan Game online, 11 siswa menunjukkan adanya resiko yang mengarah pada kecanduan Game online, sementara 223 siswa lainnya berada pada tingkatan sedang hingga tidak beresiko. Selain itu, aspek regulasi emosi siswa turut menggambarkan pola yang serupa, di mana 10 siswa mengalami ketidakseimbangan emosi, 11 siswa menunjukkan adanya resiko yang mengarah pada ketidakseimbangan emosi, sementara 223 siswa lainnya berada pada tingkatan sedang hingga mampu meregulasi emosinya. Data ini memberikan gambaran awal mengenai karakteristik subjek penelitian dan menjadi dasar penting dalam menganalisis hubungan antara kecanduan Game online dengan regulasi emosi pada remaja di SMP Negeri 2 Bantul.

### 3.2 Karakteristik Umum Responden

Tabel 3 Karakteristik Umum Responden

Variable	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	104	42,6%
	Perempuan	140	57,4%
Usia	≤ 13	62	25,4%
	14	117	47,9%
	≥ 15	65	26,6%
Kemungkinan Bermain	Iya	195	79,9%
	Tidak	49	20,1%
Rata-Rata Waktu Bermain (Perhari)	< 1 Jam	142	58,2%
	1-2 Jam	81	33,2%
	3-4 Jam	18	7,4%
	≥ 5 Jam	3	1,2%
Rata-Rata Waktu Bermain (Persesi)	< 30 Menit	165	67,6%
	30-60 Menit	63	25,8%
	1-2 Jam	13	5,3%
	≥ 2 Jam	3	1,2%

Akses Internet	Data seluler	97	39.8%
	Wi-Fi	140	57.4%
	Keduanya	7	2.9%
Waktu Ideal Bermain	Pagi	3	1.2%
	Siang	17	7%
	Sore	79	32.4%
	Malam	145	59.4%
	Mengawasi	76	31,1%
Peran Orang Tua	Membatasi	118	48,3%
	Tidak Keduanya	50	20,4%

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 140 orang (57,4%), hampir setengahnya responden berusia 14 tahun berjumlah 117 orang (47,9%), sebagian besar yang bermain game online berjumlah 195 orang (79,9%), sebagian besar rata-rata waktu perhari bermain game online <1 jam dengan jumlah 142 orang (58,2%), sebagian besar rata-rata waktu bermain persesi <30 menit dengan jumlah 165 orang (67,6%), sebagian besar responden yang menggunakan akses internet Wi-Fi sebanyak 140 orang (57,4%), Sebagian besar responden bermain game online pada malam hari dengan jumlah 145 orang (49,4%), hampir setengahnya orangtua membatasi responden dengan jumlah 118 orang (48,3%).

### 3.3 Variabel Kecanduan *Game Online*

Berikut ini di sajikan data tentang kecanduan *game online*

Tabel 4 Hasil Kuesioner Kecanduan Game Online

Kecanduan <i>Game online</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Berisiko	49	20,1
Rendah	98	40,1
Sedang	76	31,1
Tinggi (Beresiko)	11	4,5
Sangat Tinggi (Kecanduan)	10	4,1

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan bahwa hampir setengahnya yang bermain game online pada kategori rendah yang berjumlah 98 orang (40,1%), dan sebagian kecil pada kategori sangat tinggi yang berjumlah 10 orang (4,1%).

### 3.4 Variabel Regulasi Emosi

Berikut ini di sajikan data tentang regulasi emosi

Tabel 5 Hasil Kuesioner Regulasi Emosi

Regulasi Emosi	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat rendah (regulasi emosi buruk)	10	4,1
Rendah	11	4,5
Sedang	76	31,1
Tinggi	85	34,8
Sangat Tinggi (regulasi emosi sangat baik)	62	25,4

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan hampir setengahnya pada yang memiliki gangguan emosi pada kategori tinggi yaitu 85 orang (34,8%), dan sebagian kecil pada kategori sangat rendah yaitu 10 (4,1%).

