

## **REGULASI DIRI TERHADAP GANGGUAN PERILAKU INTERNET GAMING**

Inta Susanti<sup>1</sup>, Budi Utomo<sup>2</sup>, Makhfudli Makhfudli<sup>3</sup>  
Universitas Airlangga<sup>1,2,3</sup>  
budiutom@gmail.com<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh regulasi diri dalam perilaku *internet gaming*. Metode yang digunakan adalah *systematic review* terhadap tujuh *database* (*Scopus, Sage, ScienceDirect, CINAHL, ProQuest, Cambridge, Pubmed*) yang diterbitkan dari tahun 2017 hingga 2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan gangguan perilaku *internet gaming*. Regulasi yang rendah dikaitkan dengan laporan gangguan perilaku *internet gaming* yang lebih besar, regulasi diri berdampak langsung pada perilaku *internet gaming* atau sebagai mediator antara faktor determinan dan perilaku *internet gaming*. Strategi pengembangan diri, intervensi pemantauan diri dan strategi instruksi diri adalah jenis teknik pengaturan diri yang dominan untuk beberapa penelitian. Simpulan, intervensi peningkatan regulasi diri dapat mencegah gangguan perilaku *internet gaming*.

Kata Kunci: *Game Online, Internet Gaming Disorder, Perilaku Internet Gaming, Regulasi Diri*

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of self-regulation on internet gaming behavior. The method used is a systematic review of seven databases (Scopus, Sage, ScienceDirect, CINAHL, ProQuest, Cambridge, Pubmed) published from 2017 to 2020. The results show that there is a significant relationship between self-regulation and internet gaming behavior disorders. Low regulation was associated with more excellent reports of impaired internet gaming behavior, self-regulation directly impacting internet gaming behavior, or mediator between determinants and internet gaming behavior. Self-development strategies, self-monitoring interventions and self-instruction strategies are the dominant types of self-regulation techniques for some studies. In conclusion, the intervention of increasing self-regulation can prevent internet gaming behavior disorder.*

*Keywords: Online Game, Internet Gaming Disorder, Internet Gaming Behavior, Self Regulation*

## PENDAHULUAN

Bermain *game online* telah menjadi salah satu aktivitas rekreasi yang paling relevan di kalangan masyarakat. Gangguan perilaku internet gaming telah menjadi tantangan sosial yang muncul di banyak negara (Gabbiadini & Greitemeyer, 2017). Orang yang menderita adiksi *game online* mengalami penurunan kemampuan pengambilan keputusan, agresi, perilaku impulsif, masalah interpersonal, masalah kesehatan fisik dan bahkan kematian (Jeong et al., 2019). Diagnostik *internet gaming disorder* berdasarkan Manual Diagnostik dan statistik 5 (DSM V) dan termasuk gaming disorder dalam The 11th Revision of The International Classification of Diseases (ICD-11) (Rho et al., 2018; Paulus et al., 2018). Deskripsi dalam kedua klasifikasi tersebut menekankan penggunaan *game* internet secara terus menerus dan berulang selama 8 jam atau lebih/hari (minimal 30 jam/minggu), yang menyebabkan kemunduran atau ketidaknyamanan yang signifikan secara klinis selama 12 bulan dan ditunjukkan dengan setidaknya 5 dari 9 gejala kerusakan keluarga, sosial, sekolah / pekerjaan dan fungsi psikologis (Rho et al., 2018) (Paulus et al., 2018). Kriterianya adalah *preoccupation*, *withdraw*, toleransi, kehilangan kendali, menyerah atas kegiatan lain, *continuation*, *deception*, *escape*, konsekuensi negatif (Paulus et al., 2018; Yu et al., 2019; Fam, 2018).

WHO mencatat bahwa kebanyakan orang dapat memainkan video *game* tanpa masalah. Karena ini menunjukkan bahwa permainan video *game* yang moderat adalah tujuan kesehatan masyarakat yang masuk akal, menyelidiki bagaimana orang dapat bermain dengan cara yang sehat sangat penting untuk mendukung tujuan kesehatan masyarakat dalam mencegah gangguan permainan (Carras et al., 2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku internet *gaming* sangat bervariasi dari usia, jenis kelamin, depresi, stres, kecemasan, kontak sosial yang menurun dan strategi penolakan yang buruk, impulsif, empati yang rendah dan pengaturan diri yang buruk (Rho et al., 2018).

