

Hubungan Durasi Bermain Game, Regulasi Diri, Frekuensi Bermain, dan Prokrastinasi Akademik dengan Kecanduan Game Online pada Remaja

Isra Ledina Sari^{1*}, Susy Sriwahyuni², T.M. Rafsanjani³, Maiza Duana⁴, Rubi Rimonda⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar,
Aceh Barat, Indonesia

E-mail: israledinasari20@gmail.com^{1*}

Article Info	Abstract
Article History Received: 2026-07-09 Revised: 2026-09-02 Published: 2026-09-30 Keywords: <i>academic procrastination; frequency; self-regulation; gaming duration; gaming online game addiction</i>	Advancements in information technology have fostered a new culture with its own distinct values and norms, offering adolescents a wider range of social interaction options, such as spending time together. The WHO defines gaming addiction as a pattern of gaming behavior whether online or offline characterized by signs such as an inability to control the urge to play, prioritizing gaming over other activities or interests, and persisting in gaming despite being aware of its negative consequences. This study aims to determine whether there is a relationship between gaming duration, self-regulation, gaming frequency, and academic procrastination and online gaming addiction among students at SMA Negeri 1 Meulaboh. The study employs a quantitative method with an analytic observational approach and a cross-sectional design. The sample consists of 221 students selected using purposive sampling. Data were collected via an online questionnaire developed by the researcher based on established operational theories and subjected to validity and reliability testing; the data were subsequently analyzed using Chi-Square and Binary Logistic Regression. The study results indicate that gaming duration ($p=0.001$; $PR=3.424$; $OR=4.270$; $\Phi=0.239$), self-regulation ($p=0.018$; $PR=3.015$; $OR=3.876$; $\Phi=0.179$), gaming frequency ($p<0.001$; $PR=5.714$; $OR=11.400$; $\Phi=0.304$), and academic procrastination ($p<0.000$; $PR=14.286$; $OR=18.390$; $\Phi=0.342$) are significantly associated with online game addiction. Multivariate analysis reveals that academic procrastination is the most dominant factor ($\text{Exp}(B)=8.246$), followed by gaming frequency ($\text{Exp}(B)=4.297$). It can be concluded from this study that behavioral factors are significantly related to online game addiction among students, with academic procrastination being the most dominant variable.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2026-07-09 Direvisi: 2026-09-02 Dipublikasi: 2026-09-30 Kata kunci: durasi bermain game; frekuensi bermain game; kecanduan game online; prokrastinasi akademik; regulasi diri	Kemajuan teknologi informasi telah melahirkan budaya baru yang memengaruhi pola interaksi dan aktivitas remaja, termasuk penggunaan game online. WHO mendefinisikan kecanduan game sebagai pola perilaku bermain yang ditandai ketidakmampuan mengontrol aktivitas bermain, memprioritaskan game dibandingkan aktivitas lain, serta tetap bermain meskipun mengetahui dampak negatifnya. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan durasi bermain game, regulasi diri, frekuensi bermain game, dan prokrastinasi akademik dengan kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 1 Meulaboh. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik dan desain <i>cross-sectional</i> . Sampel berjumlah 221 siswa yang dipilih melalui teknik <i>purposive sampling</i> . Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dikembangkan berdasarkan teori operasional dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan uji <i>Chi-Square</i> dan regresi logistik biner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi bermain game ($p=0,001$; $PR=3,424$; $OR=4,270$; $\Phi=0,239$), regulasi diri ($p=0,018$; $PR=3,015$; $OR=3,876$; $\Phi=0,179$), frekuensi bermain game ($p<0,001$; $PR=5,714$; $OR=11,400$; $\Phi=0,304$), dan prokrastinasi akademik ($p<0,001$; $PR=14,286$; $OR=18,390$; $\Phi=0,342$) berhubungan signifikan dengan kecanduan game online. Analisis multivariat menunjukkan prokrastinasi akademik sebagai faktor dominan ($\text{Exp}(B)=8,246$), diikuti frekuensi bermain game ($\text{Exp}(B)=4,297$). Disimpulkan bahwa keempat variabel berhubungan signifikan dengan kecanduan game online, dengan prokrastinasi akademik sebagai faktor paling dominan.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi telah melahirkan budaya baru dikalangan remaja, meski memberikan hiburan, aktivitas bermain game berlebihan berdampak negatif pada kesehatan mental, fisik, hingga

penurunan prestasi akademik (Erlita et al., 2024). Resiko yang dapat ditimbulkan oleh perilaku bermain game online yang berlebihan (Addictive Behaviours: Gaming Disorder, n.d.) menyatakan bahwa perilaku hal tersebut menyebabkan kecanduan bermain game online telah masuk ke dalam daftar penyakit mental yang disebut gaming disorder yang sudah dilaporkan kedalam international classification of diseases edisi 11 (ICD-11) (Rahman et al., 2022).

WHO menjelaskan kecanduan game sebagai pola bermain yang sulit dikendalikan, lebih memprioritaskan game daripada aktivitas lain, dan tetap bermain meskipun mengetahui dampak negatifnya (Bilantara & Santoso, 2024). Pada masa remaja, intensitas bermain game online cenderung meningkat dan dipengaruhi faktor eksternal, seperti teman sebaya, keluarga, pola asuh, pengawasan orang tua, komunikasi, dan interaksi sosial, serta faktor internal berupa rasa ingin tahu, pengendalian diri, harga diri, dan kepribadian (Rahman et al., 2022).

Kecanduan game online merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*. Seperti yang disebutkan Young (dalam Aziz 2011:14) yang menyatakan bahwa internet dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah *computer game addiction* (berlebihan dalam bermain game) (Trisnani & Silva Yula Wardani, 2018).

