

HUBUNGAN SELF-REGULATED LEARNING (SRL) DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA MAHASISWA

Nadila Putri Ananda¹, Nurmina² Hanifa Laura Dalimunthe³

^{1,2,3} Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: nadilaputriananda19@gmail.com



DOI: <https://doi.org/10.34125/jkps.v11i4.3538>

Sections Info

Article history:

Submitted: 13 June 2026

Final Revised: 21 June 2026

Accepted: 6 August 2026

Published: 30 August 2026

Keywords:

Self-Regulated Learning

Online Game Addiction

University Students



ABSTRAK

This study aims to examine the relationship between self-regulated learning and online game addiction among students at Universitas Negeri Padang. A quantitative method with a correlational design was employed. The sample consisted of 269 active students from the 2022–2024 cohorts who play Mobile Legends: Bang-Bang. Participants were selected using purposive sampling based on specific research criteria. Data were collected using self-regulated learning and online game addiction scales and analyzed via the Pearson Product-Moment correlation test using IBM SPSS Statistics 25 for Windows. The results indicate a significant negative relationship between self-regulated learning and online game addiction, with a correlation coefficient of -0.488 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This relationship falls into the moderate category. In other words, higher levels of self-regulated learning are associated with lower levels of online game addiction, and conversely, lower levels of self-regulated learning are associated with higher levels of online game addiction. This study offers empirical insight into the relationship between self-regulated learning abilities and the tendency toward online game addiction among university students.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-regulated learning dengan kecanduan game online pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 269 mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang angkatan 2022-2024 yang bermain game Mobile Legends: Bang-Bang. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria penelitian. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala self-regulated learning dan skala kecanduan game online. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan IBM SPSS Statistics 25 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-regulated learning dan kecanduan game online pada mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,488 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hubungan tersebut berada pada kategori sedang. Artinya, semakin tinggi self-regulated learning mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecanduan game online. Sebaliknya, semakin rendah self-regulated learning mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat kecanduan game online. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris dalam memahami hubungan kemampuan regulasi belajar dengan kecenderungan kecanduan game online pada mahasiswa.

Kata kunci: Self-Regulated Learning, Kecanduan Game Online, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005). Mahasiswa sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Dengan kondisi tahapan yang demikian, maka mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir serta perencanaan dalam bertindak. Lebih lanjut, kemampuan berpikir kritis, bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, sebagai suatu prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007). Namun, kehidupan seorang mahasiswa tidak hanya berfokus kepada satu aspek saja, ada berbagai kegiatan yang bisa membantu meringankan masalah atau beban pikiran yang dimiliki, salah satu nya *game online*.

Pada zaman ini, *game online* sudah tidak asing lagi di telinga mahasiswa. Dalam 10 tahun terakhir, *game online* sudah menjamur dimana-mana. Hal ini didukung dengan banyaknya *game center* di lingkungan sekitar, yang menawarkan harga yang terjangkau kepada mahasiswa (Salim, 2005). Pemain *game online* umumnya berasal dari kalangan pelajar, tidak terkecuali mahasiswa. Mahasiswa yang sering memainkan *game online* menyebabkan ketagihan atau kecanduan yang berdampak buruk pada akademik dan sosialnya. Walaupun kita dapat bersosialisasi dalam *game online* dengan pemain lainnya, namun, *game online* kerap membuat pemainnya melupakan kehidupan sosialnya (Rumbaru, 2021).

Game online merupakan salah satu bentuk hiburan yang banyak diminati mahasiswa. Kemudahan akses melalui *smartphone* dan *internet* memungkinkan pemain berinteraksi serta bermain dengan orang lain dari berbagai lokasi, bahkan dari negara yang berbeda. Karakteristik *game* yang memiliki tujuan, tantangan, dan sistem pencapaian tertentu membuat sebagian pemain menghabiskan banyak waktu maupun uang untuk bermain (Young, 2007). Meningkatnya penggunaan *game online* di kalangan mahasiswa menjadi perhatian karena aktivitas bermain yang dilakukan secara berlebihan dapat mengarah pada kecanduan *game online*. Kondisi ini terjadi ketika individu mengalami kesulitan mengendalikan keinginan untuk bermain, sehingga menghabiskan banyak waktu dalam permainan dan mengabaikan aktivitas lain yang menjadi tanggung jawabnya.

Chen dan Chang (2008) mendefinisikan bahwa kecanduan *game online* adalah memberikan ruang waktu dengan banyak guna untuk melakukan permainan *game online* pada penggunaannya secara berlebihan bisa berdampak pada penglihatan mata, penurunan berat badan, kebingungan suatu yang nyata, mengalami ilusi, serta hubungan sosial atau sekitar yang kurang baik. Akibatnya, remaja mungkin melupakan aktivitas sehari-hari mereka seperti belajar, mengerjakan tugas sekolah, atau pun waktu tidur.

Menurut Chen dan Chang (2008), kecanduan *game online* dibagi menjadi 4 jenis, yaitu *Compulsion*, *Withdrawal*, *Tolerance*, dan *Interpersonal and Health Related Problem Salience*. *Compulsion* adalah menunjukkan kepada penggunaan yang berlebihan, menimbulkan pikiran yang buruk, dan terobsesi untuk bermain *game online* secara terus menerus. Mahasiswa yang mengalami *compulsion* cenderung terus memikirkan aktivitas bermain *game* meskipun sedang mengikuti perkuliahan atau mengerjakan tugas akademik. *Withdrawal* adalah kesulitan untuk mengendalikan dirinya dari aktivitas yang berhubungan dengan *game online*. Mahasiswa yang mengalami *withdrawal* dapat menunjukkan perasaan gelisah, mudah marah, atau tidak nyaman ketika tidak memiliki kesempatan untuk bermain *game online*. *Tolerance* adalah kecenderungan kecanduan *game*. Mahasiswa yang mengalami *tolerance* cenderung meningkatkan durasi bermain *game* secara bertahap karena waktu bermain yang sebelumnya dianggap cukup tidak lagi memberikan kepuasan yang sama.