Dalam dekade terakhir, telah ada peningkatan penelitian tentang *internet gaming disorder* dan defisiensi pengaturan diri telah dianggap sebagai antecedent dari adiksi (Carras et al., 2020; Gabbiadini & Greitemeyer, 2017) Menurut Zimmerman, pengaturan diri mengacu pada sejauh mana orang menjadi peserta aktif secara metakognitif, termotivasi dan berperilaku dalam proses belajar mereka. Definisi selanjutnya dari regulasi diri mengacu pada proses di mana peserta didik secara pribadi mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, pengaruh dan perilaku yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan pembelajaran (Wang et al., 2020).

Kemampuan regulasi diri dapat digunakan untuk meningkatkan perkembangan diri dan sebagai prediktor kesuksesan hidup, mempengaruhi perilaku orang dan reaksi emosional setiap hari; Oleh karena itu, sangat relevan untuk mengidentifikasi praktik yang secara positif dapat mempromosikan dan meningkatkan kemampuan pengaturan diri (Gabbiadini & Greitemeyer, 2017). Pengaturan diri memiliki tiga fase: pemikiran ke depan, Kinerja atau kontrol kemauan, refleksi diri. Model ini dapat menjelaskan disfungsi dalam regulasi diri serta pencapaian yang patut dicontoh. Disfungsi terjadi karena ketergantungan yang tidak menguntungkan pada metode reaktif pengaturan diri daripada metode proaktif, yang dapat sangat mengubah jalannya pembelajaran dan kinerja siklus (Eissa & Khelifa, 2020).

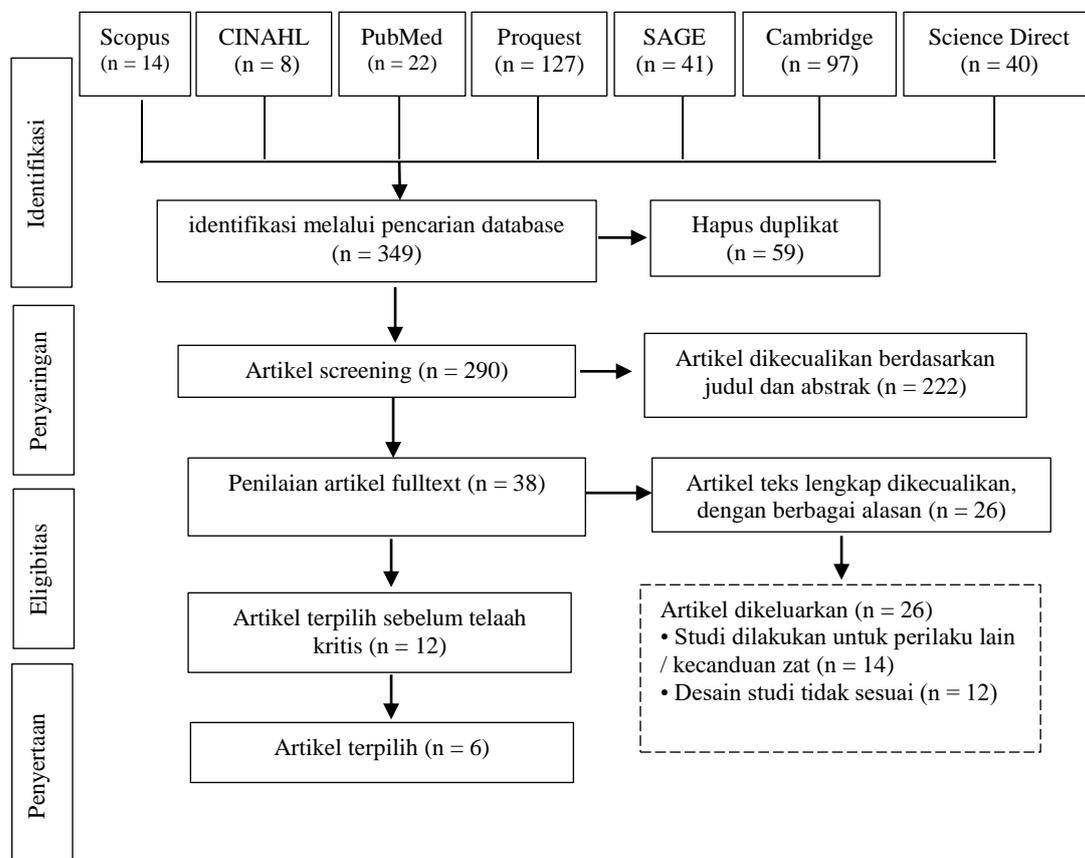
Permainan *game online* menghadirkan lingkungan yang menantang, dimana *gamer* diminta untuk mengontrol impuls mereka, meningkatkan kinerja mereka dan mengalokasikan sejumlah besar sumber daya kognitif untuk pengalaman bermain. Dengan demikian, sangat mungkin bahwa bermain *game online* akan menghabiskan sumber daya selanjutnya yang digunakan untuk mengendalikan perilaku seseorang atau

