

## **PENGARUH INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP PENGENDALIAN DIRI SISWA SD NEGERI 2 GUNUNG BATU**

Reza Malik Sofa<sup>1</sup>, Hilman Hilmawan<sup>2</sup>, Azahra Fajarianti<sup>3</sup>, Nadia Larasati<sup>4</sup>  
<sup>1, 2, 3, 4</sup>Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara  
<sup>1</sup>rezdjampang@gmail.com, <sup>2</sup>hilmanedu@gmail.com,  
<sup>3</sup>azahrafajariant2101@gmail.com, <sup>4</sup>nadialarasatii.140603@gmail.com

### **ABSTRACT**

*The rapid development of digital technology has made online games one of the most popular forms of entertainment among elementary school children. This condition raises concerns because a high intensity of online gaming may affect students' self-control, which plays an important role in character development, discipline, and academic achievement. This study aimed to determine the level of online gaming intensity, the level of students' self-control, and the effect of online gaming intensity on the self-control of fifth-grade students at SD Negeri 2 Gunung Batu. This research employed a quantitative approach using a survey method involving 39 students. Data were collected through observation, closed-ended questionnaires, and documentation, and were analyzed using normality, linearity, heteroscedasticity, simple linear regression, and coefficient of determination tests. The results showed that online gaming intensity had a significant effect on students' self-control (Sig. = 0.000 < 0.05), contributing 50.4% to the variation in self-control. It can be concluded that online gaming intensity is one of the factors influencing students' self-control. These findings may serve as a reference for schools and parents in monitoring children's online gaming activities. Future studies are recommended to examine other factors that may influence students' self-control.*

**Keywords:** *online gaming intensity, self-control, self-regulation, elementary school students, digital behavior*

### **ABSTRAK**

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat menjadikan *game online* sebagai salah satu bentuk hiburan yang banyak diminati oleh anak usia sekolah dasar. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran karena tingginya intensitas bermain *game online* berpotensi memengaruhi pengendalian diri siswa yang berperan penting dalam pembentukan karakter, kedisiplinan, dan keberhasilan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat intensitas bermain *game online*, tingkat pengendalian diri siswa, serta pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap pengendalian diri siswa kelas V SD Negeri 2 Gunung Batu. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 39 siswa. Data dikumpulkan melalui observasi, angket tertutup, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas, linearitas, heteroskedastisitas, regresi linier sederhana, dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* berpengaruh signifikan terhadap pengendalian diri siswa (Sig. = 0,000 < 0,05) dengan kontribusi sebesar 50,4%. Disimpulkan bahwa

intensitas bermain *game online* merupakan faktor yang memengaruhi pengendalian diri siswa. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi sekolah dan orang tua dalam mengawasi penggunaan *game online*. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor lain yang memengaruhi pengendalian diri siswa.

**Kata kunci:** intensitas bermain *game online*, pengendalian diri, *self-regulation*, siswa sekolah dasar, perilaku digital.

## **A. Pendahuluan**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan dan pola aktivitas anak usia sekolah dasar. Akses internet yang semakin luas serta tingginya kepemilikan perangkat digital menyebabkan anak-anak semakin mudah memanfaatkan teknologi, tidak hanya sebagai media pembelajaran, tetapi juga sebagai sarana hiburan melalui *game online*. Fenomena ini menjadi perhatian global karena penggunaan *game online* pada anak terus mengalami peningkatan dan berpotensi memengaruhi perkembangan psikologis, sosial, serta perilaku mereka. Berbagai penelitian internasional menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* yang tinggi berkaitan dengan menurunnya kemampuan regulasi diri, meningkatnya perilaku impulsif, serta

berkurangnya kemampuan anak dalam mengendalikan emosi dan perilaku (Gentile et al., 2019; (King et al., 2020). Kondisi tersebut menjadi perhatian karena pengendalian diri merupakan salah satu fondasi penting dalam pembentukan karakter dan keberhasilan akademik peserta didik.