Interpersonal and Health Related Problem adalah waktu banyak digunakan untuk bermain *game online* meskipun mengerti masalah-masalah yang akan muncul ketika ketergantungan *game online*. Mahasiswa yang mengalami *interpersonal and health related problems* tetap menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game* meskipun aktivitas tersebut menimbulkan masalah akademik, sosial, maupun kesehatan.

Berdasarkan penelitian Febriana (2012), faktor utama dalam kecanduan *game online* dipicu oleh pengaruh kuat dari teman sebaya, di mana individu merasa harus terus bermain demi menjaga solidaritas kelompok dan agar tetap relevan dalam obrolan sehari-hari. Ambisi ini semakin diperkuat oleh jenis *game* itu sendiri yang menawarkan kepuasan instan melalui sistem kompetisi, kenaikan level, dan fitur adiktif yang memicu rasa penasaran. Di sisi lain, fleksibilitas jadwal kuliah menciptakan banyak waktu luang yang sering kali dijadikan pelarian dari kebosanan karena tidak diisi dengan kegiatan produktif. Kondisi tersebut diperparah oleh hilangnya kontrol akibat kurangnya pengawasan orang tua, terutama bagi mahasiswa yang hidup mandiri sebagai anak kos tanpa batasan jam malam.

Bermain *game online* dapat berdampak kehilangan minat dalam belajar dan tidak peduli dengan teman-teman sekitarnya. Ketagihan memainkan *game online* akan berdampak buruk, terutama dari segi akademik dan sosialnya. Selain itu menurut (Young, 1996, as cited in Fitriani et al., 2022), *game online* dapat membuat pecandunya jadi cuek, acuh tak acuh, kurang peduli terhadap hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar seperti pada keluarga, teman dan orang-orang terdekat. Seseorang yang sudah kecanduan *game online* akan merasa dirinya tidak ingin melakukan hal lain selain bermain *game* tersebut, sehingga porsi waktu dalam hidupnya sebagian besar hanya untuk bermain *game online* (Grant, Kim, dan Potenza, 2003).

Fenomena kecanduan *game online* juga ditemukan pada kalangan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Ruby Anggara Pratama menunjukkan bahwa dari 130 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, sebanyak 26,2% berada pada kategori kecanduan ringan hingga sedang dan 26,2% berada pada kategori kecanduan berat. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecanduan *game online* dapat menyebabkan individu kesulitan mengontrol waktu bermain sehingga hubungan sosial dan penyelesaian tugas akademik menjadi terhambat (Pratama et al., 2019). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecanduan *game online* berpotensi mengganggu kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, menetapkan prioritas, dan mengelola aktivitas belajar.

Berdasarkan kriteria *Internet Gaming Disorder (IGD)* dalam DSM-V (American Psychiatric Association, 2013), yaitu pola perilaku bermain *game* yang persisten dan berulang sehingga menimbulkan gangguan yang signifikan dalam kehidupan individu. DSM-5 menetapkan sembilan kriteria diagnostik IGD, antara lain preokupasi terhadap *game*, gejala *withdrawal*, toleransi, kegagalan mengontrol aktivitas bermain, kehilangan minat terhadap aktivitas lain tetap bermain meskipun mengetahui dampak negatifnya, berbohong mengenai aktivitas bermain, menggunakan *game* sebagai pelarian dari masalah, serta terganggunya fungsi sosial, akademik, atau pekerjaan akibat bermain *game*.

Selain itu, kecanduan *game online* dapat mengakibatkan seseorang menjadi lebih agresif, mengalami gangguan tidur, merasa stres atau cemas ketika tidak bermain *game*, merasa kesepian, serta berkurangnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar (Griffiths, 2012). Ciri-ciri mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* antara lain tidak masuk kelas atau bolos karena lebih mengutamakan bermain *game*, berbohong kepada dosen maupun orang tua demi bermain *game*, merasa hampa ketika tidak bermain, serta terburu-buru menyelesaikan aktivitas perkuliahan agar dapat kembali bermain *game*. Mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* juga sering mengalami masalah akademik, seperti

menunda mengerjakan tugas, kurang waktu belajar, bermain hingga larut malam, serta mengalami penurunan prestasi akademik. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesulitan dalam mengatur dan mengendalikan perilaku belajar. Padahal, mahasiswa dituntut memiliki kemampuan *self-regulated learning*, yaitu kemampuan untuk mengatur, mengontrol, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri guna mencapai tujuan akademik. Mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang baik cenderung mampu mengelola waktu belajar, menetapkan prioritas, serta mengendalikan berbagai distraksi yang dapat menghambat pencapaian tujuan akademik. Sebaliknya, kecanduan *game online* berpotensi mengganggu kemampuan tersebut karena mahasiswa lebih memfokuskan waktu dan perhatiannya pada aktivitas bermain game dibandingkan aktivitas akademik.

Kecanduan *game online* tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan sosial, tetapi juga dapat memengaruhi aspek akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain sehingga mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, mengerjakan tugas, dan mempersiapkan kegiatan akademik lainnya. Kondisi tersebut dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam mengatur tujuan belajar, mengelola waktu, memantau kemajuan belajar, serta mengendalikan diri dari berbagai distraksi. Kemampuan-kemampuan tersebut merupakan bagian dari *self-regulated learning*. Regulasi diri yang baik diketahui berhubungan dengan rendahnya kecenderungan kecanduan *game online*, sedangkan rendahnya regulasi diri dapat meningkatkan risiko individu mengalami kecanduan *game online*. Oleh karena itu, kecanduan *game online* diduga memiliki hubungan dengan kemampuan *self-regulated learning* pada mahasiswa.

Savira dan Suharsono (2013) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Lebih lanjut Torrano dan Gonzalez (2004) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral.

Zimmerman (1989) mengemukakan bahwa *self-regulated learning* merupakan proses pengaturan diri dalam menyusun strategi belajar yang optimal. Siswa yang memiliki *self-regulated learning* berperan aktif dalam proses belajar, baik secara metakognitif, motivasi, dan perilaku. Zimmerman (2002) juga mengemukakan bahwa *self-regulated learning* merupakan pendorong tercapainya hasil belajar yang efektif dalam proses belajar mengajar. Siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi cenderung memiliki strategi yang spesifik untuk membantu proses belajar, memiliki efikasi diri yang kuat, serta mampu mengatasi dan menemukan solusi untuk menyelesaikan kesulitan dalam belajarnya (Pintrich, 1995).