### 3.5 Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Regulasi Emosi pada Siswa di SMP Negeri 2 Bantur

Tabel 6. Hasil Tabulasi Silang

			Total Skor Kecanduan Game Online	Total Skor Regulasi Emosi
Spearman's rho	Total	Kecanduan	1.000	-.892***
	Game Online	Correlation Coefficient		
		Sig. (2-tailed)		<.001
		N	244	244
Total Skor Regulasi Emosi	Total	Regulasi	-.892***	1.000
	Emosi	Correlation Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	<.001	
		N	244	244

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kecanduan game online dengan regulasi emosi pada siswa di SMP Negeri 2 Bantur ( $r = -0,892$ ;  $p < 0,001$ ). Arah hubungan yang negatif menandakan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online, maka semakin rendah kemampuan regulasi emosi, begitu pula sebaliknya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online memberikan pengaruh kuat terhadap cara siswa mengelola emosinya. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa kecanduan game online berkaitan dengan penurunan kemampuan keseimbangan emosi pada remaja.

### 3.6 Kecanduan Game Online

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa hampir setengahnya yang bermain game online pada kategori rendah yang berjumlah 98 orang (40,1%), dan sebagian kecil pada kategori sangat tinggi yang berjumlah 10 orang (4,1%). Pola penggunaan game juga tergolong ringan, ditunjukkan dengan durasi bermain yang mayoritas kurang dari 1 jam per hari dan waktu bermain per sesi kurang dari 30 menit, meskipun sebanyak 79,9% responden memiliki kemungkinan untuk bermain game online. Temuan ini sejalan dengan teori Young (2019), yang menyatakan bahwa kecanduan game dapat muncul ketika individu mengalami gejala seperti preoccupation, loss of control, withdrawal, serta konflik interpersonal, yang biasanya berkembang melalui penggunaan game yang intens dan tidak terkontrol. Kuss dan Griffiths (2020) juga menjelaskan bahwa perilaku adiktif pada game dipengaruhi oleh kemudahan akses internet, ketersediaan waktu luang, kontrol diri, serta pemenuhan kebutuhan psikologis melalui reward cepat (instant gratification) yang memengaruhi sistem dopamin otak.

Dalam konteks penelitian ini, rendahnya tingkat kecanduan dapat dijelaskan oleh adanya pengawasan orang tua yang cukup tinggi (48,3%), yang berperan dalam membatasi waktu penggunaan gawai sehingga siswa tidak memiliki intensitas bermain yang berlebihan. Selain itu, kebiasaan siswa bermain game pada malam hari kemungkinan dilakukan setelah aktivitas sekolah sehingga game dimaknai sebagai hiburan sementara, bukan aktivitas yang mendominasi keseharian. Namun demikian, keberadaan sebagian kecil siswa yang menunjukkan tingkat kecanduan tinggi tetap menunjukkan adanya faktor risiko seperti kontrol diri yang rendah, dorongan lingkungan sosial yang mendukung aktivitas bermain, serta kurangnya pilihan aktivitas alternatif yang dapat menjadi ruang penyaluran energi dan emosi, sehingga kelompok ini memerlukan perhatian lebih dalam upaya pencegahan perilaku adiktif. Adapun factor yang mempengaruhi:

1. Pengawasan Orang Tua
2. Durasi Bermain Game Online
3. Aktivitas Harian Siswa

Pengawasan orang tua dalam penelitian ini tercatat sebesar 48,3%, menunjukkan bahwa hampir setengah responden memperoleh kontrol dan pemantauan dalam penggunaan gawai dan aktivitas bermain game. Temuan ini penting karena menurut Young (2019), kontrol lingkungan termasuk supervisi orang tua merupakan faktor protektif yang mampu menekan munculnya perilaku adiktif dengan cara membatasi durasi bermain, mengatur waktu akses game, serta mendorong anak untuk terlibat dalam aktivitas positif lainnya. Berdasarkan teori tersebut, pengawasan orang tua yang cukup baik dapat membantu siswa mengembangkan kebiasaan bermain yang lebih sehat. Namun, meskipun menjadi faktor pelindung, pengawasan ini tidak sepenuhnya menghilangkan risiko kecanduan. Beberapa siswa tetap berpotensi mengalami kecanduan karena berbagai faktor risiko seperti kualitas pengawasan yang tidak konsisten, anak bermain ketika orang tua tidak hadir, pengaruh teman sebaya, kemudahan akses internet melalui WiFi, rendahnya kontrol diri, kebutuhan pelarian dari stres, atau kurangnya kegiatan alternatif. Faktor-faktor tersebut dapat membuat pengawasan yang seharusnya protektif menjadi kurang efektif pada sebagian anak.

Durasi bermain dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa 142 orang (58,2%) bermain game online kurang dari 1 jam per hari dan setiap sesi berlangsung kurang dari 30 menit, yang mencerminkan intensitas bermain yang relatif rendah. Menurut Kuss & Griffiths (2020), intensitas bermain yang tinggi baik dari segi durasi maupun frekuensi berkaitan langsung dengan meningkatnya risiko kecanduan karena paparan berulang terhadap reward system otak yang membuat pemain terdorong untuk terus melanjutkan permainan. Berdasarkan teori tersebut, durasi bermain yang singkat pada responden dapat menjadi faktor pelindung yang menurunkan potensi terjadinya kecanduan, karena tidak memberikan kesempatan bagi pola repetitif yang memicu perilaku adiktif untuk berkembang. Meskipun demikian, risiko tetap dapat muncul pada sebagian siswa, terutama jika bermain dilakukan setiap hari tanpa pengawasan, akses internet sangat mudah, atau adanya faktor psikologis seperti stres, kebutuhan hiburan berlebih, atau kontrol diri yang rendah, yang dapat membuat durasi singkat tetap berkembang menjadi kebiasaan bermain kompulsif di kemudian hari.

Aktivitas harian siswa dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memilih waktu bermain pada malam hari, yaitu sebanyak 145 siswa dengan persentase 59,4%, sehingga aktivitas sekolah pada pagi hingga sore hari membatasi waktu luang mereka untuk bermain game. Menurut teori perkembangan remaja Santrock

(2020), keterlibatan dalam aktivitas terstruktur seperti sekolah, pembelajaran, dan interaksi sosial dapat mengurangi peluang munculnya perilaku adiktif karena waktu luang yang sempit menurunkan kemungkinan keterlibatan dalam permainan secara berulang. Berdasarkan teori tersebut, padatnya jadwal sekolah berfungsi sebagai faktor protektif yang menurunkan risiko kecanduan game online karena siswa tidak memiliki waktu panjang untuk membentuk pola bermain kompulsif. Namun demikian, risiko tetap dapat muncul bila waktu bermain malam hari digunakan sebagai pelarian dari kelelahan atau stres sekolah, ditambah dengan kurangnya pengawasan orang tua (sebagian kecil 31,1% hanya diawasi, sebagian kecil 20,4% tidak diawasi sama sekali), sebagian besar akses internet yang mudah melalui WiFi (57,4%), atau kontrol diri yang rendah, sehingga game tetap berpotensi menjadi kebiasaan yang tidak terkontrol meski waktu bermainnya terbatas.

