



Artikel Penelitian

Kecanduan game online dan kontrol diri sebagai prediktor perilaku agresif pada remaja

Maya Yuliana¹, Nur Eni Lestari¹, Isti Anindya¹

¹ Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju Jakarta, Indonesia

Informasi Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel: • Submit: 20 April 2026 • Diterima: 20 Juli 2026 • Terbit: 31 Juli 2026 Kata kunci: Game online; kecanduan; kontrol diri; perilaku agresif; remaja	Perilaku agresif merupakan tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk menyakiti atau merugikan orang lain, baik secara verbal maupun fisik. Perilaku ini sering muncul pada remaja sebagai dampak dari berbagai faktor psikososial, salah satunya kecanduan game online dan rendahnya kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan game online dan kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik kuantitatif dengan desain cross-sectional. Teknik pengambilan sample menggunakan simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 118. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner kecanduan game online (GAS-21), kuesioner kontrol diri, dan kuesioner perilaku agresif (BPAQ). Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif pada remaja dengan nilai Spearman's rho (r) sebesar 0,496 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05. Selain itu, ada hubungan kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja dengan nilai Spearman's rho (r) sebesar 0,540 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05. Diperlukan intervensi terpadu melalui edukasi penggunaan game online yang sehat serta penguatan kontrol diri pada remaja guna menekan risiko munculnya perilaku agresif.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang krusial dalam rentang kehidupan manusia, ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, individu berada diantara masa kanak-kanak dan dewasa, sehingga memerlukan penyesuaian diri yang optimal untuk membentuk fondasi kesehatan fisik dan mental yang baik (WHO, 2024). Namun, kompleksitas perubahan tersebut sering kali memunculkan berbagai tantangan adaptasi. Ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri dapat mengarah pada

munculnya perilaku maladaptif, termasuk perilaku agresif yang berpotensi merugikan diri sendiri maupun orang lain (Astsari, 2025).

Remaja cenderung melakukan eksplorasi berbagai peran sosial, baik yang bersifat positif maupun negatif. Kondisi emosi yang belum stabil menjadikan remaja lebih rentan menunjukkan respons impulsif, seperti kemarahan yang berujung pada tindakan agresif, baik dalam bentuk perkelahian, tawuran, maupun perilaku perundungan (*bullying*) (Aulia, 2022). Perilaku agresif sendiri didefinisikan

Corresponding author:

Nur Eni Lestari

nurenilestari@gmail.com

Holistic Nursing Care Approach, Vol 6 No 2, Juli 2026

e-ISSN: 2808-2095

DOI: <https://doi.org/10.26714/hnca.v6i2.21107>

sebagai tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk menyakiti atau merugikan orang lain, baik secara verbal, seperti menghina dan membentak, maupun secara fisik, seperti memukul atau merusak barang (Fadilah, 2021; Tarigan & Hafni, 2022).

Fenomena perilaku agresif pada remaja juga tercermin dalam berbagai laporan kasus kekerasan terhadap anak di Indonesia. Data Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA) menunjukkan bahwa sepanjang tahun 2023 terdapat 3.547 aduan kasus kekerasan terhadap anak. Sementara itu, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat 2.355 kasus pelanggaran perlindungan anak dari Januari hingga Agustus 2023, dengan 861 kasus terjadi di lingkungan satuan pendidikan. Bentuk kekerasan yang dilaporkan meliputi kekerasan fisik, psikis, seksual, serta praktik bullying yang berdampak negatif terhadap proses pendidikan dan kesehatan mental anak (Setjen DPR RI, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan sekolah, yang seharusnya menjadi tempat aman bagi perkembangan anak, masih menghadapi tantangan serius terkait perilaku agresif. Selain itu, studi sebelumnya juga menunjukkan adanya perilaku negatif dalam konteks interaksi digital, di mana sekitar 37–45% siswa melaporkan tindakan seperti mengejek atau berkata kasar saat bermain game daring (Saputri et al., 2019).

Perilaku agresif pada remaja tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor multidimensional, meliputi aspek biologis, psikologis, sosial, serta paparan media dan teknologi (Anggraini et al., 2023). Dari sisi biologis, perubahan hormonal pada masa pubertas turut berkontribusi terhadap peningkatan reaktivitas emosi. Peningkatan hormon testosteron pada remaja laki-laki, misalnya, berinteraksi dengan hormon stres seperti kortisol yang dapat memperkuat respons emosional, terutama ketika kemampuan

regulasi emosi belum berkembang secara optimal (Calvete, 2024). Selain itu, kadar serotonin yang rendah dalam sistem saraf pusat dikaitkan dengan meningkatnya impulsivitas dan kecenderungan agresif (Cunha-Bang & Knudsen, 2021). Aktivasi sistem stres yang ditandai dengan peningkatan kortisol juga dapat memengaruhi fungsi korteks prefrontal yang berperan dalam pengambilan keputusan dan kontrol diri, sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya perilaku agresif (Sarmiento et al., 2024). Pada remaja perempuan, fluktuasi hormon estrogen dan progesteron turut memengaruhi stabilitas emosi dan sensitivitas terhadap stres (Albert & Newhouse, 2022).