untuk fungsi pengaturan diri (Kircaburun et al., 2018). Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan suatu studi berupa tinjauan sistematis yang mengkaji tentang regulasi diri pengguna *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri dalam gangguan perilaku *internet gaming*.

## METODE PENELITIAN

Sumber artikel dalam tinjauan sistematis ini menggunakan beberapa *database* seperti *Scopus*, *Sage*, *ScienceDirect*, *CINAHL*, *SAGE*, *Cambridge* dan *ProQuest*. Pencarian artikel di database menggunakan *boolean operator* dengan kombinasi kata kunci dan istilah pencarian sebagai berikut: “Self regulation” AND “game” OR “gaming” AND “Online” OR “Internet” OR “smartphone” OR “mobile” AND “addiction” OR “disorder” OR “misuse” OR “dependence” selama 2017-2020.

Penyusunan tinjauan sistematis ini mengikuti alur diagram dan pedoman yang ditetapkan oleh *PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis)* pada tahun 2009. Peneliti memperoleh artikel dari semua *database* elektronik penelitian sebanyak 349 artikel. Setelah melakukan skrining tahap pertama dengan kriteria inklusi, tersisa 38 artikel yang dianggap layak. Skrining tahap kedua menghasilkan 12 artikel terpilih, kemudian sebelum masuk ke tahap *Critical appraisal*, 6 jurnal sisanya sudah sesuai dengan pertanyaan dan tujuan penelitian yang tertuang dalam *review* sistematis ini.



Gambar. 1  
Diagram Alir PRISMA

Selama penyaringan artikel, tiga pengulas ditugaskan untuk memilih judul, abstrak dan kata kunci yang relevan dengan kriteria inklusi. Reviewer mencatat alasan mengapa suatu penelitian dianggap relevan untuk dimasukkan dalam tinjauan sistematis ini. Selanjutnya, dua *reviewer* lainnya akan mereview studi yang telah dipilih agar sesuai dengan pertanyaan atau tujuan review sistematis. Dalam upaya meminimalisir risiko masukan kajian salah atau tidak memenuhi kriteria, semua *reviewer* melakukan diskusi bersama untuk mendapatkan kesepakatan.

Peneliti menyertakan semua artikel penelitian dalam bahasa Inggris yang bertema tentang peran regulasi diri dalam perilaku *internet gaming* yang diterbitkan antara Januari 2017 hingga Desember 2020. Review ini mencakup *original research*. Artikel *review* dimasukkan dalam kriteria eksklusif.

Tabel. 1  
Kriteria Inklusi Dan Eksklusif

| No. | Kriteria Inklusi   | Kriteria Eksklusif                            |
|-----|--|---|
| 1.  | Bahasa Inggris dari negara manapun   | Artikel penelitian bukan dalam bahasa Inggris |
| 2.  | Diterbitkan 2017 -2020   | Sebelum 2017 atau abstrak tidak tersedia      |
| 3.  | Penelitian asli. Contoh kualitatif, deskriptif, cross sectional, kohort, metode campuran, eksperimen           | <i>Systematic review, Literature review</i>   |
| 4.  | Mencakup kecanduan <i>game online</i> atau perilaku <i>internet gaming</i>                                     | Kecanduan lainnya                             |
| 5.  | Menjelaskan regulasi diri yang dimaksudkan untuk mencegah atau meringankan gangguan bermain <i>game online</i> | Tidak memuat uraian tentang pengaturan diri   |