### 3.7 Regulasi Emosi Siswa

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hampir setengahnya pada yang memiliki gangguan emosi pada kategori tinggi yaitu 85 orang (34,8%), dan sebagian kecil pada kategori sangat rendah yaitu 10 (4,1%). Teori regulasi emosi menurut Gross (2015) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memahami, menilai, dan mengelola emosi sesuai situasi, dan pada masa remaja kemampuan ini sangat dipengaruhi oleh perubahan biologis serta sosial yang terjadi. Santrock (2020) juga menyatakan bahwa pada usia 13–15 tahun, remaja berada pada tahap perkembangan kognitif dan sosial yang pesat sehingga kemampuan regulasi emosi mulai terbentuk namun masih belum stabil, dengan pengaruh yang kuat dari interaksi keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Berdasarkan hasil penelitian, regulasi emosi yang berada pada kategori sedang diduga dipengaruhi oleh interaksi sosial siswa di sekolah, dukungan keluarga, serta aktivitas belajar yang turut membentuk kontrol diri, sejalan dengan perkembangan usia responden yang sebagian besar berada pada tahap remaja awal. Adapun sebagian kecil siswa dengan regulasi emosi sangat rendah kemungkinan dipengaruhi oleh faktor seperti stres lingkungan, kurangnya pengawasan atau komunikasi keluarga, pengalaman negatif, atau intensitas bermain game tertentu yang berdampak pada kemampuan emosional mereka, termasuk faktor kepribadian, kematangan psikologis, dan kondisi sosial ekonomi yang juga dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi. Adapun faktor yang mempengaruhi Usia dan Peran Orang Tua

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden berada pada usia 14 tahun (47,9%), yang termasuk kategori remaja awal. Pada usia ini, remaja berada pada masa transisi penting dari kanak-kanak menuju kedewasaan, di mana fungsi emosional dan kognitif masih berkembang. Santrock (2020) menjelaskan bahwa pada tahap remaja awal, struktur otak yang berperan dalam regulasi emosi, terutama prefrontal cortex, belum sepenuhnya matang sehingga kemampuan mengendalikan emosi, mengatur dorongan, dan mengambil keputusan yang tepat masih dalam proses pembentukan. Ketidakmatangan area tersebut membuat remaja lebih sensitif terhadap rangsangan lingkungan dan lebih mudah terdorong mencari aktivitas yang memberikan kesenangan instan, termasuk bermain game online. Hal ini sejalan dengan teori Gross (2015) yang menyatakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh interaksi antara perkembangan biologis dan lingkungan sosial; remaja awal cenderung lebih reaktif secara emosional karena belum mampu menerapkan strategi pengelolaan emosi yang efektif, seperti reappraisal atau kontrol impuls. Dalam konteks penelitian ini, usia 14 tahun dapat menjadi faktor yang memengaruhi munculnya ketidakseimbangan emosi maupun risiko perilaku adiktif terhadap game online, karena kemampuan menahan dorongan bermain, mengalihkan perhatian dari pemicu emosional, serta mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang belum berkembang optimal. Dengan demikian, karakteristik usia remaja awal berperan sebagai faktor risiko yang cukup signifikan terhadap regulasi emosi dan potensi kecanduan game online, diperkuat oleh ketidakstabilan emosi, kebutuhan eksplorasi, serta keinginan mendapatkan penerimaan dari teman sebaya.

Dari penelitian menunjukkan bahwa peran orang tua berada pada kategori membatasi sebesar 48,3% (hampir setengahnya) dan mengawasi sebesar 31,1% (sebagian kecil), yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden menerima dukungan keluarga melalui penerapan aturan dan pemantauan perilaku sehari-hari, termasuk dalam penggunaan gawai dan aktivitas bermain game. Kondisi ini sejalan dengan teori Baumrind (2019) yang menegaskan bahwa pola asuh otoritatif yang ditandai dengan adanya pengawasan, komunikasi dua arah, dan batasan yang jelas mampu memperkuat regulasi emosi karena remaja mendapatkan pedoman dalam memahami, mengekspresikan, serta mengendalikan perasaan secara adaptif. Gross (2015) juga menekankan bahwa lingkungan keluarga yang hangat dan suportif menjadi fondasi penting dalam pembentukan strategi regulasi emosi, khususnya pada masa remaja awal ketika kemampuan pengendalian emosi belum matang dan masih sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial terdekat. Dengan demikian, dukungan dan komunikasi keluarga dalam penelitian ini berpotensi menjadi faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi siswa, di mana pengawasan dan pembatasan yang diberikan orang tua dapat membantu remaja mengembangkan kontrol impuls, menurunkan tingkat stres, serta