Di Indonesia, perkembangan teknologi digital juga berlangsung sangat cepat. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2026, jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 235.261.078 jiwa atau sekitar 81,72% dari total populasi nasional. Ini menunjukkan bahwa pengguna internet usia anak terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Bersamaan dengan itu, *game online* menjadi salah satu aktivitas digital yang paling banyak dilakukan oleh anak sekolah dasar melalui telepon pintar maupun perangkat lainnya. Kondisi tersebut memberikan peluang positif berupa

peningkatan kemampuan berpikir strategis, koordinasi visual, dan kemampuan pemecahan masalah. Namun demikian, penggunaan game online yang tidak terkontrol dapat memunculkan berbagai dampak negatif, seperti berkurangnya waktu belajar, rendahnya konsentrasi, meningkatnya perilaku agresif, hingga menurunnya kemampuan pengendalian diri (Putri & Nugroho, 2021) : (Rahmawati & Hidayat, 2021) Pengendalian diri (*self-regulation*) merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, serta perilaku agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Zimmerman, (2020) menjelaskan bahwa pengendalian diri merupakan proses aktif ketika individu merencanakan, memonitor, serta mengevaluasi perilakunya secara sadar. Sementara itu, Gottfredson & Hirschi (1990) menegaskan bahwa individu dengan tingkat pengendalian diri yang rendah cenderung lebih mudah bertindak impulsif, mengejar kepuasan sesaat, dan kurang mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Dalam konteks anak usia sekolah dasar, karakteristik tersebut dapat terlihat melalui

kebiasaan bermain *game online* secara berlebihan yang menyebabkan anak sulit mengendalikan waktu, emosi, maupun perilakunya di lingkungan sekolah.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membuktikan adanya hubungan antara intensitas bermain game online dengan berbagai aspek perkembangan anak. Penelitian (Putri & Nugroho, 2021) menemukan bahwa tingginya intensitas bermain game online berhubungan dengan meningkatnya perilaku impulsif pada siswa. Penelitian Sari et al., (2022) juga menunjukkan bahwa frekuensi dan durasi bermain game yang tinggi berpengaruh terhadap menurunnya kemampuan mengontrol perilaku. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada siswa sekolah menengah atau remaja, sedangkan penelitian yang secara khusus mengkaji siswa sekolah dasar masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan pendekatan korelasional sehingga belum memberikan gambaran empiris mengenai besarnya pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap pengendalian diri siswa.

Keterbatasan penelitian sebelumnya menunjukkan adanya *research gap*, yaitu masih minimnya penelitian kuantitatif yang menguji secara langsung pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap pengendalian diri pada siswa sekolah dasar dengan menggunakan indikator intensitas bermain yang lebih komprehensif, meliputi frekuensi, durasi, dan keterlibatan dalam bermain *game online*. Padahal, masa sekolah dasar merupakan periode penting dalam pembentukan karakter, disiplin, dan kemampuan regulasi diri yang akan memengaruhi perkembangan individu pada tahap selanjutnya.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) melalui fokus penelitian pada siswa sekolah dasar sebagai subjek penelitian, penggunaan variabel intensitas bermain *game online* yang diukur secara komprehensif, serta pengujian pengaruhnya terhadap pengendalian diri berdasarkan perspektif *Self-Regulation Theory* yang dikemukakan oleh Gottfredson & Hirschi (1990). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjelaskan hubungan

antarvariabel, tetapi juga memberikan gambaran mengenai besarnya kontribusi intensitas bermain *game online* terhadap kemampuan pengendalian diri siswa.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Gunung Batu dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap pengendalian diri siswa kelas V. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian mengenai perilaku digital anak usia sekolah dasar, sekaligus menjadi dasar bagi sekolah, guru, dan orang tua dalam merancang strategi pendampingan penggunaan teknologi digital secara lebih bijaksana sehingga mampu mendukung perkembangan karakter dan kualitas pembelajaran siswa.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk menganalisis pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap pengendalian diri siswa sekolah dasar. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu menjelaskan hubungan antarvariabel secara

objektif melalui analisis statistik sehingga menghasilkan kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 2 Gunung Batu, Kabupaten Sukabumi, pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 2 Gunung Batu yang berjumlah 39 siswa. Mengingat jumlah populasi relatif kecil, penelitian menggunakan teknik sampling jenuh (total sampling), sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah intensitas bermain *game online*, sedangkan variabel terikat (Y) adalah pengendalian diri (*self-regulation*) siswa. Intensitas bermain game online diukur berdasarkan tiga indikator utama, yaitu frekuensi bermain, durasi bermain, dan keterlibatan siswa dalam aktivitas bermain *game online*. Sementara itu, pengendalian diri diukur berdasarkan aspek kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), pengambilan keputusan (*decision*

*making*), kontrol impuls, dan toleransi terhadap frustrasi.

