



Hubungan *Self Control* dengan Kecanduan *Game Online* pada Mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang

Muhammad Fahri Nasution^{1*}, Siti Mardhiah², Diva Shafira³, Verlin Orva Linnisa⁴, Iqbal Rahman⁵, Afifah Nur Hasanah⁶

¹⁻⁶ Universitas Negeri Padang, Indonesia
email: fahri5548@gmail.com¹

Article Info :

Received:
03-07-2026
Revised:
14-07-2026
Accepted:
22-07-2026

Abstract

Online game addiction is a behavioral disorder that is increasingly prevalent among university students and has the potential to impair academic performance, social functioning, and psychological well-being. This study aims to examine the relationship between self-control and online game addiction among students at Campus V of Universitas Negeri Padang. A quantitative approach with a correlational design was employed. The study involved 103 students selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Brief Self-Control Scale and the Game Addiction Scale, then analyzed using the Spearman rank correlation test with IBM SPSS Statistics 23. The findings revealed a significant negative relationship between self-control and online game addiction ($r_s = -0.514$; $p < 0.001$). These results indicate that higher levels of self-control are associated with lower levels of online game addiction among university students. This study highlights the importance of strengthening self-control as a preventive strategy to reduce the risk of online game addiction in higher education settings.

Keywords: Correlation, Online Game Addiction, Self-Control, Universitas Negeri Padang, University Students.

Akstrak

Kecanduan *game online* merupakan salah satu bentuk gangguan perilaku yang semakin banyak ditemukan pada mahasiswa dan berpotensi mengganggu fungsi akademik, sosial, serta psikologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *self-control* dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 103 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Brief Self-Control Scale* dan *Game Addiction Scale*, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman dengan bantuan IBM SPSS Statistics 23. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan kecanduan *game online* ($r_s = -0.514$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control*, semakin rendah kecenderungan mahasiswa mengalami kecanduan *game online*. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan *self-control* sebagai strategi preventif untuk menekan risiko kecanduan *game online* pada mahasiswa.

Kata Kunci: Kecanduan *Game Online*, Korelasi, Mahasiswa, *Self-Control*, Universitas Negeri Padang.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Fenomena game online telah mengalami perkembangan yang sangat pesat dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern, terutama sejak meningkatnya penetrasi teknologi digital dan internet pada kelompok usia produktif. Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi, hiburan, dan gaya hidup generasi muda, termasuk mahasiswa, sehingga aktivitas bermain game tidak lagi dipandang sebagai sekadar sarana rekreasi, melainkan juga sebagai bagian dari aktivitas sosial dan identitas digital individu (Acheson, 2022). Di Indonesia, pertumbuhan jumlah pemain game online terus menunjukkan tren positif seiring meningkatnya akses terhadap perangkat seluler dan jaringan internet yang semakin luas. Kondisi tersebut menciptakan peluang yang besar bagi perkembangan industri game digital, tetapi pada saat yang sama meningkatkan risiko munculnya perilaku bermain yang berlebihan hingga berkembang menjadi kecanduan game online (Fahrizal & Indira, 2025). Kecanduan game online tidak hanya berdampak terhadap penurunan performa akademik, tetapi juga berhubungan dengan terganggunya fungsi sosial, kesehatan psikologis,

produktivitas, serta kualitas hidup individu ketika perilaku bermain mulai menggeser prioritas terhadap aktivitas penting lainnya (Novrialdy & Atyarizal, 2019). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan teknologi digital perlu diimbangi dengan kemampuan regulasi diri agar aktivitas bermain tetap berada dalam batas yang adaptif dan tidak berkembang menjadi perilaku adiktif.