mencegah keterlibatan berlebihan dalam game online. Lebih jauh, interaksi keluarga yang positif juga memberi rasa aman emosional sehingga remaja lebih mampu merespons tekanan, konflik sosial, maupun godaan digital secara lebih terkelola, menjadikan kualitas dukungan keluarga sebagai salah satu faktor protektif yang signifikan dalam menjaga keseimbangan emosi dan mencegah perilaku adiktif.

### 3.8 Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman pada tabel 6, diperoleh nilai correlation coefficient sebesar  $-0,892$  dengan tingkat signifikansi  $p < 0,001$ , yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kecanduan game online dengan regulasi emosi pada siswa. Koefisien negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online, maka semakin rendah kemampuan regulasi emosi siswa. Nilai signifikansi yang sangat kecil ( $p < 0,001$ ) menunjukkan bahwa hubungan ini tidak terjadi secara kebetulan, tetapi merupakan hubungan yang konsisten pada seluruh responden ( $n = 244$ ). Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecanduan game online memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan siswa dalam mengelola emosi.

Temuan ini sejalan dengan berbagai teori dalam tinjauan pustaka. Menurut Konsep Regulasi Emosi yang dijelaskan König (2019), regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, serta mengelola emosi secara adaptif. Ketika regulasi emosi buruk, individu cenderung menggunakan mekanisme pelarian yang tidak sehat, salah satunya melalui bermain game secara berlebihan (Melodia et al., 2022). Teori neurobiologis juga mendukung temuan ini, di mana kecanduan game online dapat mengganggu fungsi prefrontal cortex yang berperan dalam kontrol impuls dan pengambilan keputusan (He et al., 2020; dalam dokumen kamu). Selain itu, penggunaan game secara kompulsif didorong oleh peningkatan dopamin sehingga individu kesulitan menghentikan perilakunya (Goleman, 1995). Ketika remaja tidak mampu mengelola stres atau emosi negatif, mereka lebih mudah terjebak dalam pola bermain yang berlebihan sebagai strategi koping yang maladaptif. Karena itu, semakin buruk regulasi emosi siswa, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kecanduan game online, sehingga memperkuat hubungan negatif antarvariabel.

Hubungan yang sangat kuat ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, faktor perkembangan remaja, di mana remaja berada pada fase emosional yang labil dan belum optimal dalam melakukan kontrol diri, sehingga lebih mudah menggunakan game sebagai pelarian dari stres atau konflik emosional. Kedua, faktor lingkungan seperti kurangnya pengawasan orang tua, stressor sekolah, dan tekanan sosial dapat mendorong siswa bermain game untuk mencari kenyamanan sementara. Ketiga, akses teknologi yang sangat mudah membuat remaja sulit membatasi diri sehingga kebiasaan bermain lama-lama berkembang menjadi perilaku adiktif. Selain itu, beberapa siswa mungkin tidak mendapatkan dukungan emosional yang memadai dari lingkungan sosial, sehingga kemampuan mereka untuk memproses dan mengelola emosi semakin menurun. Kombinasi dari faktor-faktor tersebut menyebabkan kecanduan game online dan regulasi emosi saling memperburuk satu sama lain dan menciptakan pola hubungan yang kuat sebagaimana ditunjukkan dalam hasil penelitian.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil deskriptif dan korelasional, penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1. Tingkat kecanduan game online pada siswa berada pada kategori rendah–sedang, namun masih terdapat proporsi anak yang menunjukkan gejala adiktif pada aspek tertentu. 2. Kemampuan regulasi emosi siswa berada pada tingkat sedang, dengan sebagian kecil menunjukkan kesulitan yang tinggi. 3. Terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara kecanduan game online dan regulasi emosi, menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan game, semakin rendah kemampuan anak dalam mengelola emosi.