Secara global jumlah pengguna game aktif diperkirakan sebanyak 2,95 miliar gamer. Negara dengan pengguna

video game terbanyak di dunia adalah Filipina dengan proporsi 96,6% pengguna internet yang bermain game online, Indonesia 94,9% dan Vietnam 93,9% Se jauh ini jumlah pengguna game online di Indonesia mencapai 73,7% dengan pengguna mencapai 196,7 juta. Posisi pertama dengan persentase mencapai 56,4%, meningkat sebanyak 0,7 persen dari total tahun 2018 adalah Pulau Jawa. Posisi kedua ditempati Pulau Sumatera sebesar 22,1 persen, diikuti Pulau Sulawesi 7,0 persen dan Kalimantan 6,3 persen. Dua posisi terakhir ditempati oleh Bali dan Nusa Tenggara dengan persentase sebesar 5,2 persen dan terakhir adalah Maluku dan Papua sebesar 3,0 persen (Putri Larantika, Sujiah, 2025).

Berdasarkan data Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) dalam Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024, dari 8.720 orang yang dilakukan survei, sebanyak 2.116 orang (24,27%) yang pernah bermain game online. Berdasarkan kelompok konsumen game online tersebut, sebanyak 113 orang (13,52%) menghabiskan waktu bermain game online lebih dari 4 jam per hari (APJII, 2024). Dalam survei yang dilakukan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) terhadap 25.164 subjek dengan rentang usia 10-18 tahun, terdapat 13.840 orang (55%) yang bermain game online dengan jenis game online yang sering dimainkan adalah perang 3.598 orang (26%), petualangan 2.214 orang (16%), edukasi dan kreativitas 1.160 (12%) KPAI, 2020 (Nengah et al., 2024).

Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Provinsi Aceh tahun 2021, angka anak pengguna gadget dan internet di Provinsi Aceh mencapai 16,81% sedangkan Kabupaten/Kota yang ada di Provinsi Aceh yang paling tinggi menggunakan internet terdapat di Kota Banda Aceh sebanyak 63,38% di ikuti kota Lhokseumawe sebanyak 32,95% (Mutia et al., 2025).

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara durasi, regulasi diri, dan frekuensi bermain game dengan kecanduan game online. Oktavian et al. (2018) menemukan hubungan signifikan antara durasi bermain dan adiksi game online ($p=0,002$). Adzkia et al. (2025) menunjukkan bahwa regulasi diri berhubungan signifikan dengan kecanduan game online ($p=0,026$), dengan semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah kecanduan. Sementara itu, Lisdiarta et al. (2023) menemukan hubungan signifikan antara frekuensi bermain game online dan masalah mental emosional ($p=0,001$). Penelitian ini juga sama oleh (Tsabita, 2025) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi game online dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK dengan nilai $p\text{-value} = 0,00$ ($p < 0,005$) mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara adiksi game online terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian penelitian sebelumnya belum banyaknya studi yang mengintegrasikan aspek – aspek tersebut secara bersamaan dalam satu model penelitian yang utuh.

Survei awal terhadap 774 siswa menunjukkan bahwa sebagian besar

memiliki telepon genggam pribadi dan aktif bermain game online. Siswa bermain sekitar 4–7 jam per hari, hampir setiap hari, serta mengalami kesulitan mengendalikan waktu bermain. Kondisi ini menunjukkan adanya faktor perilaku yang berpotensi berkaitan dengan kecanduan game online. Oleh karena itu, penelitian ini menganalisis hubungan durasi, regulasi diri, frekuensi bermain, dan prokrastinasi akademik dengan kecanduan game online pada siswa SMA Negeri 1 Meulaboh tahun 2026.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik dan desain *cross sectional* ini dilakukan di sekolah SMA Negeri 1 Meulaboh Kecamatan Johan Pahlawan Tahun 2026. Kelompok populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas X dan XI yang berjumlah 493 siswa. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 221 sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*.

Sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Meulaboh, memiliki handphone, yang bermain game online, bersedia menjadi responden, dan mengisi kuesioner secara lengkap melalui google form. Sementara kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak bermain game online, tidak bersedia menjadi responden, mengisi kuesioner secara tidak lengkap. Pengambilan data dilaksanakan secara langsung melalui google form kepada siswa SMA Negeri 1 Meulaboh.

Data dikumpulkan secara daring melalui *Google Form* menggunakan kuesioner. Kecanduan *game online* diukur dengan 9 item berdasarkan enam aspek adiksi Wong & Hodgins (2014) menggunakan skala Likert 1–4. Regulasi diri terdiri dari 7 item berdasarkan tiga aspek Zimmerman (1989) dengan skala dikotomi 0–1. Prokrastinasi akademik diukur melalui 7 item berdasarkan empat aspek Ferrari (1995) dengan skala Likert 1–4. Instrumen durasi dan frekuensi bermain game disusun berdasarkan literatur jurnal terkait.

Seluruh instrumen diuji validitas dan reliabilitas pada 30 responden di luar sampel penelitian. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item valid dengan nilai r hitung $> r$ tabel, sedangkan uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha $> 0,7$. Dengan demikian, seluruh instrumen dinyatakan valid dan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, dan Kelas Pada Siswa SMA Negeri 1

variabel	Klasifikasi	n	%
Jenis Kelamin	Laki - laki	152	68.8
	Perempuan	69	31.2
Umur	15	32	14.5
	16	125	56.6
	17	60	27.1
	18	4	1.8
Kelas	X	151	68.3
	XI	70	31.7
Total		221	100

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 152 orang (68.8%), sedangkan perempuan sebanyak 69 orang (31.2%). Berdasarkan umur, responden berusia 15 tahun sebanyak 32 orang (14.5%), diikuti usia 16 tahun sebanyak 125 orang (56.6%),

usia 17 tahun sebanyak 60 orang (27.1%), dan usia 18 tahun sebanyak 4 orang (1.8%). Kemudian pada tingkat kelas, sebagian besar responden berada dikelas X sebanyak 151 responden (68.3%), diikuti kelas XI sebanyak 70 responden (31.75%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi variabel penelitian pada siswa SMA Negeri 1 Meulaboh.