Instrumen penelitian menggunakan angket tertutup dengan skala Likert lima tingkat, yang terdiri atas pilihan Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, instrumen terlebih dahulu melalui uji validitas menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dan uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memenuhi kriteria valid dengan nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , serta memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dengan nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0,70$ , sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, penyebaran angket, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk memperoleh gambaran awal mengenai perilaku siswa dalam penggunaan *game online* di lingkungan sekolah. Angket digunakan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai intensitas

bermain *game online* dan tingkat pengendalian diri siswa, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa jumlah siswa, profil sekolah, serta dokumen lain yang relevan dengan penelitian.

Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan bantuan IBM SPSS *Statistics* versi 26. Tahap awal dilakukan analisis statistik deskriptif untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas untuk mengetahui hubungan linear antarvariabel, serta uji *heteroskedastisitas* guna memastikan model regresi memenuhi asumsi klasik. Setelah seluruh prasyarat terpenuhi, dilakukan analisis regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap pengendalian diri siswa.

Model persamaan regresi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y=a+bX$$

Keterangan:

**Y** = Pengendalian diri siswa

**X** = Intensitas bermain game online

**a** = Konstanta

**b** = Koefisien regresi

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *t* pada taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi (Sig.)  $< 0,05$ , yang menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* berpengaruh secara signifikan terhadap pengendalian diri siswa. Selanjutnya, besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat dianalisis menggunakan koefisien determinasi ( $R^2$ ) untuk mengetahui persentase pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap pengendalian diri siswa.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online*, maka semakin besar pengaruhnya terhadap kemampuan siswa dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan penggunaan waktu sehari-hari. Siswa yang menghabiskan waktu lebih lama untuk bermain *game online* cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur aktivitas belajar, mengontrol keinginan bermain, serta mengelola tanggung jawab akademiknya. Temuan ini

mengonfirmasi pendapat yang menyatakan bahwa penggunaan *game online* secara berlebihan dapat memengaruhi aspek psikologis dan perilaku individu, terutama pada anak usia sekolah dasar yang masih berada dalam tahap perkembangan kemampuan pengendalian diri. Pada usia tersebut, anak masih membutuhkan bimbingan dan pengawasan untuk mengelola aktivitas yang memberikan kesenangan secara instan, termasuk aktivitas bermain *game online*.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori pengendalian diri yang dikemukakan oleh (dalam Manapat et al., 2021). Menurutnya, pengendalian diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik mampu menahan dorongan sesaat, mengatur waktu secara efektif, serta mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan.

Dalam konteks penelitian ini, siswa yang memiliki intensitas bermain *game online* tinggi cenderung lebih sulit mengendalikan keinginan

untuk terus bermain. *Game online* menyediakan berbagai stimulus yang menarik seperti tantangan permainan, sistem penghargaan (*reward*), peningkatan level, serta interaksi sosial dengan pemain lain. Stimulus-stimulus tersebut dapat menimbulkan dorongan kuat untuk terus bermain sehingga siswa mengalami kesulitan mengontrol waktu dan perilakunya.

Temuan ini sejalan dengan pandangan Baumeister 2004, bahwa pengendalian diri memerlukan kemampuan untuk menunda kepuasan sesaat demi mencapai tujuan yang lebih penting. Ketika siswa lebih memilih bermain *game* dibandingkan belajar atau menyelesaikan tugas sekolah, maka fungsi pengendalian dirinya belum berkembang secara optimal.

Lebih lanjut, penelitian Michaelides & Durkee, (2021) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat pengendalian diri tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik, hubungan sosial yang lebih positif, serta kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol perilaku. Sebaliknya, rendahnya pengendalian diri sering dikaitkan dengan berbagai perilaku

yang kurang adaptif, termasuk penggunaan media digital secara berlebihan. Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori perkembangan kognitif Jean Piaget (dalam Mifroh, 2020) siswa sekolah dasar kelas V yang berusia sekitar 10–11 tahun berada pada tahap operasional konkret. Pada tahap ini anak mulai mampu berpikir logis terhadap situasi nyata, namun kemampuan mengendalikan impuls dan mengambil keputusan secara matang masih berkembang. Kondisi tersebut menyebabkan anak lebih mudah tertarik pada aktivitas yang memberikan kesenangan langsung dibandingkan aktivitas yang membutuhkan usaha dan kesabaran.