### Referensi.

1. C. Perez, M. Lopez, and A. Ramirez, "Online gaming addiction and emotional dysregulation among adolescents," *Journal of Behavioral Sciences*, vol. 18, no. 2, pp. 145–156, 2024.
2. L. Wichstrøm, I. Stenseng, and M. Belsky, "Gaming addiction and mental health problems in adolescents," *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 48, no. 6, pp. 1142–1155, 2019.
3. Y. Zhang, H. Li, and J. Wang, "Emotion regulation as a mediator between online gaming addiction and psychological well-being," *Computers in Human Behavior*, vol. 137, pp. 107401, 2023.
4. J. He, X. Chen, and Y. Sun, "Problematic online gaming and emotional control in adolescents," *Addictive Behaviors*, vol. 103, pp. 106224, 2020.

5. R. Gonzalez and S. Thompson, "Digital gaming and emotional coping strategies in youth," *Journal of Adolescent Health*, vol. 64, no. 3, pp. 354–360, 2019.
6. M. Haris and S. Aminah, "Kecanduan game online pada remaja dan dampaknya terhadap kesehatan mental," *Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 11, no. 1, pp. 23–34, 2022.
7. WePC, "Video game addiction statistics," WePC Research Report, 2023.
8. Misnawati, *Psikologi Remaja*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016.
9. R. Darmawan, A. Putri, and H. Santoso, "Pengaruh intensitas bermain game online terhadap emosi remaja," *Jurnal Ilmu Keperawatan*, vol. 6, no. 2, pp. 89–98, 2023.
10. K. Kamaruddin, N. Hidayah, and M. Yusuf, "Online gaming behavior and emotional regulation in junior high school students," *Nursing Journal of Indonesia*, vol. 14, no. 1, pp. 55–63, 2023.
11. P. Singh, R. Kumar, and S. Verma, "Gaming disorder and emotional instability among adolescents," *Asian Journal of Psychiatry*, vol. 53, pp. 102124, 2020.
12. S. Mirza and P. Sahu, "Digital addiction and emotional health among adolescents," *International Journal of Mental Health*, vol. 54, no. 1, pp. 1–12, 2025.
13. D. J. Kuss and M. D. Griffiths, "Internet gaming addiction: A systematic review," *International Journal of Mental Health and Addiction*, vol. 15, no. 2, pp. 1–20, 2017.
14. J. W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 5th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2023.
15. S. Asrulla, H. Fitriani, and R. Ningsih, "Perilaku adiksi game online pada remaja," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 18, no. 2, pp. 110–118, 2023.
16. Nursalam, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, 5th ed. Jakarta: Salemba Medika, 2020.
17. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.
18. Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2017.
19. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2018.
20. Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta, 2019.
21. S. Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2016.
22. Wahjono Soekotjo, *Statistik Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press, 2020.
23. I. Magdalena, A. Pratiwi, and R. Safitri, "Karakteristik psikologis remaja pengguna game online," *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, vol. 9, no. 1, pp. 67–75, 2021.
24. Z. Demetrovics et al., "The development of the Problematic Online Gaming Questionnaire (POGQ)," *PLoS ONE*, vol. 7, no. 5, e36417, 2012.
25. O. Pápay et al., "Psychometric properties of the Problematic Online Gaming Questionnaire Short-Form," *Psychiatry Research*, vol. 207, no. 1–2, pp. 1–7, 2013.
26. N. Gamefski, V. Kraaij, and P. Spinhoven, "Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems," *Personality and Individual Differences*, vol. 30, no. 8, pp. 1311–1327, 2001.
27. J. W. Santrock, *Adolescence*, 17th ed. New York, NY: McGraw-Hill Education, 2020.