Variabel	Kategori	n	%
Durasi Bermain Game	Rendah	171	77.4
	Tinggi	50	22.6
Regulasi Diri	Kurang Baik	20	9
	Baik	201	91
Frekuensi Bermain Game	1-2 kali/minggu	123	55.7
	3-5 kali/minggu	87	39.4
	setiap hari	11	5
Prokrastinasi Akademik	Rendah	120	54.3
	Sedang	94	42.5
	Tinggi	7	3.2
Kecanduan Game Online	Tidak Kecanduan	195	88.2
	Kecanduan	26	11.8

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki durasi bermain game rendah (77,4%), regulasi diri baik (91,0%), dan frekuensi bermain 1–2 kali/minggu (55,7%). Prokrastinasi akademik sebagian besar berada pada kategori rendah (54,3%), sedangkan kecanduan game online mayoritas berada pada kategori tidak kecanduan (88,2%).

Tabel 3. Hubungan Durasi Bermain Game Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja

Durasi Bermain	Tidak kecanduan		Kecanduan		Total		P value	PR (95%CI)	OR (95%CI)	Phi/Cramer's V
	F	%	F	%	F	%				
Rendah	158	92,4	13	8	171	100	0,001	3,424 (1,694–6,896)	4,270 (1,829–9,971)	0,239
Tinggi	37	74	13	26	50	100				
Total	195	88	26	12	221	100				

Berdasarkan tabel 3, hasil analisis bivariate menunjukkan bahwa dari 50 responden yang memiliki durasi bermain game kategori tinggi, terdapat 13 responden (26%) yang mengalami kecanduan game online. Sebaliknya, dari 171 responden dengan durasi bermain game kategori rendah, hanya terdapat 13

responden (8%) yang mengalami kecanduan game online. Hasil analisis, diperoleh nilai *p-value* dari uji Chi-Square sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara durasi bermain game dengan kejadian kecanduan game online pada remaja di SMA Negeri 1 Meulaboh. Keeratan hubungan antar variabel diukur menggunakan koefisien Phi (Cramer's V), di mana diperoleh nilai sebesar 0,239. Angka ini menunjukkan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara durasi bermain game dan kecanduan game online berada pada kategori lemah atau rendah (berada pada rentang 0,20 - 0,39).

Nilai PR sebesar 3,424 (95% CI: 1,694–6,896) menunjukkan bahwa remaja dengan durasi bermain game tinggi memiliki risiko 3,424 kali lebih besar mengalami kecanduan dibandingkan durasi rendah. Nilai OR sebesar 4,270 (95% CI: 1,829–9,971) menunjukkan peluang kecanduan 4,270 kali lebih tinggi. Karena seluruh batas bawah CI berada di atas 1, durasi bermain tinggi merupakan faktor risiko yang bermakna terhadap kecanduan game online.

Tabel 4. Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja

Regulasi diri	Tidak kecanduan		Kecanduan		Total	P value	PR (95%CI)	OR (95%CI)	Phi/Cramer's V
	F	%	F	%	F				
Kurang baik	14	70	6	30	20	0,018	3,015 (1,371-6,631)	3,876 (1,340-11,236)	0,179
Baik	181	90	20	10	201				
Total	195	88	26	12	221				

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis bivariate menunjukkan bahwa dari 20 responden yang memiliki regulasi diri kurang baik, terdapat 6 responden (30,0%) yang

mengalami kecanduan game online. Sementara itu, dari 201 responden yang memiliki regulasi diri kategori baik, hanya terdapat 20 responden (10,0%) yang mengalami kecanduan game. Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 4, diperoleh nilai *p-value* dari uji Chi-Square sebesar 0,018 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara regulasi diri dengan kejadian kecanduan game online pada remaja di SMA Negeri 1 Meulaboh. Keeratan hubungan antar variabel diukur menggunakan koefisien Phi (Cramer's V), di mana diperoleh nilai sebesar 0,179. Angka ini mengindikasikan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara regulasi diri dan kecanduan game online berada pada kategori sangat lemah (berada pada rentang 0,00 - 0,19).

Dari segi penilaian risiko, nilai *Prevalence Ratio* (PR) menunjukkan angka sebesar 3,015 (95% CI: 1,371 – 6,631). Hal ini berarti remaja dengan regulasi diri yang kurang baik memiliki risiko atau prevalensi 3,015 kali lebih besar untuk mengalami kecanduan game online dibandingkan dengan remaja yang memiliki regulasi diri baik. Sejalan dengan ukuran risiko tersebut, setelah dilakukan penyesuaian arah kelompok paparan, diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,876 (95% CI: 1,340 – 11,236). Nilai ini menunjukkan bahwa remaja dengan regulasi diri yang kurang baik memiliki peluang (*odds*) 3,876 kali lebih tinggi untuk mengalami kecanduan game online dibandingkan kelompok remaja dengan regulasi diri baik. Mengingat batas bawah

nilai *Confidence Interval* (95% CI) untuk PR (1,371) dan OR (1,340) seluruhnya berada di atas angka 1, maka secara ilmiah terbukti bahwa regulasi diri yang kurang baik merupakan faktor risiko nyata terhadap kecanduan game online.