Kondisi kecanduan *game online* yang menyebabkan mahasiswa kesulitan mengatur waktu, mengendalikan perilaku, dan menetapkan prioritas akademik menunjukkan pentingnya kemampuan *self-regulated learning*. *self-regulated learning* merupakan mekanisme aktif dan sistematis yang memungkinkan mahasiswa menetapkan sasaran belajar serta melakukan pengawasan dan pengendalian terhadap aspek kognisi, motivasi, dan perilakunya selama proses pembelajaran. Melalui kemampuan tersebut, mahasiswa diharapkan mampu mengelola proses belajarnya secara mandiri dan berkesinambungan meskipun dihadapkan pada berbagai distraksi, termasuk aktivitas bermain *game online* (Nani Andryani et al., 2022).

Menurut Effendi dan Rolin (2017), *self-regulated learning* merepresentasikan kondisi dimana seseorang yang sedang belajar berperan aktif dalam mengendalikan setiap aspek

aktivitas belajarnya. Individu tersebut secara sadar memantau dorongan motivasi maupun sasaran yang ingin dicapai dalam akademik, melakukan pengelolaan atas sumber daya yang tersedia, baik yang bersifat manusia maupun material, serta menerapkan perilaku yang mendukung proses pengambilan keputusan dan pelaksanaan dalam kegiatan belajar.

Individu yang memiliki *self-regulated learning* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya. Selain itu, mereka kurang mampu mengatur waktu, menetapkan tujuan belajar, serta mengendalikan berbagai distraksi yang dapat menghambat pencapaian tujuan akademik. Kondisi tersebut dapat menyebabkan rendahnya motivasi belajar dan kurang optimalnya strategi belajar yang digunakan (Zimmerman, 2002; Pintrich, 2004).

Munculnya perilaku tersebut berdampak pada rendahnya partisipasi mahasiswa dalam berbagai aktivitas di luar ranah akademik, misalnya organisasi kemahasiswaan maupun komunitas masyarakat. Hubungan sosial yang dibangun pun lebih sempit, rasa percaya diri menurun, dan mereka lebih sering memilih tinggal di rumah daripada berinteraksi di lingkungan sosial yang lebih luas (Manuella & Mangunsong., 2018).

Dalam konteks ini, mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam mengelola waktu antara menyelesaikan tugas perkuliahan dan bermain *game online*. Kondisi tersebut menyebabkan terjadinya penundaan pengerjaan tugas akademik. Dugaan ini didukung oleh Latifah (2022), yang menyatakan bahwa salah satu faktor eksternal mahasiswa melakukan penundaan tugas perkuliahan salah satunya adalah bermain *game online*. Selain itu, Aziz dan Rahardjo (2013) juga menemukan bahwa mahasiswa kerap mengalami kelelahan dan kebosanan terhadap tugas akademik, sehingga cenderung melakukan aktivitas alternatif seperti bermain *game online* dan menunda penyelesaian tugas perkuliahan.

Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan terhadap 14 Mahasiswa Universitas Negeri Padang, ditemukan bahwa terdapat kecenderungan perilaku bermain *game online* yang mengarah pada indikasi kecanduan *game online*. Hal ini terlihat dari kebiasaan mahasiswa yang menghabiskan waktu bermain *game online* sekitar 1 hingga 5 jam setiap hari. Dari 14 mahasiswa tersebut, terdapat 7 orang mahasiswa yang memiliki durasi bermain *game online* antara 1 hingga 5 jam per hari, sebagaimana disajikan pada tabel berikut. Intensitas tersebut disertai dengan beberapa dampak perilaku, seperti sering menunda pengerjaan tugas perkuliahan, terlambat masuk kelas akibat begadang bermain game, serta kesulitan dalam mengatur waktu antara aktivitas akademik dan bermain *game online*. Kondisi tersebut menjadi penting untuk diperhatikan karena mahasiswa perlu mengatur waktu, menetapkan prioritas, dan mengarahkan perilakunya agar kegiatan akademik tetap berjalan dengan baik. Kemampuan tersebut berkaitan dengan *self-regulated learning* yang mencakup aspek kognitif, motivasi dan perilaku dalam proses belajar (Zimmerman, 1989; Torrano & Gonzalez, 2004).

Tabel 1. Durasi Bermain Game Online Pada Tujuh Mahasiswa Dari Hasil Pra-Survei

Nama Subjek	Durasi Bermain Game Online
S	4-5 Jam
J	4-5 Jam
MJ	5 Jam
F	2-4 Jam
N	3 Jam
LV	2-3 Jam
M	1-2 Jam

Temuan pra-survei tersebut memperlihatkan bahwa fenomena penggunaan *game*

online tidak hanya berkaitan dengan aktivitas hiburan tetapi juga berkaitan dengan pengelolaan aktivitas akademik mahasiswa. Kesulitan membagi waktu, penundaan tugas, dan keterlambatan mengikuti perkuliahan menunjukkan adanya perilaku yang berpotensi menghambat pemenuhan tuntutan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Jamila (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bermain *game online* cenderung kurang disiplin dalam mengerjakan tugas perkuliahan, sering menunda pengumpulan tugas, serta mengabaikan kewajiban akademik. Selain itu, IsIamiati dan Fitri (2015) juga menjelaskan bahwa aktivitas bermain *game online* yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan pola tidur, keterlambatan masuk kelas, serta penurunan prestasi akademik.

Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri dalam proses pembelajaran. Salah satu kemampuan yang berkaitan dengan hal tersebut adalah *self-regulated learning (SRL)*, yaitu proses ketika individu secara aktif mengatur aspek kognitif, motivasi, dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar (Zimmerman, 1989; Torrano & Gonzalez, 2004). Kemampuan tersebut membantu mahasiswa merencanakan kegiatan belajar, mengatur waktu, mempertahankan motivasi, serta mengelola berbagai distraksi yang dapat menghambat pencapaian tujuan akademik (Zimmerman, 2002; Pintrich, 2004). Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang lebih baik diduga mampu mengatur aktivitas bermain *game online* agar tidak mengganggu kegiatan akademiknya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini berfokus pada analisis data angka (numerikal) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang dengan jumlah sampel sebanyak 269 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang, angkatan tahun 2022-2024 dan bermain *game Mobile Legends: Bang-Bang* dengan intensitas bermain minimal 1 jam per hari.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring kepada responden. Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2013). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *self-regulated learning* dan skala kecanduan *game online*. Skala kecanduan *game online* yang disusun oleh Chen dan Chang (2008) dan diadaptasi oleh Sri Wahyu Rahma Putri (2018) sedangkan pada Skala *self-regulated learning* yang disusun oleh Zimmerman (1989) dan diadaptasi oleh Wolters et al., (2003) kedua skala tersebut memakai skala likert 4 poin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian ini terdiri dari skor hipotetik yang diperoleh secara manual dengan pedoman rumus (Azwar, 2012) dan skor empirik yang diperoleh melalui analisis statistik menggunakan IBM SPSS Statistics 25 for Windows. Skor tersebut terdiri dari skor minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Dari skor hipotetik dan skor empirik diatas maka didapatkan interpretasi sebagai berikut.

Tabel 2. Deskripsi data penelitian berdasarkan variabel

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD

Self-Regulated Learning	34	136	85	17	70	131	99,02	13,557
Kecanduan Game Online	28	112	70	14	42	97	65,08	11,200

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat perbandingan antara mean skor hipotetik dan mean skor empirik pada variabel *self-regulated learning* dan kecanduan *game online*. Pada variabel *self-regulated learning*, mean skor empirik lebih tinggi dibandingkan dengan mean skor hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *self-regulated learning* pada mahasiswa dalam penelitian ini cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan nilai yang diperkirakan berdasarkan alat ukur. Sementara itu, pada variabel kecanduan *game online*, mean skor empirik lebih rendah dibandingkan dengan mean skor hipotetik, yang menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *game online* pada mahasiswa dalam penelitian ini cenderung lebih rendah dibandingkan dengan nilai yang diperkirakan berdasarkan alat ukur.

Tabel 3. Deskripsi data penelitian berdasarkan aspek *Self-Regulated Learning*

Aspek	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Metakognitif	11	44	27,5	5,5	22	44	32	4,581
Motivasi	16	64	40	8	31	61	45,95	6,759
Perilaku	7	28	17,5	3,5	13	28	21,07	3,360

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa pada aspek *self-regulated learning* yang terdiri dari metakognitif, motivasi, dan perilaku, mean skor empirik pada ketiga aspek tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan mean skor hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan metakognitif, motivasi, dan perilaku mahasiswa dalam mengatur proses belajarnya cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan nilai yang diperkirakan berdasarkan alat ukur. Dengan demikian, mahasiswa yang menjadi subjek penelitian cenderung memiliki kemampuan dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar, memiliki dorongan dan kemauan dalam mencapai tujuan belajar, serta mampu mengatur perilaku yang mendukung kegiatan belajar.

Tabel 4. Deskripsi data penelitian berdasarkan aspek Kecanduan *Game Online*

Aspek	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Compulsion	8	32	20	4	12	28	19,54	3,279
Withdrawal	9	36	22,5	4,5	10	34	20,75	4,426
Tolerance	5	20	12,5	2,5	5	20	10,65	2,622
Interpersonal and Health Related Problem	6	24	15	3	7	23	14,14	2,990

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mean skor empirik pada seluruh aspek kecanduan *game online* lebih rendah dibandingkan dengan mean skor hipotetik. Artinya, mahasiswa yang menjadi subjek penelitian cenderung memiliki tingkat kecanduan *game online* yang lebih rendah. Mahasiswa cenderung tidak memiliki keinginan yang berlebihan untuk terus bermain, tidak terlalu merasa gelisah ketika tidak bermain, tidak terus menambah waktu bermain, serta tidak banyak mengalami masalah dalam hubungan dengan orang lain maupun kesehatan akibat bermain *game online*.

2. Kategorisasi Data Penelitian

Kategorisasi pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui posisi relatif subjek sebagai

subjek penelitian yang diklasifikasikan kedalam beberapa kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah sesuai dengan rumus penomoran (Azwar, 2012).

Tabel 5. Kategorisasi berdasarkan *Self-Regulated Learning (SRL)*

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat tinggi	$110,5 < X$	50	18,6%
Tinggi	$93,5 < X < 110,5$	131	48,7%
Sedang	$76,5 < X < 93,5$	78	29%
Rendah	$59,5 < X < 76,5$	10	3,7%
Sangat rendah	$X \leq 59,5$	0	0%
Jumlah		269	100%

Dari tabel diatas, kategorisasi skor *self-regulated learning* dalam penelitian ini berada di kategori tinggi yaitu sebesar 48,7% dengan jumlah 131 orang. Dapat disimpulkan, tingkat *self-regulated learning* pada mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi.

Tabel 6. Kategorisasi berdasarkan aspek *Self-Regulated Learning (SRL)*

Aspek	Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase (%)
Metakognitif	Sangat tinggi	$35,75 < X$	57	21,2%
	Tinggi	$30,25 < X < 35,75$	109	40,5%
	Sedang	$24,75 < X < 30,25$	95	35,3%
	Rendah	$19,25 < X < 24,75$	8	3%
	Sangat rendah	$X \leq 19,25$	0	0%
	Jumlah		269	100%
Motivasi	Sangat tinggi	$52 < X$	40	14,9%
	Tinggi	$44 < X < 52$	127	47,2%
	Sedang	$36 < X < 44$	75	27,9%
	Rendah	$28 < X < 36$	27	10%
	Sangat rendah	$X \leq 28$	0	0%
	Jumlah		269	100%
Perilaku	Sangat tinggi	$22,75 < X$	90	33,5%
	Tinggi	$19,25 < X < 22,75$	93	34,6%
	Sedang	$15,75 < X < 19,25$	70	26%
	Rendah	$12,25 < X < 15,75$	16	5,9%
	Sangat rendah	$X \leq 12,25$	0	0%
	Jumlah		269	100%

Berdasarkan tabel diatas, kategorisasi *self-regulated learning* berdasarkan aspeknya yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Pada aspek metakognitif subjek berada di kategori tinggi dengan jumlah 109 orang dengan 40,5%. Pada aspek motivasi subjek berada di kategori tinggi dengan jumlah 127 orang dengan 47,2%. Pada aspek perilaku subjek berada di kategori tinggi dengan jumlah 93 orang dengan 34,6%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-regulated learning* pada mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori yang tinggi.