Kecanduan game online didefinisikan sebagai pola perilaku bermain yang ditandai oleh hilangnya kontrol terhadap aktivitas bermain, meningkatnya prioritas bermain dibandingkan aktivitas lain, serta tetap berlanjutnya perilaku tersebut meskipun telah menimbulkan konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari (World Health Organization, 2022). Pengakuan resmi Gaming Disorder dalam International Classification of Diseases edisi ke-11 (ICD-11) menunjukkan bahwa kecanduan game online bukan lagi dipandang sebagai fenomena perilaku semata, tetapi telah menjadi isu kesehatan mental yang memerlukan perhatian ilmiah dan klinis secara serius (World Health Organization, 2022). Kajian sistematis terbaru menunjukkan bahwa kecanduan game online dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor psikologis, sosial, keluarga, dan lingkungan yang saling memperkuat sehingga perilaku adiktif tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan durasi bermain semata (Nursalam et al., 2023). Perspektif tersebut memperluas pandangan klasik yang menekankan lamanya waktu bermain sebagai indikator utama kecanduan dengan menunjukkan bahwa regulasi emosi, impulsivitas, kemampuan pengambilan keputusan, serta kontrol diri merupakan determinan yang memiliki kontribusi lebih besar terhadap munculnya gangguan bermain game (Griffiths & Pontes, 2020). Mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami kondisi tersebut karena berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan akademik, adaptasi sosial, serta kemandirian dalam mengatur perilaku sehari-hari. Kompleksitas karakteristik tersebut menjadikan kecanduan game online sebagai fenomena multidimensional yang memerlukan pendekatan psikologis untuk memahami faktor-faktor yang mendasarinya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami kecanduan game online akibat tingginya intensitas penggunaan teknologi digital serta fleksibilitas waktu dalam mengakses permainan daring (Siste et al., 2021). Meta-analisis berskala global juga melaporkan bahwa prevalensi gaming disorder masih menunjukkan angka yang cukup tinggi di berbagai negara meskipun terdapat variasi berdasarkan karakteristik budaya, instrumen pengukuran, dan populasi penelitian yang digunakan (Stevens et al., 2021). Penelitian-penelitian mutakhir di Indonesia secara konsisten menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan kecanduan game online, di mana individu yang memiliki kemampuan mengendalikan impuls dan mengatur perilaku cenderung menunjukkan tingkat kecanduan yang lebih rendah (Azis & Nasir, 2024). Temuan serupa juga diperoleh pada populasi mahasiswa yang menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri berperan penting dalam mencegah perilaku bermain game secara kompulsif meskipun individu menghadapi tekanan akademik maupun sosial (Rochman & Maryam, 2025). Penelitian lain bahkan menegaskan bahwa penerapan teknik self-control mampu menurunkan kecenderungan kecanduan game online pada mahasiswa melalui peningkatan kemampuan mengelola dorongan bermain secara adaptif (Amanda et al., 2025). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pengujian hubungan langsung antarvariabel sehingga belum banyak menjelaskan bagaimana karakteristik lingkungan akademik tertentu dapat memengaruhi kekuatan hubungan antara self-control dan kecanduan game online pada mahasiswa di berbagai konteks perguruan tinggi.

Berbagai faktor telah diidentifikasi sebagai determinan munculnya kecanduan game online, baik yang berasal dari karakteristik individu maupun lingkungan sosial tempat individu berinteraksi (Nursalam et al., 2023). Salah satu faktor internal yang secara konsisten memperoleh perhatian dalam kajian psikologi adalah self-control, yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang meskipun menghadapi berbagai bentuk godaan (Griffiths & Pontes, 2020). Penelitian pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung mampu mengatur durasi bermain, menetapkan prioritas akademik, serta menghindari perilaku bermain secara kompulsif dibandingkan mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah (Mora et al., 2022). Hasil penelitian lain juga memperlihatkan bahwa kontrol diri berkontribusi signifikan dalam menekan kecenderungan kecanduan game online karena individu mampu mengelola impuls serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap keputusan yang diambil sebelum bermain game (Putra et al., 2023). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa komunikasi kelompok sebaya dapat meningkatkan risiko

kecanduan game apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang memadai (Faizal et al., 2024). Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang, sebagian besar responden mengaku bermain game online lebih dari tiga jam setiap hari serta mengalami kesulitan mengendalikan keinginan untuk berhenti bermain ketika telah memasuki waktu belajar atau mengerjakan tugas akademik.