Tabel 5. Hubungan Frekuensi Bermain Game Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja

Frekuensi Bermain Game	Tidak kecanduan		Kecanduan		Total	P value	PR (95%CI)	OR (95%CI)	Phi/Cramer's V
	F	%	F	%	F %				
1-2 k/mgg	120	98	3	2	123 100		5,714	11,400	
3-5 k/mgg	70	80	17	20	87 100	0,000	(2,898-11,363)	(3,192-40,720)	0,304
Setiap hari	5	45	6	55	11 100				
Total	195	88	26	12	221 100				

Tabel 5, hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 87 responden dengan frekuensi bermain game kategori tinggi (3-5 kali/mgg), terdapat 70 responden (80%) yang tidak mengalami kecanduan dan 17 responden (20%) yang mengalami kecanduan game online. Sebaliknya, dari 123 responden dengan frekuensi bermain game kategori rendah (1-2 kali/mgg) mayoritas sebanyak 120 responden (98%) tidak mengalami kecanduan dan hanya terdapat 3 responden (2%) yang mengalami kecanduan game online. diperoleh nilai *p-value* dari uji Chi-Square sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan secara statistik antara frekuensi bermain game dengan kejadian kecanduan game online pada remaja di SMA Negeri 1 Meulaboh. Keeratan hubungan antar variabel diukur menggunakan koefisien Phi (Cramer's V), di mana diperoleh nilai sebesar 0,304. Angka ini menunjukkan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara frekuensi bermain game dan kecanduan game online berada pada kategori sedang atau cukup kuat (berada

pada rentang 0,20 - 0,39). Dari segi penilaian risiko, setelah dilakukan penyesuaian arah kelompok paparan agar seimbang, nilai *Prevalence Ratio* (PR) menunjukkan angka sebesar 5,714 (95% CI: 2,898 – 11,363).

Hal ini menginterpretasikan bahwa remaja dengan frekuensi bermain game yang sering memiliki risiko atau prevalensi 5,714 kali lebih besar untuk mengalami kecanduan game online dibandingkan dengan remaja yang memiliki frekuensi bermain game jarang. Sejalan dengan ukuran risiko tersebut, diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) yang sangat tinggi yaitu sebesar 11,400 (95% CI: 3,192 – 40,720). Nilai ini menunjukkan bahwa kelompok remaja dengan frekuensi bermain game yang sering memiliki peluang (*odds*) 11,400 kali lebih tinggi untuk menderita kecanduan game online dibandingkan kelompok remaja berfrekuensi jarang. Mengingat batas bawah nilai *Confidence Interval* (95% CI) untuk PR (2,898) dan OR (3,192) seluruhnya berada jauh di atas angka 1, maka secara ilmiah terbukti sangat kuat bahwa frekuensi bermain game yang sering merupakan faktor risiko utama terhadap kecanduan game online.

Tabel 6. Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja

Prokrastinasi Akademik	Tidak kecanduan		Kecanduan		Total	P value	PR (95%CI)	OR (95%CI)	Phi/Cramer's V
	F	%	F	%	F %				
Rendah	118	98	2	2	120 100		14,286	18,390	
Sedang	75	80	19	20	94 100	0,000	(3,448-58,824)	(4,225-80,044)	0,342
Tinggi	2	29	5	71	7 100				
Total	195	88	26	12	221 100				

Pada tabel 6, hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 7 responden dengan prokrastinasi akademik kategori tinggi, terdapat 2 responden (29%) yang tidak mengalami kecanduan dan 5

responden (71%) yang mengalami kecanduan game online. Pada kelompok responden dengan prokrastinasi akademik katgeori sedang 94 responden, terdapat 75 responden (80%) yang tidak mengalami kecanduan dan 19 responden (20%) yang mengalami kecanduan game online. Sementara itu, dari 120 responden dengan prokrastinasi akademik kategori rendah, mayoritas sebanyak 118 responden (98%) tidak mengalami kecanduan dan hanya terdapat 2 responden ((2%) yang teridentifikasi mengalami kecanduan game online. diperoleh nilai *p-value* dari uji Chi-Square sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini membuktikan secara signifikan terdapat hubungan yang nyata antara prokrastinasi akademik dengan kejadian kecanduan game online pada remaja di SMA Negeri 1 Meulaboh.

Keeratan hubungan antar variabel diukur menggunakan koefisien Phi (Cramer's V), di mana diperoleh nilai sebesar 0,342. Angka ini menunjukkan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara prokrastinasi akademik dan kecanduan game online berada pada kategori sedang atau cukup kuat (berada pada rentang 0,20 - 0,39).

Dari segi penilaian risiko, setelah dilakukan penyesuaian arah kelompok paparan agar seimbang, nilai *Prevalence Ratio* (PR) menunjukkan angka sebesar 14,286 (95% CI: 3,448 - 58,824). Hal ini menginterpretasikan bahwa remaja dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi memiliki risiko atau prevalensi 14,286 kali lebih besar untuk mengalami kecanduan game online dibandingkan dengan remaja

yang prokrastinasinya rendah. Sejalan dengan ukuran risiko tersebut, diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 18,390 (95% CI: 4,225 - 80,044). Nilai ini menunjukkan bahwa kelompok remaja dengan prokrastinasi akademik yang tinggi memiliki peluang (*odds*) 18,390 kali lebih tinggi untuk mengalami kecanduan game online dibandingkan kelompok remaja berprokrastinasi rendah. Mengingat seluruh batas bawah nilai *Confidence Interval* (95% CI) baik pada PR (3,448) maupun OR (4,225) berada jauh di atas angka 1, maka disimpulkan secara kuat bahwa prokrastinasi akademik yang tinggi merupakan faktor risiko yang sangat bermakna terhadap kecanduan game online.