Risiko bias diukur menggunakan *The JBI Critical Appraisal* untuk menilai kualitas setiap penelitian. Studi dinilai menggunakan *the JBI Critical Appraisal Checklist*. Checklist ini terdiri dari beberapa pertanyaan dengan jawaban "ya", "tidak", "tidak jelas" dan "tidak valid". Skor penilaian yang mencapai minimal 50% kemudian memenuhi penilaian kritis dengan nilai *cut-off point* yang disepakati peneliti. Kami tidak memasukkan penelitian dengan skor di bawah 50% untuk menghindari bias dalam hasil dan diskusi. Skor JBI untuk setiap jurnal dalam review ini > 50%.

## HASIL PENELITIAN

Karakteristik penelitian terpilih disajikan pada tabel 1. Semua studi berlangsung selama 5 tahun terakhir (2017-2021). Strategi pencarian literatur mengidentifikasi 349 studi yang relevan. Review sistematis ini diperoleh dari 6 artikel terpilih yang berasal dari China, Taiwan, USA, Italia, Korea Selatan, Finlandia. Hasil telaah, 4 artikel berkualitas baik dan 2 artikel sebagai kualitas sedang. Semua studi meneliti hubungan antara regulasi diri dan gangguan permainan internet.

Sampel didistribusikan secara acak dan tidak acak. Penelitian menggunakan purposive sampling (4 artikel), stratified cluster sampling (1 artikel), quota sampling (1 artikel). Jumlah sampel bervariasi antara 13 - 855 responden (total 3227 responden). Karakteristik responden adalah remaja atau pelajar SD, SMP dan SMA, dewasa awal atau pelajar perguruan tinggi dan orang dewasa. Usia peserta penelitian berkisar antara 12-40 tahun. 56,48% sampel adalah laki-laki. Desain penelitian adalah 4 untuk cross sectional, 1 artikel dengan desain mix method, 1 artikel dengan desain quasi

eksperimen. Semua studi yang disertakan menggunakan beberapa bentuk penilaian laporan diri.

Ukuran ukuran efek bervariasi antar studi, dengan beberapa studi tidak melaporkan ukuran efek. Ketika ukuran efek tidak tersedia, jika memungkinkan, mereka diperkirakan menggunakan hasil uji statistik (korelasi, uji t, uji F, mean dan SD) dan perhitungan *effect size*. Ukuran efek diubah menjadi ukuran efek standar Cohen d menggunakan rumus konversi ukuran efek. Cohen menyarankan standar berikut untuk menafsirkan besarnya ukuran efek untuk d, di mana 0,20 kecil, 0,50 sedang dan 0,80 atau lebih adalah besar. Enam artikel yang diterbitkan memeriksa hubungan antara regulasi diri dan gangguan perilaku internet gaming. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 penelitian (33%) melaporkan ukuran efek yang besar yang menunjukkan bahwa regulasi diri yang lebih tinggi menyebabkan penurunan gangguan internet gaming dan 3 artikel (50%) melaporkan ukuran efek sedang. Satu penelitian (17%) menemukan ukuran efek yang kecil,

Penelitian bervariasi dalam konseptualisasi pengaturan diri dan subdomain mereka. Regulasi diri berdampak langsung pada gangguan perilaku internet gaming atau sebagai mediator antara faktor determinan dan gangguan perilaku internet gaming. Tingkat impulsif tinggi akan terkait dengan regulasi diri yang rendah, yang pada gilirannya akan terkait dengan tingkat *game* patologis yang lebih tinggi. Regulasi diri juga sebagai mediator antara kecanduan video *game online* dan depresi, stres dan kecemasan. regulasi diri juga memiliki efek mediasi antara iklim sekolah dan penggunaan *game online* yang bermasalah. Regulasi diri yang rendah dapat meningkatkan gangguan perilaku *gaming online*.