Meskipun hubungan antara self-control dan kecanduan game online telah banyak dibuktikan, hasil-hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan sejumlah keterbatasan konseptual maupun empiris yang memerlukan pengembangan lebih lanjut (Amanda et al., 2025). Sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan populasi remaja sekolah menengah atau mahasiswa dari wilayah tertentu sehingga karakteristik psikososial mahasiswa pada perguruan tinggi lain belum memperoleh perhatian yang memadai (Azis & Nasir, 2024). Penelitian lain lebih banyak menitikberatkan pada efektivitas intervensi peningkatan kontrol diri dibandingkan mengidentifikasi hubungan alami antara self-control dan kecanduan game online dalam konteks akademik yang spesifik (Utami et al., 2023). Kajian yang menghubungkan kesepian, kontrol diri, dan kecanduan game online juga menunjukkan bahwa faktor psikologis individu dapat berinteraksi secara kompleks sehingga hubungan antarvariabel tidak selalu bersifat linier pada setiap populasi mahasiswa (Rochman & Maryam, 2025). Perbedaan karakteristik lingkungan belajar, budaya kampus, serta pola penggunaan teknologi digital berpotensi menghasilkan dinamika hubungan yang berbeda dibandingkan temuan penelitian sebelumnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat ruang penelitian untuk menghasilkan bukti empiris yang lebih kontekstual mengenai hubungan self-control dengan kecanduan game online pada mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini difokuskan untuk menganalisis hubungan antara self-control dengan kecanduan game online pada mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang sebagai salah satu kelompok yang memiliki intensitas penggunaan teknologi digital relatif tinggi. Kajian ini diharapkan mampu memperluas pemahaman mengenai peran kontrol diri dalam menjelaskan kecenderungan perilaku adiktif pada mahasiswa melalui pendekatan empiris yang sesuai dengan karakteristik lingkungan akademik setempat. Hasil penelitian diharapkan memberikan bukti ilmiah yang dapat memperkaya pengembangan teori mengenai regulasi diri dalam konteks perilaku adiksi digital pada populasi mahasiswa. Dari sisi praktis, temuan penelitian dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program promotif dan preventif untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri sebagai upaya menekan risiko kecanduan game online. Penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi bagi dosen, konselor, maupun pihak universitas dalam menyusun strategi pendampingan mahasiswa yang lebih efektif terhadap permasalahan penggunaan game online secara berlebihan. Temuan yang diperoleh diharapkan dapat membuka peluang bagi penelitian lanjutan yang mengintegrasikan faktor-faktor psikologis, sosial, dan akademik dalam menjelaskan perilaku kecanduan game online pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian empiris dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain korelasional yang bertujuan menganalisis hubungan antara self-control dengan kecanduan game online pada mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik (Creswell & Creswell, 2017). Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang, sedangkan sampel berjumlah 103 mahasiswa yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian (Creswell & Creswell, 2017). Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif Kampus V Universitas Negeri Padang berusia 18–24 tahun, memiliki pengalaman bermain game online selama minimal enam bulan terakhir, serta memiliki intensitas bermain sedikitnya tiga jam per hari, sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak memenuhi persyaratan tersebut atau mengisi kuesioner secara tidak lengkap. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form setelah responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi secara sukarela.

Instrumen penelitian terdiri atas Brief Self-Control Scale yang dikembangkan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone serta telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Arifin dan Milla, yang memuat 10 butir pernyataan untuk mengukur tingkat self-control (Mora et al., 2022). Tingkat kecanduan game online diukur menggunakan Game Addiction Scale (GAS) yang dikembangkan oleh

Lemmens dkk. dengan 21 butir pernyataan yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan banyak digunakan dalam penelitian mengenai adiksi game online (Putra et al., 2023). Seluruh item diukur menggunakan skala Likert lima poin, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment melalui bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 23 untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian (Azis & Nasir, 2024). Seluruh prosedur penelitian dilaksanakan dengan menjunjung tinggi prinsip etika penelitian, yaitu partisipasi sukarela (informed consent), kerahasiaan identitas responden, anonimitas data, serta penggunaan data semata-mata untuk kepentingan akademik sesuai dengan prinsip penelitian yang melibatkan subjek manusia (Creswell & Creswell, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Instrumen dan Pengujian Hipotesis

Hasil analisis diawali dengan pengujian kualitas instrumen untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk penelitian secara konsisten sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian reliabilitas menjadi tahapan penting dalam penelitian kuantitatif karena kualitas instrumen akan memengaruhi ketepatan interpretasi hubungan antarvariabel (Creswell & Creswell, 2017). Instrumen yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi menunjukkan bahwa setiap indikator memberikan hasil pengukuran yang stabil dan konsisten terhadap konstruk yang diukur. Berdasarkan hasil analisis, kedua instrumen yang digunakan memenuhi kriteria reliabilitas yang sangat baik. Nilai Cronbach's Alpha untuk variabel self-control sebesar 0,916, sedangkan variabel kecanduan game online memperoleh nilai 0,965, sebagaimana disajikan pada Tabel 1. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen layak digunakan pada tahap analisis berikutnya karena memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item
Self-Control	0,916	7
Kecanduan Game Online	0,965	21