*Game online* menjadi salah satu bentuk aktivitas yang mampu memberikan kepuasan instan melalui kemenangan, penghargaan, maupun pencapaian tertentu dalam permainan. Ketika siswa memperoleh pengalaman menyenangkan secara berulang, mereka cenderung mengulangi perilaku tersebut. Apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang baik, maka siswa dapat mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar,

mengendalikan keinginan bermain, serta memprioritaskan aktivitas yang lebih penting. Oleh karena itu, pada usia sekolah dasar diperlukan pendampingan dari orang tua dan guru agar siswa mampu menggunakan teknologi secara bijaksana serta mengembangkan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori *behavioristik* yang menekankan bahwa perilaku individu terbentuk melalui proses stimulus dan penguatan *reinforcement*. Menurut Skinner, (1953) (dalam Spencer et al., 2022), perilaku yang memperoleh penguatan cenderung akan diulang, sedangkan perilaku yang tidak memperoleh penguatan atau memperoleh konsekuensi yang tidak menyenangkan akan cenderung berkurang. Dalam *game online*, pemain secara terus-menerus menerima berbagai bentuk penguatan seperti kemenangan, hadiah virtual, kenaikan level, maupun penghargaan lainnya. Penguatan tersebut memberikan rasa senang yang mendorong siswa untuk mengulangi aktivitas bermain. Semakin sering



siswa mendapatkan pengalaman positif selama bermain game, maka semakin kuat pula kecenderungan untuk mempertahankan perilaku tersebut.

Dalam perspektif *behavioristik*, perilaku bermain *game online* yang dilakukan secara berulang dapat berkembang menjadi kebiasaan. Jika kebiasaan tersebut tidak dikendalikan dengan baik, siswa akan mengalami kesulitan dalam membatasi durasi bermain dan mengatur aktivitas lainnya. Akibatnya, kemampuan pengendalian diri dapat mengalami penurunan karena sebagian besar perhatian dan waktu siswa terfokus pada aktivitas bermain *game*.

**Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana**

| ANOVA <sup>a</sup> |                |    |             |       |                   |  |
|--------------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|--|
| Model              | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.              |  |
| Regression         | 648.398        |    | 648.398     | 7.643 | .000 <sup>b</sup> |  |
| Residual           | 603.192        | 7  | 0.357       |       |                   |  |
| Total              | 251.590        | 8  |             |       |                   |  |

a. Dependent Variable: Pengendalian Diri Siswa

b. Predictors: (Constant), Intensitas Bermain Game Online

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* berpengaruh signifikan terhadap pengendalian diri siswa kelas V SD Negeri 2 Gunung Batu. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online*, maka semakin besar pengaruhnya terhadap kemampuan siswa untuk mengontrol perilaku, emosi, pengambilan keputusan, serta kemampuan menahan impuls.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mita Sari & Astuti (2020) yang menemukan adanya hubungan negatif antara pengendalian diri dengan kecanduan *game online* pada siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat pengendalian diri rendah cenderung lebih sulit mengatur durasi bermain sehingga lebih rentan mengalami kecanduan *game online*. Sebaliknya, siswa yang memiliki pengendalian diri tinggi lebih mampu membatasi aktivitas bermain dan menempatkan kegiatan akademik sebagai prioritas utama.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Permana & Lestari (2023) yang menunjukkan

bahwa penggunaan *game online* secara berlebihan berhubungan dengan menurunnya kemampuan kontrol perilaku pada remaja. Siswa yang memiliki intensitas bermain tinggi cenderung lebih sulit mematuhi aturan belajar, mengatur jadwal harian, dan mengendalikan perilaku yang berpotensi mengganggu proses pembelajaran. Hasil tersebut sejalan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebagian siswa lebih memilih bermain *game* dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah atau kegiatan belajar lainnya. Pada aspek kontrol emosi, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Ningrum & Cahyono (2022) yang menemukan bahwa siswa dengan durasi bermain *game online* yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kestabilan emosi yang lebih rendah dibandingkan siswa yang bermain dalam batas wajar. Ketika aktivitas bermain terganggu atau dibatasi, sebagian siswa menunjukkan respons emosional berupa mudah marah, kecewa, atau sulit menerima aturan yang diberikan oleh orang tua maupun guru. Kondisi ini menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* dapat

memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosi secara adaptif. Selanjutnya, pada aspek kemampuan menahan impuls, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang menjelaskan bahwa individu dengan pengendalian diri rendah cenderung memiliki kesulitan dalam menahan dorongan sesaat dan lebih mudah tergoda oleh aktivitas yang memberikan kepuasan instan.