Jumlah permainan video *game* strategi merupakan satu-satunya genre video *game* yang secara signifikan berhubungan dengan pengaturan diri. Pada *review* ini juga ditemukan strategi pengaturan mandiri untuk permainan video *game*. Tanggapan difokuskan pada penetapan tujuan perusahaan atau membatasi waktu atau uang yang dihabiskan untuk bermain *game*. Industri *game* dapat mempermudah pemain untuk mengatur dirinya sendiri dengan mengubah atau menambahkan mekanisme permainan perilaku. Peserta juga menawarkan strategi terkait sosial atau lingkungan. Grup tersebut juga menyarankan manfaat teknologi baru seperti *game augmented reality* yang akan menawarkan hal baru tetapi konsensus rendah tentang tema ini. Kelompok tersebut membahas hal ini berkenaan dengan manfaat tetap membumi di dunia nyata, terutama saat bermain dengan orang lain, yang dianggap berguna untuk mengurangi perasaan tenggelam yang dapat menyebabkan hilangnya waktu.

Tabel. 2  
Analisa Artikel yang Digunakan dalam Tinjauan Sistematis

| No. | Penulis, Tahun, Negara                      | Metode                 | Hasil Penelitian  |
|-----|---|------------------------|---|
| 1   | Yu et al., (2019)<br>Cina                   | <i>Cross Sectional</i> | Kesepian yang dialami remaja meningkatkan terjadinya <i>internet gaming disorder</i> . Hal ini disebabkan karena remaja memiliki regulasi diri yang rendah                        |
| 2   | Carras et al.,<br>(2020)<br>Amerika Serikat | <i>Mix Method</i>      | Teknik pengembangan konsensus formal dengan <i>gamer</i> menghasilkan banyak contoh spesifik tentang cara <i>gamer</i> dapat mengatur diri sendiri dan juga menekankan pentingnya |

|   |  |                           |   |
|---|--|---------------------------|---|
|   |  |                           | mekanisme <i>game</i> dalam mengembangkan <i>game</i> yang sehat dan mencegah gangguan perilaku <i>internet gaming</i>  |
| 3 | Gabbiadini & Greitemeyer (2017)<br>Austria, Italia | <i>Cross Sectional</i>    | Penelitian 1<br>Bermain video game strategi secara positif dikaitkan dengan regulasi diri<br>Penelitian 2<br>Semakin besar frekuensi permainan video <i>game</i> strategi, semakin tinggi skor regulasi diri yang dilaporkan. Video <i>game</i> strategi dapat menjadi cara baru dalam melakukan latihan rutin untuk peningkatan kemampuan pengaturan diri, terutama bagi remaja yang umumnya lebih tertarik dengan jenis media ini |
| 4 | Bhagat et al., (2020)<br>Korea Selatan             | <i>Cross Sectional</i>    | Regulasi diri adalah determinan kuat dari gangguan perilaku <i>internet gaming</i> . Perilaku individu yang memiliki regulasi diri rendah disebabkan oleh kepuasan langsung dan tujuan jangka pendek.   |
| 5 | Laato et al., (2020)<br>Finlandia                  | <i>Cross Sectional</i>    | <i>Gamer</i> yang intensif bermain <i>game online</i> akan mengalami <i>fear of missing</i> dan defisiensi regulasi diri, sehingga terus termotivasi untuk bersosialisasi dan meningkatkan niat untuk bermain <i>game online</i> . perlunya pengaturan waktu dan niat dalam bermain <i>game online</i> berdasar teori PMT   |
| 6 | Chen & Hsu (2020)<br>Taiwan                        | <i>Quasi Experimental</i> | Diantara keterlibatan dalam <i>game</i> dan pengalaman bermain <i>game online</i> secara signifikan dipengaruhi oleh regulasi diri, efikasi diri, nilai keyakinan dan tingkat kecemasan. Peredaman keinginan bermain dan kehadiran akan meningkatkan efikasi diri dan regulasi diri. regulasi diri dan efikasi diri saling mempengaruhi satu sama lain. Regulasi diri siswa dalam lingkungan belajar berada pada level sedang.      |