Nilai reliabilitas yang tinggi mengindikasikan bahwa setiap item dalam kedua skala memiliki keterkaitan yang kuat dalam merepresentasikan konstruk psikologis yang diukur. Konsistensi tersebut memperkuat validitas pengukuran sehingga kemungkinan munculnya kesalahan pengukuran (*measurement error*) relatif rendah. Reliabilitas yang baik juga menunjukkan bahwa adaptasi Brief Self-Control Scale maupun Game Addiction Scale tetap mampu mempertahankan karakteristik psikometriknya ketika diterapkan pada populasi mahasiswa Indonesia (Mora et al., 2022). Temuan ini sejalan dengan penelitian Putra et al. (2023) yang melaporkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi pada penelitian mengenai adiksi game online di kalangan mahasiswa. Kualitas instrumen yang memadai memberikan dasar yang kuat untuk melanjutkan pengujian asumsi statistik dan pengujian hipotesis penelitian.

Tahapan berikutnya adalah pengujian normalitas data menggunakan Kolmogorov–Smirnov untuk mengetahui karakteristik distribusi data sebelum menentukan teknik analisis korelasi yang sesuai. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi 0,000, yang berarti data tidak memenuhi asumsi distribusi normal karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa analisis parametrik tidak menjadi pilihan yang tepat dalam penelitian ini sehingga diperlukan pendekatan statistik nonparametrik. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov–Smirnov

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)
Unstandardized Residual	0,000

Distribusi data yang tidak normal dapat dipengaruhi oleh variasi karakteristik responden, terutama perbedaan kemampuan *self-control* dan intensitas bermain game online pada mahasiswa.

Variasi tersebut merupakan kondisi yang umum dijumpai dalam penelitian psikologi karena perilaku individu dipengaruhi oleh banyak faktor yang bersifat dinamis (Nursalam et al., 2023). Berdasarkan kondisi tersebut, analisis hubungan antara *self-control* dan kecanduan game online dilakukan menggunakan korelasi Spearman Rank, yang lebih sesuai digunakan pada data yang tidak memenuhi asumsi normalitas (Azis & Nasir, 2024). Meskipun distribusi data tidak normal, pengujian linearitas tetap diperlukan untuk memastikan bahwa hubungan kedua variabel memiliki pola hubungan yang linier. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi 0,000 dengan nilai $F = 12,109$, sehingga asumsi linearitas dinyatakan terpenuhi sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Statistik	Nilai
F	12,109
Sig.	0,000

Terpenuhinya asumsi linearitas menunjukkan bahwa perubahan pada tingkat *self-control* diikuti oleh perubahan kecenderungan kecanduan game online dalam pola hubungan yang konsisten sehingga analisis korelasi dapat dilakukan secara tepat. Pengujian hipotesis menggunakan korelasi Spearman Rank menghasilkan koefisien korelasi sebesar $rs = -0,514$ dengan nilai signifikansi 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan kecanduan game online. Berdasarkan interpretasi koefisien korelasi, kekuatan hubungan tersebut berada pada kategori sedang hingga kuat sehingga peningkatan kemampuan *self-control* cenderung diikuti oleh penurunan tingkat kecanduan game online pada mahasiswa. Hasil analisis korelasi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	Self-Control	Kecanduan Game Online
Self-Control	1,000	-0,514
Kecanduan Game Online	-0,514	1,000

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dengan kecanduan game online pada mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan mengendalikan impuls, mengatur perilaku, serta menetapkan prioritas cenderung lebih mampu membatasi intensitas bermain game dibandingkan mahasiswa dengan tingkat *self-control* yang rendah. Pola hubungan tersebut memperlihatkan bahwa *self-control* merupakan salah satu faktor protektif yang berkontribusi terhadap pencegahan perilaku adiktif dalam penggunaan game online. Hasil ini juga menjadi dasar untuk pembahasan yang lebih mendalam mengenai mekanisme psikologis yang menjelaskan hubungan kedua variabel serta kesesuaiannya dengan teori dan hasil penelitian terdahulu pada sub-bab berikutnya.

Hubungan Self-Control dengan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang dengan koefisien korelasi sebesar $rs = -0,514$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan dorongan impulsif, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami kecanduan *game online*. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *self-control* yang rendah cenderung lebih sulit membatasi durasi bermain serta mengendalikan keinginan untuk terus terlibat dalam aktivitas permainan. Kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang mengindikasikan bahwa *self-control* merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kecenderungan kecanduan *game online*, meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor yang berperan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *self-control* dan kecanduan *game online* pada mahasiswa dapat diterima.