Dalam konteks *game online*, berbagai fitur seperti *reward*, *level up*, misi harian, dan sistem kompetisi memberikan stimulus yang kuat sehingga siswa terdorong untuk terus bermain. Akibatnya, kemampuan siswa untuk menahan keinginan bermain menjadi berkurang, terutama ketika tidak terdapat pengawasan dari lingkungan sekitar. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Sut et al (2014) yang menemukan bahwa kecanduan *game online* memiliki hubungan erat dengan rendahnya kontrol impuls pada anak dan remaja. Individu yang mengalami kecenderungan kecanduan *game* menunjukkan kesulitan menghentikan aktivitas bermain meskipun telah

menyadari dampak negatif yang ditimbulkan.

Hasil tersebut mendukung temuan penelitian ini bahwa siswa dengan intensitas bermain tinggi cenderung mengalami kesulitan mengendalikan dorongan untuk terus bermain. Pada aspek kontrol pengambilan keputusan, hasil penelitian ini dapat dikaitkan dengan penelitian Gentile et al (2019) yang menemukan bahwa paparan *game* digital dalam durasi yang tinggi dapat memengaruhi kemampuan anak dalam mengatur prioritas aktivitas sehari-hari. Anak yang terlalu sering bermain *game* cenderung memilih aktivitas yang memberikan kesenangan jangka pendek dibandingkan aktivitas yang memberikan manfaat jangka panjang seperti belajar atau membaca.

Temuan tersebut sesuai dengan hasil observasi penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebagian siswa lebih memilih bermain *game* dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah. Selain itu, penelitian Sut et al. (2014) menjelaskan bahwa penggunaan *game online* yang berlebihan dapat memengaruhi fungsi pengendalian diri yang berkaitan

dengan proses pengambilan keputusan dan pengaturan perilaku. Anak yang terlalu sering bermain *game* cenderung lebih impulsif dalam menentukan pilihan dan kurang mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan yang dilakukan.

Maka dari itu Secara keseluruhan, berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* memiliki keterkaitan yang erat dengan berbagai aspek pengendalian diri, mulai dari kontrol perilaku, kontrol emosi, kemampuan menahan impuls, hingga kontrol pengambilan keputusan. Hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa penggunaan *game online* yang dilakukan secara berlebihan dapat memengaruhi perkembangan pengendalian diri pada anak usia sekolah dasar. Namun demikian, penelitian ini memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan beberapa penelitian terdahulu. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada siswa SMP, SMA, atau remaja serta berfokus pada hubungan antara

kecanduan *game online* dan pengendalian diri.

Sementara itu, penelitian ini secara khusus mengkaji pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap pengendalian diri pada siswa sekolah dasar kelas V. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris baru bahwa pengaruh *game online* terhadap pengendalian diri sudah dapat diamati sejak usia sekolah dasar, khususnya pada aspek kontrol perilaku, kontrol emosi, kontrol pengambilan keputusan, dan kemampuan menahan impuls. Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* berpengaruh terhadap pengendalian diri siswa, faktor tersebut bukan satu-satunya penyebab yang memengaruhi pengendalian diri. Hal ini terlihat dari nilai koefisien determinasi sebesar 50,4%, yang menunjukkan bahwa masih terdapat 49,6% faktor lain yang berkontribusi terhadap pengendalian diri siswa. Faktor-faktor tersebut dapat berupa pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, tingkat disiplin diri, pengawasan penggunaan gawai, kondisi psikologis, serta lingkungan

sekolah. Peran orang tua menjadi sangat penting dalam mengawasi penggunaan perangkat digital dan memberikan batasan waktu bermain yang jelas kepada anak.

Berdasarkan hasil observasi selama penelitian, ditemukan bahwa siswa yang memiliki intensitas bermain *game online* tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara belajar dan bermain. Sebagian siswa juga menunjukkan kecenderungan lebih mengutamakan bermain *game* dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengawasan dan pembiasaan disiplin dari lingkungan sekitar sangat diperlukan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri. Dengan demikian, upaya meningkatkan pengendalian diri siswa tidak hanya dilakukan dengan mengurangi intensitas bermain *game online*, tetapi juga melalui dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial yang mampu membentuk kebiasaan positif serta penggunaan teknologi yang lebih sehat dan terkontrol.