## PEMBAHASAN

Tinjauan sistematis ini meneliti hubungan antara regulasi diri dan gangguan perilaku *internet gaming*. Secara keseluruhan, informasi yang disajikan dalam ulasan ini memberikan dukungan untuk hubungan antara regulasi diri dan gangguan *internet gaming* di antara sampel anak-anak, remaja dan dewasa. Semua penelitian (100%) melaporkan hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan gangguan perilaku internet gaming, di mana regulasi diri yang kurang adaptif dikaitkan dengan peningkatan gangguan *internet gaming*. Lebih spesifik. 2 studi melaporkan ukuran efek

yang besar (Cohen's  $d \geq 0,8$ ), sedangkan 3 studi lainnya melaporkan ukuran efek sedang (Cohen's  $d \geq 0,5$ ). Dengan demikian, menunjukkan pola yang konsisten ke arah hubungan ini. Dengan demikian, kesulitan dalam meregulasi diri dapat dianggap sebagai faktor risiko dalam perkembangan gangguan perilaku *internet gaming*.

*Review* ini menyarankan bahwa pengaturan diri harus dianggap sebagai target penting dan spesifik dalam perawatan psikologis dan tindakan pencegahan *internet gaming disorder*. Misalnya, program yang berfokus pada pengajaran bagaimana mengatur kognitif, afektif dan perilaku untuk pencapaian tujuan, akan memungkinkan individu untuk hidup lebih baik. Sedangkan pelatihan pengaturan diri seperti model kekuatan, model motivasi, model kognitif dapat berupa intervensi spesifik. Peneliti yang tertarik dengan pelatihan pengaturan diri dapat belajar banyak tentang tantangan ke depan dengan melihat literatur terkait di bidang yang berdekatan seperti yang ada pada pelatihan memori kerja, dari psikologi kognitif dan tentang intervensi fungsi eksekutif, dari psikologi perkembangan. Karena jalur penyelidikan itu memiliki lebih banyak waktu untuk berkembang, baik secara teoritis maupun empiris.

Regulasi diri telah mengambil peran penting dalam kecanduan game online. Peran regulasi diri lebih penting daripada faktor motivasi dalam memprediksi penggunaan game online yang bermasalah. Proses pengaturan mandiri sangat penting dalam memungkinkan game online menjadi hiburan yang tidak berbahaya dan menyenangkan daripada menjadi kesenangan yang merusak. Rendahnya regulasi diri merupakan faktor risiko kritis untuk kecanduan media atau teknologi (Prasetiani & Setianingrum, 2020). Oleh karena itu, temuan ini mendukung kegunaan model pengaturan diri untuk memahami etiologi penggunaan video game patologis dan mengembangkan perawatan. Mengembangkan keterampilan pengaturan diri bisa menjadi strategi yang berguna dalam bekerja dengan *gamer* patologis. Baumeister et al (2018) berpendapat bahwa meningkatkan pengaturan diri sendiri melalui latihan adalah mungkin. Saat seorang individu melakukan latihan untuk meningkatkan pengaturan diri di satu bidang, dia menjadi lebih baik dalam mengatur diri di bidang lain. *Gamer* harus belajar mengatur/mengontrol tindakannya, menghindari bermain secara berlebihan dan mencoba terlibat dalam aktivitas yang lebih bermanfaat seperti olahraga, membaca dan bersosialisasi. Memiliki tingkat pengaturan diri yang tinggi dapat menguntungkan hanya jika orang dapat mengalihkan perhatian mereka dari video game ke aktivitas yang lebih bermanfaat.

Ada kemungkinan bahwa kesimpulan yang diambil dari hasil penelitian dikompromikan oleh beberapa faktor termasuk karakteristik sampel, masalah pengukuran dan berbagai pendekatan metodologis. Pertama, 90% dari studi memiliki partisipan berusia di atas 12 tahun. Sementara itu, hanya 1 studi yang melibatkan anak-anak. Hal ini menyiratkan kebutuhan khusus untuk secara berbeda memeriksa efek regulasi diri dari gangguan internet gaming pada anak-anak, remaja dan orang dewasa, terutama mengingat tingginya tingkat stres yang sering diamati pada masa remaja. Secara khusus, remaja seringkali kurang berhasil dalam mengatur diri sendiri, mereka menunjukkan tingkat impulsif yang lebih tinggi dan lebih rentan terhadap kecanduan *game*.