Temuan ini sekaligus menegaskan bahwa kemampuan regulasi diri memiliki kontribusi yang nyata dalam membentuk perilaku penggunaan *game online* secara adaptif.

Hubungan negatif yang ditemukan dapat dijelaskan melalui konsep *self-regulation* yang menempatkan *self-control* sebagai kemampuan individu dalam mengarahkan perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan jangka panjang meskipun menghadapi berbagai bentuk godaan. Individu dengan *self-control* yang baik mampu menunda kepuasan sesaat demi mempertahankan tanggung jawab akademik, sosial, maupun pribadi sehingga dorongan untuk bermain *game online* secara berlebihan dapat dikendalikan (Griffiths & Pontes, 2020). Sebaliknya, rendahnya kemampuan mengendalikan impuls menyebabkan individu lebih mudah mengutamakan aktivitas bermain dibandingkan kewajiban lainnya sehingga risiko munculnya perilaku adiktif menjadi lebih besar (World Health Organization, 2022). Dalam konteks mahasiswa, kemampuan mengelola waktu, menetapkan prioritas, dan mengontrol dorongan bermain menjadi aspek penting untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan hiburan digital. Oleh karena itu, *self-control* tidak hanya berfungsi sebagai kemampuan menghambat perilaku yang tidak diinginkan, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mengambil keputusan secara rasional ketika berhadapan dengan berbagai bentuk distraksi digital. Mekanisme tersebut menjelaskan mengapa peningkatan *self-control* berkontribusi terhadap menurunnya kecenderungan kecanduan *game online* pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *self-control* merupakan prediktor penting terhadap perilaku adiksi digital. Penelitian Azis dan Nasir (2024) melaporkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang tinggi memiliki kecenderungan lebih rendah mengalami kecanduan *game online* karena mampu mengendalikan impuls serta mengatur penggunaan waktu secara lebih efektif. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Mora et al. (2022) yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi diri berperan sebagai faktor protektif terhadap berbagai bentuk perilaku adiktif berbasis internet, termasuk aktivitas bermain *game online*. Penelitian Putra et al. (2023) turut menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang baik lebih mampu membatasi frekuensi dan durasi bermain sehingga aktivitas bermain tidak berkembang menjadi perilaku kompulsif. Konsistensi hasil penelitian ini dengan berbagai penelitian sebelumnya memperkuat bukti empiris bahwa *self-control* merupakan determinan psikologis yang memiliki kontribusi penting dalam menjelaskan variasi tingkat kecanduan *game online* pada mahasiswa. Kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *self-control* dan kecanduan *game online* bersifat relatif konsisten pada berbagai karakteristik populasi dan konteks penelitian.

Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi sebesar $-0,514$ menunjukkan bahwa hubungan yang ditemukan berada pada kategori sedang, sehingga masih terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kecenderungan kecanduan *game online*. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis seperti kesepian, stres akademik, regulasi emosi, serta dukungan sosial dapat memperkuat maupun memperlemah hubungan antara *self-control* dan perilaku adiktif (Nursalam et al., 2023). Selain faktor psikologis, lingkungan pergaulan, kemudahan akses internet, serta karakteristik permainan yang kompetitif juga dapat meningkatkan intensitas bermain pada mahasiswa meskipun mereka memiliki tingkat kontrol diri yang relatif baik (Fahrizal & Indira, 2025). Kondisi tersebut menjelaskan bahwa kecanduan *game online* merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor individu dan lingkungan. Dengan demikian, *self-control* merupakan faktor yang penting, tetapi tidak dapat menjelaskan seluruh variasi perilaku kecanduan *game online* secara mandiri. Pemahaman mengenai faktor-faktor lain tersebut menjadi penting sebagai dasar pengembangan penelitian lanjutan yang menggunakan model analisis yang lebih komprehensif.