Tabel 7. Hasil Analisis Multivariat Regresi Logistik Biner

Variabel	P-value	Exp.(B)	95%CI	
			lower	upper
Durasi Bermain Game	0,734	1,201	0,417	3,457
Regulasi Diri	0,918	0,933	0,247	3,517
Frekuensi Bermain Game	0,003	4,297	1,839	10,044
Prokrastinasi Akademik	0,000	8,246	2,720	24,997

Analisis multivariat regresi logistik biner dengan metode *Backward Likelihood Ratio* menunjukkan bahwa frekuensi bermain ($p=0,003$) dan prokrastinasi akademik ($p<0,001$) berhubungan signifikan dengan kecanduan game online. Durasi bermain dan regulasi diri tidak signifikan sehingga dikeluarkan dari model. Frekuensi bermain tinggi meningkatkan peluang kecanduan 4,297 kali (95% CI: 1,839–10,044), sedangkan prokrastinasi akademik tinggi meningkatkan peluang 8,246 kali (95% CI: 2,720–24,997). Berdasarkan nilai OR, prokrastinasi akademik merupakan faktor yang paling dominan.

Hasil multivariat menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan faktor yang paling dominan terkait kecanduan game online (OR=8,246), diikuti frekuensi bermain game (OR=4,297). Sementara itu, durasi bermain dan regulasi diri tidak menunjukkan hubungan signifikan dalam model akhir.

Tabel 8. Hasil Evaluasi Model Regresi Logistik Biner

Komponen Uji	Nilai
Omnibus Test Of Model Coefficients (Sig.)	0,000
Hosmer and Lemeshow Test (Sig.)	0,959
Nagelkerke R Square	0,391

Evaluasi regresi logistik biner menunjukkan model signifikan secara keseluruhan (Omnibus Test, $p < 0,001$) dan memiliki *goodness of fit* yang baik (Hosmer-Lemeshow, $p = 0,959$). Nilai Nagelkerke R Square sebesar 0,391 menunjukkan bahwa frekuensi bermain game dan prokrastinasi akademik menjelaskan 39,1% variasi kecanduan game online, sedangkan 60,9% dipengaruhi faktor lain di luar model.

Hubungan Durasi Bermain Game Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja

Hasil bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara durasi bermain game dan kecanduan game online ($p = 0,001$). Durasi bermain tinggi meningkatkan risiko 3,424 kali dan peluang 4,270 kali mengalami kecanduan, dengan kekuatan hubungan lemah ($\Phi = 0,239$).

Durasi bermain game yang tinggi dapat meningkatkan keterlibatan remaja dan berpotensi menimbulkan ketergantungan serta menurunkan kemampuan mengontrol waktu bermain. Secara biologis, bermain dalam waktu lama dapat memperkuat mekanisme penghargaan otak sehingga mendorong

keinginan untuk terus bermain. Sejalan dengan teori *PRECEDE-PROCEED* Lawrence Green, durasi bermain merupakan faktor perilaku yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan dan kecanduan game (Rachmawati, 2019). Menurut *Theory of Planned Behavior*, niat yang dipengaruhi sikap, norma subjektif, dan *perceived behavioral control* dapat mendorong perilaku bermain secara berulang dan lebih lama (Purwanto et al., 2022). Keinginan mencapai level, memperoleh penghargaan, memenangkan permainan, serta menyelesaikan tantangan juga memperpanjang waktu bermain (Wang & Cheng, 2022; Lisdiarta et al., 2023). Temuan ini sejalan dengan Oktavian et al. (2018) dan Rudyanto et al. (2024) yang menunjukkan hubungan durasi bermain dengan adiksi dan kecemasan. Namun, durasi panjang tidak selalu menyebabkan kecanduan apabila individu memiliki kontrol diri yang baik.

Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada penelitian ini, didapatkan nilai *p-value* dari uji *Chi-Square* sebesar 0,018 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara regulasi diri dengan kejadian kecanduan *game online* pada remaja di SMA Negeri 1 Meulaboh. Remaja dengan regulasi diri yang kurang baik memiliki risiko 3,015 kali lebih besar (PR) dan peluang 3,876 kali lebih tinggi (OR) untuk mengalami kecanduan game online dibandingkan dengan remaja yang memiliki regulasi diri baik.

Regulasi diri yang kurang baik dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap kecanduan game online karena kemampuan mengendalikan emosi, impuls, dan perilaku masih berkembang. Kondisi ini dapat menyebabkan remaja kesulitan membatasi keinginan bermain dan mengontrol waktu penggunaan gawai. Nilai $\Phi=0,179$ menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara regulasi diri dan kecanduan game online tergolong sangat lemah. Meskipun demikian, regulasi diri yang kurang baik tetap berkaitan dengan meningkatnya kerentanan terhadap kecanduan game online.

Dalam perspektif teori Lawrence Green yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (*predisposing factors*), yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu dan dapat mendorong terbentuknya suatu perilaku. Regulasi diri mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengendalikan pikiran, emosi, serta perilakunya untuk mencapai tujuan tertentu. Siswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu mengontrol keinginan untuk bermain game secara berlebihan, mengatur prioritas kegiatan, serta mempertimbangkan dampak yang ditimbulkan dari perilakunya. Sebaliknya, siswa yang regulasi diri yang rendah dapat menyebabkan individu kesulitan mengontrol perilaku bermain game sehingga meningkatkan resiko terjadinya kecanduan game online (Rachmawati, 2019)

Temuan ini mendukung teori *self-regulation* yang dikemukakan oleh Bandura,

yang menjelaskan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri tinggi mampu mengarahkan perilaku, memantau kemajuan diri, serta mengevaluasi tindakan berdasarkan standar pribadi dan tujuan yang ingin dicapai. Dalam konteks penelitian ini, siswa dengan regulasi diri tinggi cenderung mampu mengatur waktu belajar dan bermain, serta menempatkan aktivitas hiburan digital secara proporsional. Sebaliknya, siswa dengan regulasi diri rendah memiliki kecenderungan untuk kehilangan kontrol terhadap dorongan internalnya, seperti keinginan bermain game online secara berlebihan, sehingga berpotensi mengalami perilaku adiktif (Adzkie et al., 2025).