Tabel 7. Kategorisasi berdasarkan Kecanduan *Game Online*

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat tinggi	$91 < X$	4	1,5%
Tinggi	$77 < X < 91$	32	11,9%
Sedang	$63 < X < 77$	101	37,5%
Rendah	$49 < X < 63$	111	41,3%
Sangat rendah	$X \leq 49$	21	7,8%
Jumlah		269	100%

Dari tabel diatas, kategorisasi skor kecanduan *game online* dalam penelitian berada di kategori rendah yaitu sebesar 41,3% dengan jumlah 111 orang. Dapat disimpulkan tingkat kecanduan *game online* pada mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori rendah.

Tabel 8. Kategorisasi berdasarkan aspek Kecanduan Game Online

Aspek	Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase (%)
Compulsion	Sangat tinggi	$26 < X$	5	1,9%
	Tinggi	$22 < X < 26$	38	14,1%
	Sedang	$18 < X < 22$	131	48,7%
	Rendah	$14 < X < 18$	73	27,1%
	Sangat rendah	$X \leq 14$	22	8,2%
	Jumlah		269	100%
Withdrawal	Sangat tinggi	$29,25 < X$	10	3,7%
	Tinggi	$24,75 < X < 29,25$	40	14,9%
	Sedang	$20,25 < X < 24,75$	88	32,7%
	Rendah	$15,75 < X < 20,25$	101	37,5%
	Sangat rendah	$X \leq 15,75$	30	11,2%
	Jumlah		269	100%
Tolerance	Sangat tinggi	$16,25 < X$	6	2,2%
	Tinggi	$13,75 < X < 16,25$	29	10,8%
	Sedang	$11,25 < X < 13,75$	60	22,3%
	Rendah	$8,75 < X < 11,25$	108	40,1%
	Sangat rendah	$X \leq 8,75$	66	24,5%
	Jumlah		269	100%
Interpersonal and Health Related Problem	Sangat tinggi	$19,5 < X$	17	6,3%
	Tinggi	$16,5 < X < 19,5$	35	13%
	Sedang	$13,5 < X < 16,5$	92	34,2%
	Rendah	$10,5 < X < 13,5$	99	36,8%
	Sangat rendah	$X \leq 10,5$	26	9,7%
	Jumlah		269	100%

Berdasarkan tabel diatas, kategorisasi kecanduan *game online* berdasarkan aspek aspeknya yaitu *compulsion*, *withdrawal*, *tolerance* dan *interpersonal and health related problems*. Pada aspek *compulsion* subjek berada pada kategori sedang dengan jumlah 131 orang dengan persentase 48,7%. Pada aspek *withdrawal* subjek berada pada kategori rendah dengan jumlah 101 orang dengan persentase 37,5%. Pada aspek *tolerance* subjek berada pada kategori rendah dengan jumlah 108 orang dengan persentase 40,1%. Pada aspek *interpersonal and health related problems* subjek berada pada kategori rendah dengan jumlah 99 orang dengan persentase 36,8%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan *game online* pada mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori yang rendah.

3. Analisis Data

a) Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah sebaran data pada *self-regulated learning* dan kecanduan *game online* berdistribusi normal atau tidak. Teknik analisis untuk pengujian normalitas ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 25 for Windows. Berikut data hasil pengujian tersebut:

Tabel 9. Hasil uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
----------	------------------------	------------

<i>Self-Regulated Learning</i> Kecanduan <i>Game Online</i>	0,200	Normal
--	-------	--------

Berdasarkan tabel diatas, nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* variabel *self-regulated learning* dan kecanduan *game online* sebesar 0,200 yang mana data residual pada penelitian ini berdistribusi normal karena nilai Sig. > 0,05.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas pada penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah data pada penelitian ini memiliki hubungan yang linear atau tidak. Teknik analisis untuk pengujian linearitas ini menggunakan IBM SPSS Statistics 25 for Windows. Berikut data hasil dari pengujian tersebut:

Tabel 10. Hasil uji Linearitas

Variabel	<i>Sig. Deviation from Linearity</i>	Keterangan
<i>Self-Regulated Learning</i> Kecanduan <i>Game Online</i>	0,084	Linear

Berdasarkan tabel diatas, nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar 0,084, dengan nilai signifikansi (*sig*) > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *self-regulated learning* dengan kecanduan *game online*.

c) Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah hipotesis diterima atau ditolak. Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi *Pearson Product-Moment* menggunakan IBM SPSS Statistics 25 for Windows. Berikut data hasil dari pengujian tersebut:

Tabel 11. Hasil uji Hipotesis

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>Self-Regulated Learning</i> Kecanduan <i>Game Online</i>	-0,488	0,000	Berkorelasi

Berdasarkan pada tabel diatas, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecanduan *game online*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yaitu nilai signifikansi (*sig*) < 0,05 dan nilai koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) sebesar -0,488. Maka dapat disimpulkan bahwa, hubungan kedua variabel ini bersifat negatif dan berkorelasi sedang, karena nilai korelasi berada dalam rentang 0,41 hingga 0,60. Artinya, semakin tinggi *self-regulated learning* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecanduan *game online*. Sebaliknya, semakin rendah *self-regulated learning* mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning (SRL)* dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 269 mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-regulated learning* yang berada pada kategori tinggi, sedangkan tingkat kecanduan *game online* berada pada kategori rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-regulated learning* mahasiswa berada pada kategori tinggi. Sebanyak 131 mahasiswa atau 48,7% berada pada kategori tinggi, kemudian 50 mahasiswa atau 18,6% berada pada kategori sangat tinggi, 78 mahasiswa atau

29% berada pada kategori sedang, dan 10 mahasiswa atau 3,7% berada pada kategori rendah. Tidak terdapat mahasiswa yang berada pada kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi subjek penelitian sudah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengatur proses belajarnya. Mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi cenderung mampu menentukan tujuan belajar, merencanakan kegiatan yang harus dilakukan, memantau proses belajar, mempertahankan motivasi, serta mengatur perilaku dan waktu agar tetap mendukung pencapaian tujuan akademik.