#### **D. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain game online terhadap pengendalian diri siswa. Sampel penelitian ini terdiri dari 39 siswa kelas V di SD Negeri 2 Gunung Batu. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data dari siswa melalui observasi dan kuesioner/angket tertutup yang kemudian diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistic* Versi 26.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas bermain *game online* terhadap pengendalian diri siswa kelas V di SD Negeri 2 Gunung Batu. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji regresi linier sederhana yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar ( $0,000 < 0,05$ ) sehingga hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Selain itu, nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,504 menunjukkan bahwa 50,4% variasi dalam pengendalian diri siswa dapat dijelaskan oleh intensitas bermain game online, sedangkan sisanya

sebesar 49,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Semakin tinggi intensitas bermain *game online* yang dilakukan siswa, semakin besar pengaruhnya terhadap pengendalian diri siswa, seperti kesulitan mengatur waktu, kurang mampu mengendalikan dorongan untuk bermain, mudah terdistraksi, dan kurang optimal dalam mengontrol perilaku sehari-hari. Temuan ini diperkuat oleh hasil observasi serta data kuesioner yang menunjukkan bahwa siswa yang memiliki intensitas bermain *game online* tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara bermain dan belajar dibandingkan siswa yang mampu mengontrol aktivitas bermainnya dengan baik. Dengan demikian, intensitas bermain *game online* memiliki kontribusi terhadap pengendalian diri siswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adela, E., & Budiono, A. N. (2024). Kontrol Diri Dan Kematangan Emosi Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(2).  
<https://doi.org/10.21067/Jki.V9i2.10319>

- Agoes Dariyo. (2007). *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*. Refika Aditama.
- Agustin, P., & Permatasari, R. I. (2020). Pengaruh pendidikan dan kompensasi terhadap kinerja divisi new product development (npd) pada PT. Mayora Indah Tbk. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(2), 174–184.  
<https://doi.org/10.35968/M-Pu.V10i2.442>
- Amoroso, A. N., Hamjan, B., Lizondra, J. L., & Tomakin, E. M. (2024). Violent Video Games On Aggression And Self-Control Of Student Gamers. *Kne Social Sciences*.
- Anditiasari, N., & Dewi, N. R. (2021). Analisis teori perkembangan kognitif Piaget pada anak usia 11 tahun di Brebes. *Mathline: Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*, 6(1), 97–108.  
<https://doi.org/10.31943/mathline.v6i1.177>
- André, F., Bore, P., Toresson, T., Andersson, M., & Claesdotter-Knutsson, E. (2024). the relationship between game genre, monetization strategy and symptoms of gaming disorder in a clinical sample of adolescents. *Upsala Journal of Medical Sciences*, 129.  
<https://doi.org/10.48101/Ujms.V129.10386>
- Anggraeni, R., Nurharini, A., Budiarmo, Y. S., Putri, L. A., & Gumelar, C. (2024). Analisis dampak game online terhadap perubahan karakter. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(11), 17–23.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.11372269>
- Apriliyani, A. (2020). Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional. 8(1), 40–47.
- Ardianto, & Maha. (2022). Desain Penelitian Sebagai Kerangka Kerja Penelitian Ilmiah. *Analisis Pendidikan*, 11(2), 315–325.
- Arisandy, D., Universitas, D., & Darma, B. (2011). *Kontrol Diri Ditinjau Dari*. (3), 63–74.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress 1. In *Psychological Bulletin* (Vol. 80, Number 4).
- Adachi, P. J. C., & Willoughby, T. (2013). More Than Just Fun And

- Games: The Longitudinal Relationships Between Strategic Video Games, Self-Reported Problem Solving Skills, And Academic Grades. *Journal of Youth And Adolescence*, 42(7), 1041–1052.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-013-9913-9>  
<https://doi.org/10.18502/kss.v9i30.17527>
- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2020). Internet Use And Problematic Gaming In Children And Adolescents: A Systematic Review. *Journal Of Behavioral Addictions*, 9(2), 289–305.  
<https://doi.org/10.1556/2006.2020.00028>
- Cahyani, D. F., & Putri, N. S. (2024). Dampak kecemasan berlebih terhadap psikologis gen z (usia remaja). *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 3(3), 82–94.  
<https://doi.org/10.3287/ljpbk.v1i1.325>
- Etaati, Z., Ghorbani, N., Alipanah, S., Bayan, N. H., & Rezaei, S. (2025). The effectiveness of emotion regulation training on frustration tolerance and executive Functions In Adolescents. *Jayps Adolescent And Youth Pyschological Studies*, 6(12), 40.  
<https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4727>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical And Applied Statistics*, 5(1), 1–4.  
<https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Gentile, D. A., Coyne, S. M., & Walsh, D. A. (2019). Media violence, physical aggression, and relational aggression in school-age children. *Social Development*, 28(2), 319–332.  
<https://doi.org/10.1111/sode.12330>
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford University Press.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78.  
<https://doi.org/10.1037/A0034857>

King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 184–186.