Penelitian ini sejalan dengan Adzkie et al. (2025) yang menemukan hubungan signifikan antara regulasi diri dan kecanduan game online ($r=0,292$; $p=0,026$), di mana semakin baik regulasi diri, semakin rendah kecanduan game online. Hasil serupa ditemukan Prasetyani dan Setianingrum (2020) dengan korelasi negatif yang signifikan ($r=-0,545$; $p<0,001$), menunjukkan bahwa regulasi diri yang tinggi berkaitan dengan kecenderungan adiksi game online yang lebih rendah.

Masih terdapat responden dengan regulasi diri kurang baik tetapi tidak mengalami kecanduan, maupun sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan game online juga dapat dipengaruhi faktor lain, seperti motivasi internal, ketersediaan gawai, tekanan akademik, dan interaksi sosial. Oleh karena itu, penguatan regulasi diri dan kemampuan pengendalian perilaku

perlu diperhatikan dalam upaya mencegah kecanduan game online.

Hubungan Frekuensi Bermain Game Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja

Hasil bivariat menunjukkan hubungan sangat signifikan antara frekuensi bermain game dan kecanduan game online ($p < 0,001$). Remaja yang bermain setiap hari memiliki risiko 5,714 kali dan peluang 11,400 kali lebih besar mengalami kecanduan dibandingkan yang bermain 1–5 kali/minggu. Nilai $\Phi = 0,304$ menunjukkan kekuatan hubungan dalam kategori sedang. Frekuensi bermain menggambarkan seberapa sering aktivitas game dilakukan dan dapat meningkatkan keterikatan terhadap permainan (Lisdiarta et al., 2023; Sandya & Ramadhani, 2021). Secara biologis, kebiasaan bermain setiap hari dapat memperkuat pola perilaku melalui proses adaptasi otak, sehingga mendorong keinginan untuk terus bermain.

Berdasarkan teori Lawrence Green yang menyatakan bahwa perilaku merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya masalah kesehatan. Dalam fase diagnosis perilaku, Green menjelaskan bahwa dimensi perilaku seperti frekuensi, intensitas, dan keberlangsungan suatu tindakan dapat berkontribusi terhadap munculnya suatu masalah kesehatan. Frekuensi bermain game yang semakin sering menunjukkan adanya pola perilaku yang berulang dan berkelanjutan, sehingga dapat meningkatkan ketergantungan terhadap permainan. Semakin sering siswa bermain game, maka semakin besar kemungkinan terbentuknya kebiasaan bermain yang sulit dikendalikan dan berkembang menjadi

kecanduan game online (Rachmawati, 2019)

Hasil dari analisis ini didukung oleh penelitian (Lisdiarta et al., 2023) bahwa hubungan antara durasi bermain game online dengan masalah mental emosional responden diperoleh signifikan dengan $p\text{-value} = 0,001$, yang artinya ada hubungan antara frekuensi dengan masalah mental emosional responden. Semakin tinggi frekuensi bermain game online dalam satu minggu, maka masalah mental emosional semakin buruk (abnormal).

Penulis berasumsi bahwa tingginya frekuensi bermain mencerminkan pergeseran dari perilaku yang bersifat sukarela menjadi perilaku yang kompulsif dan otomatis. Frekuensi bermain dapat dipandang sebagai prediktor adiksi yang kuat karena pengulangan yang terus-menerus berpotensi memperkuat ketergantungan secara biologis dalam sistem saraf siswa.

Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja

Hasil bivariat menunjukkan hubungan sangat signifikan antara prokrastinasi akademik dan kecanduan game online ($p < 0,001$). Remaja dengan prokrastinasi akademik tinggi memiliki risiko 14,286 kali dan peluang 18,390 kali lebih besar mengalami kecanduan dibandingkan dengan prokrastinasi rendah. Nilai $\Phi = 0,342$ menunjukkan kekuatan hubungan dalam kategori sedang. Prokrastinasi akademik juga memiliki nilai PR dan OR tertinggi dibandingkan variabel independen lainnya

Secara psikologis, prokrastinasi akademik dapat meningkatkan stres akibat

tugas yang tertunda, sehingga remaja cenderung mencari aktivitas yang memberikan kepuasan cepat, seperti bermain game online. Aktivitas tersebut dapat menjadi cara mengalihkan tekanan dan, jika dilakukan berulang, berpotensi meningkatkan risiko kecanduan. Menurut teori *PRECEDE-PROCEED*, perilaku dipengaruhi faktor predisposisi dari dalam individu. Prokrastinasi akademik dapat mendorong siswa mengalihkan perhatian dari tugas ke aktivitas yang lebih menyenangkan, sehingga meningkatkan durasi bermain game (Rachmawati, 2019). Ferrari et al. (1995) mengidentifikasi empat aspek prokrastinasi, yaitu penundaan memulai atau menyelesaikan tugas, kelambanan mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (Muntazhim, 2022)

Kecanduan game online berkaitan dengan prokrastinasi akademik karena siswa cenderung menggunakan game sebagai pengalihan dari tekanan tugas, sehingga dapat membentuk siklus penundaan, penumpukan tugas, dan tekanan psikologis. Berdasarkan *Vicious Cycle Theory*, kondisi tersebut dapat memperkuat perilaku bermain game dan prokrastinasi (Gabriel et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan Tsabita (2025) yang menemukan hubungan positif signifikan antara adiksi game online dan prokrastinasi akademik ($p < 0,001$), serta Putri et al. (2023) yang menunjukkan hubungan signifikan ($p = 0,036$). Sandya dan Ramadhani (2021) juga menemukan

pengaruh positif intensitas bermain game terhadap prokrastinasi akademik ($p < 0,001$). Dengan demikian, semakin tinggi prokrastinasi akademik, semakin besar kecenderungan siswa terlibat dalam aktivitas bermain game secara berlebihan, yang berpotensi meningkatkan risiko kecanduan.