Jika dilihat berdasarkan aspek *self-regulated learning*, ketiga aspek yang digunakan dalam penelitian ini juga berada pada kategori tinggi. Pada aspek metakognitif, sebanyak 109 mahasiswa atau 40,5% berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah mampu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi kegiatan belajarnya. Pada aspek motivasi, sebanyak 127 mahasiswa atau 47,2% berada pada kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup memiliki kemauan dan dorongan untuk mencapai tujuan akademiknya. Sementara itu, pada aspek perilaku, sebanyak 93 mahasiswa atau 34,6% berada pada kategori tinggi. Artinya, mahasiswa cenderung mampu mengatur perilaku, waktu, usaha, dan lingkungan yang berkaitan dengan kegiatan belajarnya.

Sementara itu, tingkat kecanduan *game online* pada penelitian ini berada pada kategori rendah. Sebanyak 111 mahasiswa atau 41,3% berada pada kategori rendah, 101 mahasiswa atau 37,5% berada pada kategori sedang, 32 mahasiswa atau 11,9% berada pada kategori tinggi, 21 mahasiswa atau 7,8% berada pada kategori sangat rendah, dan 4 mahasiswa atau 1,5% berada pada kategori sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun subjek merupakan mahasiswa yang bermain *game online*, tidak berarti seluruh mahasiswa mengalami *kecanduan game online* pada tingkat yang tinggi. Intensitas bermain saja tidak secara langsung menunjukkan adanya kecanduan karena kecanduan juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku bermain dan apakah aktivitas tersebut sudah mengganggu kehidupan akademik, sosial, maupun kesehatan.

Jika dilihat dari aspek kecanduan *game online*, aspek *compulsion* berada pada kategori sedang dengan jumlah 131 mahasiswa atau 48,7%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih memiliki dorongan untuk bermain game secara berulang, tetapi dorongan tersebut belum sepenuhnya menunjukkan tingkat kecanduan yang tinggi. Pada aspek *withdrawal*, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori rendah, yaitu 101 mahasiswa atau 37,5%. Pada aspek *tolerance*, sebanyak 108 mahasiswa atau 40,1% berada pada kategori rendah. Sementara itu, pada aspek *interpersonal and health related problem*, sebanyak 99 mahasiswa atau 36,8% berada pada kategori rendah. Artinya, sebagian besar mahasiswa belum menunjukkan masalah yang berat dalam hubungan sosial maupun kesehatan akibat aktivitas bermain *game online*.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecanduan *game online*. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah -0,488 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hubungan tersebut berada pada kategori sedang. Tanda negatif pada hasil korelasi menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki arah hubungan yang berlawanan. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat kecanduan *game online* mereka. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*nya.

Hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan kecanduan *game online* dapat dijelaskan melalui kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajarnya. Menurut

Zimmerman (1989), *self-regulated learning* mencakup kemampuan untuk mengatur cara berpikir, motivasi, dan perilaku. Mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang baik cenderung mampu merencanakan kegiatan belajar, mengatur waktu, menentukan prioritas, memantau tujuan akademik, serta mengendalikan perilakunya ketika menghadapi berbagai distraksi. Dalam konteks bermain *game online*, kemampuan tersebut membantu mahasiswa untuk membedakan waktu belajar, bermain, beristirahat, dan menyelesaikan kewajiban akademik. Mahasiswa tetap dapat bermain *game online* sebagai bentuk hiburan, tetapi mampu mengendalikan durasi dan menghentikan aktivitas bermain ketika terdapat kegiatan lain yang lebih penting. Dengan demikian, aktivitas bermain *game online* tidak mudah mengambil alih waktu dan perhatian mahasiswa serta tidak sampai mengganggu kegiatan akademik.

Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menentukan prioritas, dan mengendalikan perilakunya. Ketika dihadapkan pada aktivitas *game online*, mahasiswa dapat lebih mudah terdistraksi dan memilih untuk terus bermain dibandingkan menyelesaikan tugas atau belajar. Kondisi tersebut dapat menyebabkan mahasiswa menunda pengerjaan tugas, mengurangi waktu belajar, tidur lebih larut, serta mengabaikan beberapa kewajiban akademik karena ingin kembali bermain. Apabila perilaku tersebut terjadi secara terus-menerus dan sulit dikendalikan, aktivitas bermain *game online* dapat semakin berlebihan dan meningkatkan kecenderungan kecanduan. Oleh karena itu, kemampuan *self-regulated learning* dapat dipahami sebagai kemampuan yang membantu mahasiswa dalam mengatur aktivitas belajarnya dan mengendalikan berbagai distraksi, termasuk aktivitas bermain *game online*. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel dan tidak dapat diartikan bahwa *self-regulated learning* secara langsung menyebabkan rendah atau tingginya kecanduan *game online*.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Mawarni (2024) mengenai hubungan kecanduan *game online* dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Penelitian tersebut memperoleh koefisien korelasi sebesar -0,296 dengan nilai signifikansi 0,023. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketika kecenderungan kecanduan *game online* meningkat, kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajarnya cenderung menurun. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur diri dalam belajar yang lebih baik cenderung memiliki masalah bermain *game* yang lebih rendah. Hasil penelitian tersebut mendukung temuan dalam penelitian ini bahwa *self-regulated learning* memiliki hubungan yang berlawanan dengan kecanduan *game online*.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Susanti, Utomo, dan Makhfudli (2021) mengenai regulasi diri terhadap gangguan perilaku *internet gaming*. Berdasarkan beberapa penelitian yang dikaji, regulasi diri yang rendah berkaitan dengan masalah perilaku bermain *game* yang lebih tinggi. Kajian tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan seperti *self-monitoring* dan pengembangan strategi pengendalian diri dapat menjadi bagian penting dalam mencegah perilaku bermain yang semakin bermasalah. Hasil tersebut dapat digunakan untuk memperkuat penjelasan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengamati dan mengatur perilakunya memiliki kaitan dengan kecenderungan kecanduan *game online*.