Karakteristik responden dalam penelitian ini juga memberikan penjelasan terhadap hubungan yang diperoleh. Seluruh responden merupakan mahasiswa berusia 18–24 tahun yang berada pada fase dewasa awal, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, penyesuaian sosial, serta penggunaan teknologi digital secara intensif. Pada fase ini, mahasiswa dituntut memiliki kemampuan mengatur prioritas, mengelola waktu, dan mengendalikan perilaku agar mampu menyeimbangkan aktivitas belajar dengan penggunaan media digital. Mahasiswa yang belum memiliki kemampuan regulasi diri yang matang cenderung lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas bermain *game online*, terutama ketika menghadapi tekanan akademik maupun kejenuhan dalam proses perkuliahan. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil wawancara awal yang menunjukkan bahwa sebagian responden bermain *game online* lebih dari tiga jam setiap hari dan mengalami kesulitan menghentikan aktivitas bermain ketika telah memasuki waktu belajar atau menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, penguatan

kemampuan *self-control* menjadi salah satu aspek yang penting untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan *game online* secara lebih sehat dan proporsional.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa *self-control* memiliki peran yang signifikan dalam menurunkan kecenderungan kecanduan *game online* pada mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa perilaku adiktif terhadap *game online* tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik permainan atau lamanya durasi bermain, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya. Mahasiswa yang mampu mengontrol impuls, mengatur waktu, serta menetapkan prioritas terhadap aktivitas akademik cenderung lebih mampu memanfaatkan *game online* sebagai sarana hiburan tanpa mengalami ketergantungan. Sebaliknya, lemahnya kemampuan mengendalikan diri dapat menyebabkan aktivitas bermain berkembang menjadi perilaku yang mengganggu fungsi akademik, sosial, maupun psikologis. Hasil penelitian ini sekaligus memperkuat pentingnya pendekatan psikologis yang menempatkan *self-control* sebagai faktor protektif dalam pencegahan kecanduan *game online* pada mahasiswa. Pembahasan tersebut menjadi dasar dalam merumuskan implikasi praktis penelitian bagi pengembangan strategi pencegahan dan intervensi di lingkungan perguruan tinggi.

Implikasi Temuan terhadap Pencegahan Kecanduan *Game Online* pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* merupakan salah satu faktor protektif yang berperan dalam menurunkan kecenderungan kecanduan *game online* pada mahasiswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa upaya pencegahan kecanduan *game online* tidak cukup hanya dilakukan dengan membatasi durasi bermain, tetapi juga perlu diarahkan pada penguatan kemampuan regulasi diri mahasiswa (World Health Organization, 2022). Pengembangan *self-control* memungkinkan mahasiswa mengelola dorongan impulsif, mengatur prioritas, serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku yang dilakukan sebelum mengambil keputusan (Griffiths & Pontes, 2020). Pendekatan tersebut menjadi semakin penting mengingat mahasiswa berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan tingginya penggunaan teknologi digital serta meningkatnya tuntutan akademik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memiliki implikasi yang tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga praktis bagi berbagai pihak yang terlibat dalam pembinaan mahasiswa.

Tabel 5. Sintesis Implikasi Temuan Penelitian terhadap Pencegahan Kecanduan *Game Online*

Temuan Penelitian	Makna Psikologis	Implikasi Praktis
<i>Self-control</i> berhubungan negatif dengan kecanduan <i>game online</i> .	Kemampuan regulasi diri berfungsi sebagai faktor protektif terhadap perilaku adiktif.	Program pelatihan <i>self-control</i> perlu menjadi bagian dari upaya promotif kesehatan mental mahasiswa.
Mahasiswa dengan <i>self-control</i> rendah lebih rentan mengalami kecanduan <i>game online</i> .	Rendahnya kontrol impuls meningkatkan kecenderungan bermain secara berlebihan.	Layanan konseling kampus dapat melakukan skrining dini terhadap mahasiswa yang berisiko.
Kecanduan <i>game online</i> berpotensi mengganggu aktivitas akademik dan fungsi sosial.	Perilaku adiktif dapat menurunkan kualitas penyesuaian diri mahasiswa.	Perguruan tinggi perlu mengembangkan program psikoedukasi mengenai penggunaan media digital secara sehat.
<i>Self-control</i> bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kecanduan <i>game online</i> .	Faktor psikologis dan lingkungan turut berkontribusi terhadap perilaku adiktif.	Intervensi sebaiknya dilakukan secara multidimensional melalui kolaborasi dosen, konselor, dan keluarga.