Manapat, P. D., Edwards, M. C., Mackinnon, D. P., Poldrack, R. A., & Marsch, A. (2021). *HHS Public Access*. 28(2), 395–412. <https://doi.org/10.1177/1073191119890021.A>

Michaelides, M. P., & Durkee, P. (2021). *Self-Regulation Versus Self-Discipline in Predicting Achievement: A Replication Study With Secondary Data*. 6(November), 5–8. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.724711>

Mifroh, N. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Implementasinya Dalam Pembelajaran di SD/MI. *Pendidikan Tematik*, 253–263.

Mita Sari, A., & Astuti, K. (2020). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa*. 2(6), 1–8.

Ningrum, E. P., & Cahyono, R. (2022). *Buletin Riset Psikologi dan*

*Kesehatan Mental Hubungan Self-Control dengan Intensitas Bermain Game Online pada Remaja Akhir*. 2(1), 693–703.

Haris, A., Anggraini, D. C., Mardiana, D., Studi, P., Agama, P., Malang, U. M., & Timur, J. (2021). *Pengaruh game online terhadap ketaatan agama islam universitas muhammadiyah*. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 13(2), 98–106. <https://doi.org/10.26418/Jvip.V13i2.43475>

Hergita Syi Vadila Sudarisman. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi Psikologi Pengguna E-Commerce Shopee Riza Noviana Khoirunnisa Abstrak. *Acta Psychologia*, 1(1). <https://doi.org/10.21831/Ap.V1i1.43308>

Ikhwan, A. (2018). *Sistem Kepemimpinan Islami: Instrumen Inti Pengambil Keputusan Pada Lembaga Pendidikan Islam* (Vol. 3, Number 2). Juli-Desember.

Intang Sappaile, B. (2020). Konsep Penelitian Ex-Post Facto. *Pendidikan Matematika*, 1(2), 9–11. <https://doi.org/10.2086-8235>.

Kappi, A. A., El-Etreby, R. R., Badawy,



- G. G., Ebrahim, G., & Hamed, W. E. S. (2024). Effects Of Memory And Attention On The Association Between Video Game Addiction And Cognitive/Learning Skills In Children: Mediation Analysis. *Bmc Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01849-9>.
- Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. D. (2023). Online Gaming Addiction And Basic Psychological Needs Among Adolescents: The Mediating Roles Of Meaning In Life And Responsibility. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00994-9>.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic Online Gaming And The Covid-19 Pandemic. *Journal Of Behavioral Addictions*, 9(2), 184–186.
- Labrador, M., & Estupiñ, F. J. (2023). *Video Game Playing And Internet Gaming Disorder: A Profile Of Young Adolescents*.
- Latifa, R., Setiyawan, F., Subchi, I., Nahartini, D., & Durachman, Y. (N.D.). *Online Gamers Self Control*.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns Of Adjustment* (3rd Ed.). McGraw-Hill.
- Lesmana, H. (2021). Pengaruh Sistem Informasi Akuntansi Dan Pengendalian Internal Terhadap Kualitas Laporan Keuangan Di Kelurahan Pasarbatang. *Jurnal Sistem Informasi Akuntansi (Jasika)*, 1(1), 29–37.
- Lisdiarta, A., Suwarni, A., & Herawati, V. D. (2023). Hubungan Durasi Dan Frekuensi Bermain Game Online Dengan Masalah Mental Emosional Remaja Di Smp Negeri 1 Jatipuro Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 16(2), 110–120.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2010). Balancing Opportunities And Risks In Teenagers' Use Of The Internet. *New Media & Society*, 12(2), 309–329.
- Lorig, K. R., & Holman, H. (2013). Self-Management Education: History, Definition, Outcomes, And Mechanisms. *Oxford Academy*, 26(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/1>