Analisis Multivariat

Berdasarkan hasil pemodelan akhir menggunakan analisis regresi logistik biner dengan metode *Backward Likelihood Ratio* (Backward LR), dari empat variabel yang diuji secara bivariat, ditemukan bahwa hanya ada dua variabel yang terbukti menjadi prediktor atau faktor risiko yang signifikan secara independen terhadap kecanduan *game online* pada remaja di SMA Negeri 1 Meulaboh. Kedua variabel tersebut adalah prokrastinasi akademik dan frekuensi bermain game. Sementara itu, variabel durasi bermain game dan regulasi diri tereliminasi dari model akhir karena tidak lagi menunjukkan hubungan yang signifikan setelah dikontrol secara bersama-sama dalam analisis multivariate.

Variabel yang ditemukan paling dominan pengaruhnya dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik dengan nilai OR mencapai 8,246 (95% CI: 1,847 – 36,803). Angka ini mengindikasikan secara kuat bahwa remaja dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi memiliki peluang 8,246 kali lebih besar untuk mengalami kecanduan *game online* dibandingkan dengan remaja yang memiliki prokrastinasi akademik rendah, setelah dikontrol oleh variabel frekuensi bermain game. Fenomena dominannya prokrastinasi

akademik ini menunjukkan adanya mekanisme pelarian psikologis (*escapism*) yang sangat kuat pada diri remaja. Dalam perspektif ilmu perilaku, penundaan tugas-tugas sekolah memicu akumulasi stres, kecemasan, dan emosi negatif pada diri siswa. Untuk membebaskan diri dari ketegangan akademis tersebut secara cepat, remaja cenderung mencari kompensasi atau pelarian ke media yang mampu memberikan kepuasan instan. *Game online* hadir sebagai lingkungan artifisial yang menawarkan sistem penghargaan (*reward system*) instan, tantangan, dan pengakuan batin yang tidak didapatkan remaja dari tugas-tugas sekolah mereka. Tingginya nilai OR ini menegaskan bahwa perilaku menunda tugas akademis bukan sekadar masalah manajemen belajar, melainkan merupakan jembatan utama yang mendorong remaja masuk ke dalam keterikatan mendalam hingga berujung pada kecanduan *game online*.

Hasil penelitian ini terbukti selaras dengan *PRECEDE-PROCEED* dari Lawrence Green, yang menegaskan bahwa dimensi perilaku individu memegang peran krusial sebagai determinan utama munculnya suatu masalah kesehatan. Dalam konteks fenomena ini, prokrastinasi akademik bertindak sebagai manifestasi perilaku maladaptif yang mendorong siswa untuk mengelak dari kewajiban sekolah demi memburu aktivitas penawar yang menawarkan kepuasan instan, seperti mengakses game online. Ketika pola penangguhan tugas ini bertransformasi menjadi sebuah habituasi yang konstan, probabilitas terbentuknya perilaku adiktif

di kalangan siswa akan meningkat secara signifikan.

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap model regresi logistik biner menunjukkan bahwa seluruh kriteria kelayakan telah terpenuhi, sehingga pengujian dapat dilanjutkan ke tahap analisis berikutnya. Pemodelan kemudian dijalankan menggunakan metode Backward Likelihood Ratio (Backward LR) dengan menyertakan empat variabel independen sekaligus, yakni regulasi diri, durasi bermain game, prokrastinasi akademik, serta frekuensi bermain game. Dalam proses seleksi tersebut, variabel regulasi diri tereliminasi pada tahap kedua, yang kemudian diikuti oleh variabel durasi bermain game pada tahap ketiga karena keduanya tidak memiliki hubungan yang signifikan secara statistik. Pada model akhir mengonfirmasi bahwa hanya variabel prokrastinasi akademik dan frekuensi bermain game yang konsisten mempertahankan hubungan signifikansinya dengan fenomena kecanduan game online.

Keterbatasan dalam penelitian ini yang perlu dipertimbangkan secara saksama dalam menginterpretasikan hasil temuan. Pertama, penelitian ini mengandalkan desain studi cross-sectional, di mana pengambilan data dilakukan pada satu titik waktu tunggal. Akibatnya, hubungan yang teridentifikasi hanya bersifat asosiatif dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat (*causal relationship*) secara langsung. Kedua, proses pengumpulan data sepenuhnya mengandalkan kuesioner pelaporan mandiri (*self-report*

questionnaire). Metode ini memiliki kelemahan karena keakuratan data sangat bergantung pada tingkat kejujuran, subjektivitas, pemahaman, serta daya ingat responden, yang berisiko memicu terjadinya bias informasi (information bias).