Masa transisi dalam perkembangan umur juga dapat dieksplorasi sebagai cara lain untuk memahami penyebab stres unik yang terjadi pada periode perkembangan yang berbeda (misalnya pindah sekolah, lulus dari perguruan tinggi, memulai sebuah keluarga). Orang dengan regulasi diri yang lebih tinggi cenderung memiliki lebih banyak sumber daya dan kapasitas yang lebih besar untuk memilih tujuan yang sesuai,

menerapkan dan menyempurnakan cara yang relevan untuk mencapai hasil yang positif dan menghindari kerugian. Efek moderator pola ini juga ditemukan dalam hubungan antara faktor lingkungan (yaitu, iklim sekolah, lingkungan keluarga) dan perilaku eksternalisasi. Guru dan orang tua dapat mencegah remaja mengalami kecanduan *game online* dan mengintervensi gangguan perilaku ini dengan mengurangi kesepian pada remaja dan meningkatkan persepsi positif remaja (Yu et al., 2019).

Selain itu, semua penelitian menggunakan kuesioner, yang berpotensi mengarah pada bias dari perilaku yang dinilai sendiri, kesalahpahaman pertanyaan, atau bias keinginan sosial. Bias keinginan sosial dalam penelitian adalah risiko yang signifikan untuk penelitian di bidang kecanduan perilaku karena peserta mungkin merasa tidak nyaman melaporkan tentang perilaku berisiko atau adiktif, terutama mengingat penerimaan sosial yang lebih rendah dari keterlibatan yang berlebihan.

King & Delfabro (2019) menyatakan bahwa rendahnya regulasi diri merupakan salah satu penyebab terjadinya seorang individu menderita gangguan perilaku internet gaming. Individu yang dapat mengontrol pikiran dan emosinya serta dapat menghambat impulsnya merupakan individu yang mempunyai regulasi diri tinggi. Individu mengalami kecanduan game online karena otak terbiasa menerima hormone dopamine yang membuat individu ingin mempertahankan kesenangannya dengan bermain *game online* secara terus menerus (Juthamane & Gunawan, 2021). Gangguan perilaku internet gaming disebabkan karena lemahnya kontrol perilaku dan adanya keinginan yang kuat untuk bermain *game online*. Individu yang mengalami gangguan perilaku *internet gaming* memiliki gangguan di prefrontal korteks yang menyebabkan individu sulit melakukan regulasi diri (Bramadan, 2021).

Kegagalan regulasi diri dapat berdampak pada gangguan perilaku internet gaming. Berdasarkan teori kognitif sosial, jika pengguna game melihat perilakunya tidak sehat, mereka cenderung mengatur perilaku mereka dalam tiga tahap proses, observasi diri, penilaian diri, reaksi diri. Saat gamer menunjukkan niat untuk berhenti bermain *game*, mereka mungkin secara sadar mengendalikan keinginan bermainnya. Bagi gamer, bermain game selalu mendominasi pikirannya. Seberapa benar menolak pikiran-pikiran ini penting untuk menyembuhkan kecanduan. Tahap regulasi kedua adalah evaluasi dalam keyakinan kognitif. Kesulitan yang dirasakan menyebabkan pecandu *game* berpikir bahwa mereka memiliki kemampuan yang kurang untuk mencapai tujuan bermain *game online* secara sehat (Chen et al., 2019).

## **SIMPULAN**

Regulasi diri secara signifikan terkait dengan gangguan perilaku internet gaming. Individu yang menderita kecanduan perilaku mungkin mendapat manfaat dari program intervensi yang menargetkan pengembangan/peningkatan keterampilan regulasi diri. Selain itu, mereka yang mengalami defisit regulasi diri dapat diidentifikasi sebagai resiko tinggi dan mengambil bagian dalam program pencegahan. Intervensi yang mengacu kepada peningkatan faktor protektif seperti regulasi diri dianggap efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

## **SARAN**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberi gambaran kepada para *gamer* agar dapat mengatur waktu bermain *game online*, sehingga regulasi diri dapat tetap terjaga. Para orang tua juga harus bertindak tegas untuk membatasi waktu bermain