Hasil tersebut juga dapat dilihat dari perbandingan mean hipotetik dan mean empirik. Pada variabel *self-regulated learning*, mean empirik sebesar 99,02 lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik sebesar 85. Sebaliknya, pada variabel kecanduan *game online*, mean empirik sebesar 65,08 lebih rendah dibandingkan mean hipotetik sebesar 70. Hal ini semakin memperkuat bahwa subjek penelitian cenderung memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang lebih baik dan tingkat kecanduan *game online* yang lebih rendah dibandingkan dengan

nilai yang diperkirakan berdasarkan alat ukur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Haswati, Fitriani, Fatonah, dan Rohmah (2020) yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan *self-regulation* pada mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan *game online*, maka semakin rendah kemampuan *self-regulation* mahasiswa. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang juga menunjukkan arah hubungan negatif, yaitu semakin tinggi *self-regulated learning*, maka semakin rendah kecanduan *game online*. Kesamaan arah hasil tersebut memperkuat bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan mengendalikan diri memiliki keterkaitan dengan kecenderungan perilaku bermain *game online* secara berlebihan.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Julisia dan Nursalim (2025) yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara motivasi belajar, *self-regulated learning*, dan kecanduan *game online*. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada siswa sekolah menengah pertama dan melibatkan variabel tambahan berupa motivasi belajar, penelitian tersebut tetap menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memiliki keterkaitan dengan kecanduan *game online*. Dengan demikian, hasil dari penelitian terdahulu tersebut dapat memperkuat temuan dalam penelitian ini bahwa kemampuan individu dalam mengatur proses belajar, waktu, motivasi, dan perilakunya berkaitan dengan kecenderungan kecanduan *game online*.

Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Lejap, Wijaya, dan Keraf (2022). Penelitian tersebut juga membahas *self-regulated learning* dan kecanduan *game online* pada mahasiswa, tetapi hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *self-regulated learning* dan kecanduan *game online* tidak selalu muncul dengan kekuatan yang sama pada setiap kelompok penelitian. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik subjek, lokasi penelitian, jenis game yang dimainkan, intensitas bermain, maupun kondisi lingkungan mahasiswa.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat dipahami bahwa *self-regulated learning* mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan akademik mahasiswa, terutama ketika mahasiswa juga memiliki aktivitas lain seperti bermain *game online*. Mahasiswa yang mampu mengatur tujuan, waktu, motivasi, dan perilakunya cenderung lebih mampu menempatkan *game online* sebagai hiburan tanpa mengabaikan kewajibannya. Sebaliknya, apabila kemampuan pengaturan diri kurang baik, aktivitas bermain dapat lebih mudah mengambil waktu dan perhatian sehingga meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku bermain secara berlebihan. Meskipun demikian, penelitian ini hanya menunjukkan adanya hubungan dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa *self-regulated learning* secara langsung menyebabkan rendah atau tingginya kecanduan *game online*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa. Hubungan tersebut bersifat negatif dengan kekuatan sedang. Temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan mengatur waktu, menentukan prioritas, mempertahankan motivasi belajar, dan mengontrol perilaku agar aktivitas bermain *game online* tidak mengganggu kegiatan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-regulated learning* pada mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan

bahwa mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang tinggi cenderung lebih mampu merencanakan kegiatan belajar, menentukan prioritas, mempertahankan motivasi, mengatur waktu, serta memantau dan menyesuaikan perilakunya dengan tujuan akademik. Sedangkan pada tingkat kecanduan *game online* pada mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecanduan *game online* yang rendah cenderung lebih mampu membatasi aktivitas bermain dan tidak menjadikan *game* sebagai kegiatan utama. Selain itu, terdapat juga hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,488 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat kecanduan *game online* mereka begitupun dengan sebaliknya.

Oleh karena itu, disarankan agar mahasiswa dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuan *self-regulated learning*, terutama dalam mengatur waktu, menentukan prioritas, menjaga motivasi belajar, mengontrol perilaku. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat memperluas subjek penelitiannya, meneliti jenis *game online* yang berbeda, serta mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berhubungan dengan kecanduan *game online*, seperti kontrol diri, manajemen waktu, atau dukungan sosial.

REFERENSI

- Adam, M. F., & Rahman, A. (2023). Dampak Game Online Bagi Pelajar. *Pinisi Business Administration Review*, 3(2), 402-406.
- Adila, T. F. (2024). Stres Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 1151-1159. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12176255>
- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh sistem informasi manajemen terhadap peningkatan kualitas pelayanan di pt. jasaraharja putra cabang Bengkulu. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 6(1). <https://doi.org/10.37676/professional.v6i1.837>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andryani, N., Aspin, & Silondae, D. P. (2022). Manajemen waktu dengan self-regulated learning. *Jurnal Sublimapsi*, 3(2), 141-149. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v3i2.23309>
- Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah purwokerto tahun akademik 2011/2012. *Psychoidea*, 11(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v11i1.257>
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badudu, J. S., & Zain, S. M. (2001). *Kamus Bahasa Indonesia Umum*. Cet ke-4 Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Baggio, S., Dupuis, M., Studer, J., Spilka, S., Daepfen, J. B., Simon, O., Berchtold, A., & Gmel, G. (2016). Reframing video gaming and internet use addiction: Empirical cross-national comparison of heavy use over time and addiction scales among young