Ketiga, fokus penelitian ini terbatas hanya pada satu instansi pendidikan, yaitu SMA Negeri 1 Meulaboh, Kecamatan Johan Pahlawan. Keterbatasan ruang lingkup ini membuat hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi remaja yang lebih luas di wilayah lain, terutama yang memiliki dinamika sosial, budaya, dan lingkungan yang berbeda. Keempat, variabel perilaku yang diteliti dibatasi pada empat indikator saja, yaitu durasi bermain game, regulasi diri, frekuensi bermain game, dan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, masih terdapat berbagai faktor potensial lain yang belum tereksplorasi dalam model penelitian ini, seperti peran dukungan keluarga, tekanan teman sebaya (peer pressure), status kesehatan mental, dinamika lingkungan sosial, serta karakteristik dari jenis game online itu sendiri.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis bagi perkembangan kajian perilaku kesehatan, khususnya dalam mengidentifikasi determinan kecanduan game online pada kelompok remaja. Berdasarkan hasil analisis bivariat, variabel durasi bermain, regulasi diri, frekuensi bermain, dan prokrastinasi akademik memang terbukti memiliki keterkaitan dengan adiksi game. Namun, setelah diuji secara multivariat, hanya faktor

prokrastinasi akademik dan frekuensi bermain game yang konsisten mempertahankan signifikansinya, dengan prokrastinasi akademik keluar sebagai prediktor yang paling dominan.

Temuan ini mengimplikasikan bahwa strategi mitigasi kecanduan game tidak boleh sekadar berorientasi pada pemangkasan aktivitas bermain digital saja, melainkan harus menasar pada reduksi perilaku menunda tugas serta optimalisasi manajemen belajar siswa. Hasil studi ini diharapkan dapat melandasi pihak sekolah, praktisi kesehatan masyarakat, dan peneliti berikutnya dalam menyusun program intervensi yang komprehensif serta memperluas khazanah riset mengenai adiksi game online pada usia remaja

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan kecanduan game online pada siswa SMAN 1 Meulaboh Tahun 2026, analisis bivariate menunjukkan bahwa Durasi Bermain Game, Regulasi Diri, Frekuensi Bermain, dan Prokrastinasi Akademik berhubungan signifikan dengan kejadian kecanduan. Namun, hasil uji multivariate menggunakan regresi logistik biner membuktikan bahwa hanya frekuensi bermain dan prokrastinasi akademik yang terbukti berhubungan secara signifikan, dengan prokrastinasi akademik sebagai faktor yang paling dominan. Temuan ini mengindikasikan bahwa masalah kecanduan game online pada remaja tidak semata-mata dipicu oleh tingginya durasi bermain digital, melainkan sangat dipengaruhi oleh kebiasaan menangguhkan tugas sekolah.

Rekomendasi kepada sekolah dan guru BK disarankan menyediakan pendamping manajemen waktu untuk menekan prokrastinasi akademik siswa serta mengaktifkan layanan konseling adiksi. Orang tua perlu menerapkan pengawasan digital (parental monitoring) yang komunikatif di rumah, sementara siswa dilatih membiasakan regulasi diri dalam membagi waktu belajar dan bermain. Untuk peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau kohort dengan cakupan wilayah yang lebih luas, serta menambahkan variabel pendukung seperti parental monitoring, self-control, manajemen waktu, dan coping stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkia, N., Sukmawati, I., Zola, N., & Febriani, R. D. (2025). Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecanduan Game Online Siswa MAN di Kota Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan, Sains, Geologi, Dan Geofisika*, 6(4), 1–5.
- Erlita, A., Patade, D., & Mulki, M. M. (2024). Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Penurunan Motivasi Belajar Dan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Negeri 9 Palu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(September), 7535–7544.
- Gabriel, S., Kurniawan, B., Puspa, D., Dwi, A., Putri, E., & Purba, A. (2025). Exploring The Mediating Role Of Academic Procrastination In Academic Burnout And Internet Addiction Among Accounting Students In Jakarta. *Jurnal Bina Akuntansi*, 12(2), 203–215.
- Lisdiarta, La., 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. *Jiki*, 16(2), 110–120.
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4, 21–28.
- Mutia, I., Nurhayati Ningsih, T., & Dewi, R. (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Anak Di SD Negeri 2 Idi Timur Kabupaten Aceh Timur Tahun 2024. *Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 001(September).
- Naila Hisanah Bilantara, Meilanny Budiarti Santoso, S. T. R. (2024). Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Sekolah. *Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM) E*, 5(3).
- Nengah, B., Sari, N. N., & Sujiah. (2024). Intensitas Bermain Game Online dengan Kecenderungan Perilaku Agresif pada Agregat Remaja. 5(2), 253–263.
- Nindar Oktavian, Saiful Nurhidayat, & Ririn Nasriati. (2018). Pengaruh Durasi Bermain Terhadap Adiksi Game Online Pada Remaja. *Penerbitan Artikel Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 72–82.
- Nuri purwanto, Budiyanto, & Suhermin. (2022). *Theory of Planned Behavior*.
- Prasetyani, A. T., & Setianingrum, M. E. (2020). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya Wacana. 1–10.
- Putri, D. P., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2023). Adiksi Game Online Dan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Dismknmartapura*. 17(1978), 1213–1224.
- Putri Larantika, Sujiah, G. A. (2025). Hubungan Intensitas Bermain Game

- Online Dengan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 20(1), 7–14.
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*.
- Rahman, I. A., Ariani, D., & Ulfah, N. (2022). Tingkat Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(2), 85–90.
- Rudiyanto, W., Kedokteran, F., Meneng, G., & Lampung, B. (2024). Hubungan durasi bermain game online dengan kecemasan pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(3), 507–512.
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(1), 202–213. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Trisnani, R. P., & Silva Yula Wardani. (2018). *Stop Kecanduan Game Online*.
- Tsabita, Z. (2025). Hubungan Antara Adiksi Game Online Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMK X The Relationship Between Online Game Addiction And Academic Procrastination In High School Students X Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(02), 663–675.
- Wang, H., & Cheng, C. (2022). The Associations Between Gaming Motivation and Internet Gaming Disorder: Systematic Review and Meta-analysis Corresponding Author: *Journal of Behavioral Addictions*, 9. <https://doi.org/10.2196/23700>.