*game online* pada anak-anak dan memberikan alternatif kegiatan yang dapat merangsang jiwa sosial dan kemampuan motorik anak.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bhagat, S., Jeong, E. J., & Kim, D. J. (2020). The Role of Individuals' Need for Online Social Interactions and Interpersonal Incompetence in Digital Game Addiction. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(5), 449–463. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1654696>
- Bramadan, H. (2021). Kontribusi Regulasi Diri terhadap Kecanduan *Game Online* pada Mahasiswa yang Bermain *Game Online* X di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1), 12–22. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum%0A>
- Carras, M. C., Carras, M., & Labrique, A. B. (2020). Stakeholders' Consensus on Strategies for Self-and Other-Regulation of Video Game Play: A Mixed Methods Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113846>
- Chen, C., Zhang, K. Z. K. K., Gong, X., Lee, M. K. O. (2019). Failure to Decrease the Addictive Usage of Information Technologies: A Theoretical Model And Empirical Examination of Smartphone Game Users. *Computers in Human Behavior*, 92, 256–265. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.025>
- Chen, Y. L., & Hsu, C. C. (2020). Self-Regulated Mobile Game-Based English Learning in a Virtual Reality Environment. *Computers and Education*, 154, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103910>
- Eissa, M. A., & Khelifa, A. G. (2020). Modeling Self-Regulated Learning: The Mediating Role in the Relationship between Academic Procrastination and Problematic Smartphone Use among Third Year-Middle School Learning Disabled Students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 18(52), 507–522. <https://doi.org/10.25115/EJREP.V18I52.2987>
- Fam, J. Y. (2018). Prevalence of Internet Gaming Disorder in Adolescents: A Meta-Analysis Across Three Decades. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(5), 524–531. <https://doi.org/10.1111/sjop.12459>
- Gabbiadini, A., & Greitemeyer, T. (2017). Uncovering the Association Between Strategy Video Games and Self-Regulation: A Correlational Study. *Personality and Individual Differences*, 104, 129–136. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.041>
- Jeong, E. J., Ferguson, C. J., & Lee, S. J. (2019). Pathological Gaming in Young Adolescents: A Longitudinal Study Focused on Academic Stress and Self-Control in South Korea. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(12), 2333–2342. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01065-4>
- Juthamane, S., & Gunawan, J. (2021). Factors Related to Internet and Game Addiction among Adolescents: A Scoping Review. *Belitung Nursing Journal*, 7(2), 62–71. <https://doi.org/10.33546/bnj.1192>
- Kircaburun, K., Jonason, P. K., & Griffiths, M. D. (2018). The Dark Tetrad Traits and Problematic Online Gaming: The Mediating Role of Online Gaming Motives and Moderating Role of Game Types. *Personality and Individual Differences*, 135, 298–303. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.038>
- Laato, S., Islam, A. K. M. N., & Laine, T. H. (2020). Did Location-Based Games Motivate Players to Socialize during COVID-19? *Telematics and Informatics*, 54, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101458>

- Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet Gaming Disorder in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 60(7), 645–659. <https://doi.org/10.1111/dmcn.13754>
- Prasetiani, A. T., & Setianingrum, M. E. (2020). Hubungan antara Self-Regulation dengan Kecenderungan Adiksi *Game Online* pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Teknologi Informasi*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.52643/jti.v6i1.635>
- Rho, M. J., Lee, H., Lee, T. H., Cho, H., Jung, D. J., Kim, D. J., & Choi, I. Y. (2018). Risk Factors for Internet Gaming Disorder: Psychological Factors and Internet Gaming Characteristics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010040>
- Wang, Z., Yang, X., & Zhang, X. (2020). Relationships among Boredom Proneness, Sensation Seeking and Smartphone Addiction among Chinese College Students: Mediating Roles of Pastime, Flow Experience and Self-Regulation. *Technology in Society*, 62, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101319>
- Yu, C., Li, W., Liu, X., & Zhang, W. (2019). School Climate, Loneliness and Problematic Online Game Use among Chinese Adolescents: The Moderating Effect of Intentional Self-Regulation. *Frontiers in Public Health*, 7, 1-34. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00090>