- users. *Addiction*, 111(3), 513-522. <https://doi.org/10.1111/add.13192>
- Bahasa, P. (2005). Kamus Besar Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Brown, I. (1997). Addicted to crime? Chichester: John Wiley.
- Budhi, F. H., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain game online pada mahasiswa pemain game online di game center X Semarang. *Jurnal empati*, 5(3), 478-481. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15382>
- Chen, C. Y., & Chang, S. L. (2008). An Exploration of the Tendency to Online Game Addiction Due to User's Liking of Design Features. *Asian Journal of Health and Information Sciences*, 3(1-4), 38-51. <https://doi.org/10.6412/AJHIS.200812.0038>
- Dwi, S. (2007). Ilmu pendidikan. Yogyakarta: UNY Pers.
- Effendi, R. M. S. (2017). Regulasi diri dalam belajar (self-regulated learning) pada remaja yang kecanduan game online. *Jurnal Psikoborneo*, 5(2), 187-191. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4362>
- Fitriani, D. D., Kasumawati, F., Lestari, R. T. R., & Herawanti, A. (2022). Correlation between parental interactions with online game addicted adolescents. *Nursing Analysis: Journal of Nursing Research*, 2(2), 78-85.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 (edisi sembilan) Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ghuman, D., & Griffiths, M. (2012). A cross-genre study of online gaming: Player demographics, motivation for play, and social interactions among players. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBL)*, 2(1), 13-29. <https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2012010102>
- Grant, J. E., Won Kim, S., & Potenza, M. N. (2003). Advances in the pharmacological treatment of pathological gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19(1), 85-109. <https://doi.org/10.1023/A:1021227214142>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & King, D. L. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308-318. <https://doi.org/10.2174/157340012803520414>
- Haswati, D., Fitriani, R., Fatonah, Y. R., & Rohmah, A. M. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis dan Self-Regulation Mahasiswa. *Majamath: Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*, 3(2), 101-108. <https://doi.org/10.36815/majamath.v3i2.814>
- Imanuel, N. (2009). Gambaran profil kepribadian pada remaja yang kecanduan game online dan yang tidak kecanduan game online. Depok: Universitas Indonesia.
- Islamiati, N. B., & Fitri, A. (2015). Gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa bina nusantara yang kecanduan game online (Doctoral dissertation, Doctoral Dissertation, BINUS).
- Jamila, J. (2020). Konsep prokratinasi akademik mahasiswa. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 6(2), 257-261.
- Julisia, N., & Nursalim, M. (2025). The Relationship between Learning Motivation and Self-Regulated Learning with Online Game Addiction of Junior High School Students. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 9(1), 40-48. <https://doi.org/10.22460/quanta.v9i1.5551>
- Khairunnisa, A. S. A., Daud, M., & Nur, H. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Self-Regulated Learning Siswa dalam Belajar Daring di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(2), 81-91. <https://doi.org/10.26858/jtm.v2i2.38414>
- King, D., & Delfabbro, P. (2018). *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and*

- prevention. Academic Press.
- Lejap, E. V. H. L., Wijaya, R. P. C., & Keraf, M. K. A. (2022). Self-regulated learning and online game addiction in college student. *Journal of Health and Behavioral Science*, 4(2), 341-351. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v4i2.6507>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lupe, S. P. (2021). Dampak Bermain Game Online Terhadap Keaktifan Kuliah Mahasiswa. *Skripsi, Universitas Nusa Cendana*.
- Manuella, B. D., & Mangunsong, F. M. (2017). Enhancing an Underachieving Middle School Student's Motivation and Self-Regulation in Learning Mathematics with Self-Regulated Learning Program. *1st International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2017)*, 135, 222-233. <https://doi.org/10.2991/iciap-17.2018.19>
- Maulana Putra, B. D., Ervina, I., & Sari, A. S. (2023). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Mobile Legend dengan Self-Regulated Learning Siswa SMAN 1 Prajekan di Bondowoso. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1943>
- Mawarni, A. (2024). Hubungan kecanduan game online terhadap self-regulated learning pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. *Skripsi, Universitas Lampung*.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin psikologi*, 27(2), 148-158.
- Pande, N. P. A. M., & Marheni, A. (2015). Hubungan kecanduan game online dengan prestasi belajar siswa SMP Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 163-171. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i02.p05>
- Paul R. Pintrich. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Pinasti, A. Y., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku kecenderungan kecanduan game online selama pandemi COVID-19 pada remaja di Kota Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 125-133. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i5.47489>
- Pintrich, P. R. (1995). Understanding self-regulated learning. *New Direction for Teaching and Learning*, (63), 3-12. <https://doi.org/10.1002/tl.37219956304>
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Pontes, H. M., Király, O., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2014). The conceptualisation and measurement of DSM-5 Internet Gaming Disorder: The development of the IGD-20 Test. *PLoS ONE*, 9(10), e110137. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110137>
- Pratama, R. A., Widiati, E., & Hendrawati, H. (2020). Tingkat kecanduan game online pada mahasiswa fakultas keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 3(2). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.22850>
- Rengat, I. S., Sarif, P., & Prayoga, A. (2022). Fenomena Game Online Dalam Kehidupan Sosial Kaum Muda Dalam Perspektif Herbert Blumer. *Jurnal Borneo Akcaya*, 8(2), 171-182.
- Rosana, A. S. (2010). Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi dalam industri media di Indonesia. *Gema Eksos*, 5(2), 218225.
- Rumbaru, N. R. (2021). *Pengaruh Game Online Terhadap Kecerdasan Matematis Siswa* (Doctoral dissertation, IAIN Ambon).

- Salim, A. (2005). "Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makasar". Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Alauddin Makasar.
- Saptutyningsih, E., & Setyaningrum, E. (2019). Penelitian kuantitatif metode dan alat analisis. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Saputri, I. A. D., & Ayrisa, Y. (2021). Hubungan perilaku prososial dengan persepsi penerimaan teman sebaya pada remaja awal. *Acta Psychologia*, 3(1), 21-28. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40013>
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-regulated learning (SRL) dengan prokrastnasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66-75.
- Siregar, S. (2013). Stastistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif. Bumi Aksara. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=855000>
- Sugiyono. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Susanti, I., Utomo, B., & Makhfudli. (2021). Regulasi diri terhadap gangguan perilaku internet gaming. *Jurnal Telenursing*, 3(2), 401-410.
- Torrano Montalvo, F., & González Torres, M. (2004). Self-regulated learning: Current and future directions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2, 1-34.
- Tsanya, R., Syukriadi, S., & Kala, P. R. (2025). Hubungan Manajemen Waktu dengan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(4), 24-37. <https://doi.org/10.62383/ikg.v2i4.2344>
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Psychological motives and online games addiction: A test of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & behavior*, 9(3), 317-324. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.317>
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *Cyberpsychology & behavior*, 9(6), 762-766. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.762>
- Widyastuti, F. S. (2012). Kecanduan Mahasiswa Terhadap Game Online. *Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Yee, N. (2006). Motivation of Play in Online Games. *CyberPsychology & behavior*, 9(6), 772-775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and its Consequences. *Journal American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyberpsychology & behavior*, 10(5), 671-679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2