- 0.1207/S15324796abm2601\_01.  
Lubis, R., Mardiana, A., Syahputri, S.,  
& Wardani, S. R. (2026).  
*Karakteristik Perkembangan*  
*Anak Usia 10 Tahun Kelas 5 Sd.*  
10, 568–576.
- Mahalle, S., & Zailani, F. F. (2025).  
The Impact Of Online Gaming On  
Psychological And Social Well-  
Being Among College Students In  
Brunei Darussalam. *Cakrawala*  
*Pendidikan*, 44(1), 177–186.  
<https://doi.org/10.21831/Cp.V44i1.50434>.
- Manapat, P. D., Edwards, M. C.,  
Mackinnon, D. P., Poldrack, R. A.,  
& Marsch, A. (2021). *Hhs Public*  
*Access*. 28(2), 395–412.  
<https://doi.org/10.1177/1073191119890021.A>.
- Mardianto, Y., Azis, L. A., & Amelia, R.  
(2022). *Menggunakan*  
*Pendekatan Kontekstual*. 5(5),  
1313–1322.  
<https://doi.org/10.22460/Jpmi.V5i5.1313-1322>.
- Masya, & Chandra. (2020). Distribusi  
Karakteristik Jenis Game Online.  
*Indonesian Journal Of Health*  
*Development*.
- Maulida, B., Azizah, N., & Rohmat, J.  
(2022). *Pengembangan*  
*Perangkat Pembelajaran*  
*Berbasis Model Kausalitik Untuk*  
*Meningkatkan Kemampuan*  
*Berpikir Kritis Dan Pemecahan*  
*Masalah Peserta Didik Pada*  
*Materi Momentum Dan Impuls*.  
7(September), 1219–1228.
- Mifroh, N. (2020). Teori  
Perkembangan Kognitif Jean  
Piaget Dan Implementasinya  
Dalam Pembelajaran Di Sd/Mi.  
*Pendidikan Tematik*, 253–263.
- Mita Sari, A., & Astuti, K. (2020).  
*Hubungan Antara Kontrol Diri*  
*Dengan Kecanduan Game Online*  
*Pada Siswa*. 2(6), 1–8.
- Moge, C. E., & Romano, D. M. (2020).  
Contextualising Video Game  
Engagement And Addiction In  
Mental Health: The Mediating  
Roles Of Coping And Social  
Support. *Heliyon*, 6(11).  
<https://doi.org/10.1016/J.Heliyon.2020.E05340>.
- Morin, A. (2011). *Self-Awareness Part*  
*1 : Definition , Measures , Effects*  
*, Functions , And Antecedents*.  
10(5), 807–823.  
<https://doi.org/10.1111/J.1751-9004.2011.00387>.
- Nelwan, Y. I., & Situmorang, D. D. B.  
(2022). Potret Intensitas Bermain

- Online Game Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Psiko Edukasi*, 20(2), 176–188.
- Nigg, J. T., & Health, O. (2018). *Hhs Public Access*. 58(4), 361–383. <https://doi.org/10.1111/Jcpp.12675>.
- Nikolas, A., Wigunawati, E., & Rumia Rosmery Simorangkir, M. (2024). Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dan Kontrol Diri. *Indonesian Research Journal On Education*, 4, 2760–2766.
- Ningrum, E. P., & Cahyono, R. (2022). *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Hubungan Self-Control Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Remaja Akhir*. 2(1), 693–703.
- Permana, & Lestari. (2023). Dampak penggunaan game online terhadap regulasi emosi peserta didik. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 45–56.
- Putri, & Nugroho. (2021). Intensitas bermain game online dan pengaruhnya terhadap pengendalian diri siswa sekolah dasar. *Urnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(1), 45–.
- Rahmawati, & Hidayat. (2021). Pengawasan orang tua terhadap perilaku bermain game online anak usia sekolah. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 22–3.
- Sari, Handayani, & Kurniawan. (2022). Intensitas bermain game online dan implikasinya terhadap regulasi diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan.*, 27(3), 211.
- Sari, W. D. W., Rananda, D. R., & Arifin, H. B. (2024). Pengaruh game online terhadap perkembangan emosi pada siswa sekolah dasar. *Insan Cendekia: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 1(1), 7–18. <https://doi.org/10.56480/insancendekia.v1i1.993>
- Spencer, S. D., King, H. C., Martone, L., & Houlihan, D. (2022). Countercontrol: A Relational Frame Theory ( RFT ) Account and Revival of a 70 - Year - Old Skinnerian Term. *Perspectives on Behavior Science*, 457–467. <https://doi.org/10.1007/s40614-022-00337-y>
- Sut, E. L., Song, E. Y., Reboussin, B. A., & Wolfson, M. (2014). *Addictive Behaviors What are young adults smoking in their*

*hookahs ? A latent class analysis  
of substances smoked.* 39, 1191–  
1196.

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.>

2014.03.020

Zimmerman. (2020). Self-regulated  
learning: Theories, measures,  
and outcomes. *International  
Encyclopedia of Education*, 541–  
546.