Berdasarkan sintesis tersebut, perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam mengembangkan lingkungan akademik yang mendukung terbentuknya perilaku digital yang sehat. Program penguatan *self-control* dapat diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan dan konseling, pelatihan keterampilan hidup (*life skills*), maupun kegiatan pengembangan karakter mahasiswa (Amanda et al., 2025). Selain itu, dosen pembimbing akademik dapat berperan dalam mengidentifikasi

mahasiswa yang menunjukkan perubahan perilaku belajar akibat penggunaan *game online* yang berlebihan sehingga pendampingan dapat dilakukan lebih dini (Utami et al., 2023). Pendekatan preventif semacam ini dinilai lebih efektif dibandingkan intervensi yang baru diberikan ketika perilaku adiktif telah berkembang menjadi gangguan yang menghambat fungsi akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan kampus yang lebih responsif terhadap tantangan kesehatan mental mahasiswa di era digital.

Implikasi lainnya berkaitan dengan pentingnya kolaborasi antara mahasiswa, keluarga, dan lingkungan kampus dalam mencegah berkembangnya kecanduan *game online*. Dukungan sosial yang positif dapat memperkuat kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri serta membantu mereka mempertahankan keseimbangan antara aktivitas akademik, kehidupan sosial, dan penggunaan teknologi digital (Faizal et al., 2024). Di sisi lain, edukasi mengenai manajemen waktu, pengelolaan stres, serta penggunaan media digital secara bijaksana perlu diberikan secara berkelanjutan agar mahasiswa memiliki strategi adaptif ketika menghadapi tekanan akademik. Upaya tersebut diharapkan mampu mengurangi kecenderungan mahasiswa menjadikan *game online* sebagai satu-satunya sarana pelarian dari berbagai permasalahan yang dihadapi. Pendekatan yang melibatkan berbagai pihak akan menghasilkan strategi pencegahan yang lebih komprehensif dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada perubahan perilaku individu.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Penggunaan teknik *purposive sampling* dengan responden yang berasal dari satu lokasi penelitian menyebabkan temuan belum dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi mahasiswa di Indonesia. Selain itu, penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara *self-control* dan kecanduan *game online* sehingga belum memasukkan faktor lain seperti stres akademik, regulasi emosi, kesepian, maupun dukungan sosial yang berpotensi memengaruhi perilaku adiktif. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih representatif, serta mengembangkan model analisis yang memasukkan berbagai faktor psikologis maupun lingkungan secara simultan. Dengan demikian, pemahaman mengenai mekanisme terjadinya kecanduan *game online* pada mahasiswa akan menjadi lebih komprehensif dan dapat menghasilkan rekomendasi intervensi yang lebih efektif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang. Hasil analisis korelasi Spearman memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,514$ dengan tingkat signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori sedang dan signifikan secara statistik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan dorongan impulsif, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami kecanduan *game online*. Sebaliknya, rendahnya kemampuan *self-control* meningkatkan risiko mahasiswa terlibat dalam perilaku bermain secara berlebihan hingga mengganggu aktivitas akademik, sosial, dan psikologis. Dengan demikian, *self-control* dapat dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berperan penting dalam mencegah berkembangnya perilaku adiktif terhadap *game online* pada mahasiswa.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi mahasiswa maupun perguruan tinggi dalam upaya pencegahan kecanduan *game online*. Mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan *self-control* melalui pengelolaan waktu, pengendalian impuls, serta penetapan prioritas antara kegiatan akademik dan aktivitas hiburan agar penggunaan *game online* tetap berada pada batas yang sehat. Di sisi lain, perguruan tinggi, khususnya unit layanan bimbingan dan konseling, diharapkan mampu mengembangkan program promotif dan preventif berupa pelatihan manajemen waktu, penguatan regulasi diri, psikoedukasi mengenai penggunaan media digital yang sehat, serta layanan pendampingan psikologis bagi mahasiswa yang memiliki risiko kecanduan *game online*. Sinergi antara mahasiswa, dosen, konselor, dan lingkungan kampus menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental dan perilaku digital yang adaptif. Upaya tersebut diharapkan tidak hanya mampu menekan kecenderungan kecanduan *game online*, tetapi juga meningkatkan kualitas penyesuaian diri dan keberhasilan akademik mahasiswa.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan responden dari satu lokasi penelitian dengan teknik *purposive sampling*, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara

luas pada populasi mahasiswa di Indonesia. Selain itu, penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara *self-control* dan kecanduan *game online* tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi hubungan tersebut, seperti stres akademik, regulasi emosi, kesepian, dukungan sosial, maupun karakteristik lingkungan digital. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dengan cakupan perguruan tinggi yang lebih beragam agar menghasilkan temuan yang lebih representatif. Penelitian mendatang juga dapat mengembangkan model analisis yang memasukkan variabel mediasi atau moderasi sehingga mampu menjelaskan mekanisme hubungan antara *self-control* dan kecanduan *game online* secara lebih komprehensif. Pengembangan penelitian tersebut diharapkan dapat memperkaya bukti empiris sekaligus menjadi dasar penyusunan strategi intervensi yang lebih efektif dalam mencegah kecanduan *game online* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Acheson, R. (2022). Research Digest: Digital Technology and its Impact on Child Mental Health. *Journal of Child Psychotherapy*, 48(3), 422-435. <https://doi.org/10.1080/0075417X.2022.2127839>
- Amanda, R., Solechah, F. N., & Jamaluddin, M. (2025). Penerapan Teknik Self-Control terhadap Kecanduan Game Online pada Mahasiswa. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(12). <https://www.ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/1761>
- Azis, A., & Nasir, N. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Remaja di Kota Bekasi. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(01), 29-38. <https://doi.org/10.57008/jjp.v4i01.613>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. Sage publications.
- Fahrizal, Y., & Indira, F. (2025). The Impact of Online Game Addiction on Work Productivity Among Individuals Residing in Urban Areas of Indonesia. *JKG (JURNAL KEPERAWATAN GLOBAL)*, 1-11. <https://doi.org/10.37341/jkg.v10i1.1164>
- Faizal, S. N. Z., Ulfa, N. S., & Naryoso, A. (2024). Pengaruh Intensitas Peer Group Communication dan Pengendalian Diri terhadap Tingkat Kecanduan Game Online Mobile Legends: Bang Bang di Kalangan Generasi Z. *Interaksi Online*, 12(4), 899-910. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/47460>
- Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2020). The Future of Gaming Disorder Research and Player Protection: What Role Should The Video Gaming Industry and Researchers Play?. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 784-790. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00110-4>
- Hartanti, A. E., & Hertinjung, W. S. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa SMA Negeri 1 Plupuh* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <https://eprints.ums.ac.id/88332/>
- Mora, I., Ramadhani, S., Tobing, L., & Laia, M. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Farmasi Fakultas Farmasi aan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 5(1), 62-75. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v5i1.3274>
- Novrialdy, E., & Atyarizal, R. (2019). Online Game Addiction in Adolescent: What Should School Counselor Do?. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(3), 97-103. <https://doi.org/10.29210/132700>
- Nursalam, N., Iswanti, D. I., Agustiniingsih, N., Rohmi, F., Permana, B., & Erwansyah, R. A. (2023). Factors Contributing to Online Game Addiction in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 12(4), 1763. <http://doi.org/10.11591/ijphs.v12i4.23260>
- Pratika, I. D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2021). Kecenderungan Kecanduan Game Online Pada Gamers PUBG Mobile: Bagaimana Peran Kontrol Diri?. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 166-177. <https://doi.org/10.30996/sukma.v2i2.6001>
- Putra, A. I. D., Chairus, C., Zega, A. F. C., Zai, R. P., & Marchela, V. (2023). Hubungan Kontrol Diri Terhadap Adiksi Game Online pada Mahasiswa Angkatan 2019 di Lingkungan Universitas Prima

- Indonesia. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 7196-7210. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1003>
- Rochman, A., & Maryam, E. W. (2025). Loneliness and Self Control Predict Online Gaming Addiction Among Students: Kesenangan dan Pengendalian Diri Memprediksi Kecanduan Bermain Game Online di Kalangan Mahasiswa. *Academia Open*, 10(1), 10-21070. <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.9835>
- Sari, A. M., & Astuti, K. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online pada Siswa. *Syntax Idea*, 2(6), 1-8. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v2i6.336>
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Murtani, B. J., Christian, H., Limawan, A. P., ... & Adrian. (2021). Implications of COVID-19 and Lockdown on Internet Addiction Among Adolescents: Data From A Developing Country. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 665675. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.665675>
- Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global Prevalence of Gaming Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Australian & New Zealand Journal Of Psychiatry*, 55(6), 553-568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
- Turmudi, I. (2019). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang). <https://repository.um.ac.id/101334/>
- Utami, F., Uda, G., Masi, L. M., & Abel, R. M. (2023). Pengaruh Penggunaan Teknik Self Control dalam Konseling Kelompok untuk Mengatasi Kecanduan Bermain Game Online Mahasiswa BK Undana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2). <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i2.11581>
- World Health Organization. (2022). *International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics (11th rev.)*. <https://icd.who.int/>