Perkembangan teknologi digital turut menghadirkan faktor risiko baru, salah satunya adalah kecanduan game online. Perilaku ini ditandai dengan penggunaan game secara berlebihan dan berulang hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Individu yang mengalami kecanduan game online umumnya mengalami kesulitan dalam mengontrol durasi bermain, serta menunjukkan gejala seperti perubahan suasana hati, peningkatan toleransi, dan ketergantungan psikologis (Farida et al., 2024). Popularitas berbagai game seperti Free Fire, PUBG Mobile, Mobile Legends, dan Roblox di kalangan remaja semakin memperbesar peluang terjadinya kecanduan, mengingat game tersebut menawarkan kombinasi tantangan, kompetisi, dan interaksi sosial yang intens (Novrialdy, 2019). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain game online yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah marah dan bertindak impulsif (Hermansyah, 2020). Studi lain juga mengindikasikan adanya hubungan antara kecanduan game online dengan perilaku agresif pada remaja (Aran, 2021; Widodo et al., 2022).



Selain kecanduan game online, faktor internal seperti kontrol diri juga memiliki peran penting dalam menentukan munculnya perilaku agresif. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengarahkan perilaku serta emosi ke arah yang lebih adaptif. Remaja dengan tingkat kontrol diri yang baik cenderung mampu menahan dorongan emosi negatif, sehingga risiko munculnya perilaku agresif dapat diminimalkan (Tarigan & Hafni, 2022). Sebaliknya, rendahnya kontrol diri berhubungan dengan peningkatan kecenderungan agresivitas, sebagaimana ditunjukkan dalam beberapa penelitian sebelumnya (Cuyunda et al., 2020; Tarigan & Hafni, 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu SMK di Jakarta Selatan menunjukkan bahwa perilaku agresif masih menjadi fenomena yang cukup menonjol di kalangan siswa. Dari 167 siswa kelas 10–12, ditemukan berbagai bentuk perilaku agresif, seperti mudah tersinggung, konflik verbal, hingga tindakan perundungan. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, tuntutan orang tua, kurangnya waktu istirahat, serta keterbatasan dalam mengekspresikan diri diduga turut berkontribusi. Selain itu, ditemukan bahwa siswa laki-laki cenderung memiliki durasi bermain game online yang lebih tinggi (5–10 jam per hari) dan menunjukkan respons agresif ketika mengalami kekalahan, sedangkan siswa perempuan cenderung menunjukkan bentuk agresi tidak langsung atau pasif-agresif dengan durasi bermain yang lebih rendah.

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan antara kecanduan game online dan perilaku agresif maupun antara kontrol diri dan agresivitas, sebagian besar masih menempatkan kedua variabel tersebut secara terpisah. Kajian yang mengintegrasikan kedua faktor tersebut secara simultan, khususnya dalam konteks remaja Indonesia, masih terbatas. Oleh

karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kecanduan game online dan kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan rancangan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antarvariabel pada satu waktu pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh siswa di salah satu SMK di Jakarta Selatan Tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah 167 orang. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga diperoleh 118 responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) siswa aktif Tahun Ajaran 2024/2025, (2) berusia 15–20 tahun, (3) memiliki pengalaman bermain game online, (4) bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*), serta (5) mengisi kuesioner secara lengkap. Adapun responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap tidak diikutsertakan dalam analisis.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner, yaitu *Game Addiction Scale* (GAS-21) untuk mengukur tingkat kecanduan game online, kuesioner kontrol diri untuk menilai kemampuan pengendalian diri responden, serta *Buss-Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ) untuk mengukur perilaku agresif. Seluruh instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas, dengan hasil yang menunjukkan bahwa instrumen layak digunakan dalam penelitian.

Analisis data bivariat menggunakan uji Spearman Rank untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antarvariabel, dengan tingkat signifikansi pada $\alpha = 0,05$. Penelitian telah memperoleh persetujuan



etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Indonesia Maju dengan nomor 4331/Sket/Ka.Dept/RE/UIMA/XI/2025.

HASIL

Hasil penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1
Sosiodemografi Responden (n=118)

Karakteristik	Rerata	Kategori	n	%
Usia remaja (tahun)	16.65			
Jenis kelamin		Laki-laki	57	48.3
		Perempuan	61	51.7
Kelas		X	61	51.7
		XI	25	21.2
		XII	32	27.1
Status Tinggal Bersama		Orang tua	112	94.9
		Kakek/nenek	1	0.8
		Saudara	5	4.2
Usia orang tua (tahun)	47.11			
Jenis kelamin		Laki-laki	44	37.3
		Perempuan	74	62.7
Agama		Islam (ayah)	43	36.4
		Islam (ibu)	71	60.2
		Katolik	1	0.8
		Hindu	2	1.7
		Kristen	1	0.8
Suku		Betawi	50	42.4
		Sunda	25	21.2
		Jawa	36	30.5
		Banten	1	0.8
		Madura	1	0.8
		Batak	1	0.8
		Melayu	1	0.8
		Bugis	1	0.8
		Bali	1	0.8
		Kutai	1	0.8
Domisili		Jakarta	117	99.2
		Depok	1	0.8
Pendidikan		SD	17	14.4
		SMP	12	10.2
		SMA/SMK	77	65.3
		Diploma	4	3.4
		Sarjana	8	6.8
Pekerjaan		Sektor publik	4	3.4
		Sektor swasta	21	17.8
		Wiraswata/mandiri	34	28.8
		Sektor informal	6	5.1
		Tidak bekerja	53	44.9
Pendapatan		Kurang dari UMR	98	83.1
		Lebih dari UMR	20	16.9
Jumlah anak		1	13	11.0
		2-4	88	74.6
		5-8	17	14.4
Status perkawinan		Kawin	93	78.8
		Cerai hidup	20	16.9
		Cerai mati	5	4.2

Sumber: Data Primer



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Data sosiodemografi remaja dan orang tua, rata-rata usia remaja adalah 16,65 tahun dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (51,7%) dan berada di kelas X (51,7%), serta sebagian besar tinggal bersama orang tua (94,9%). Rata-rata usia orang tua adalah 47,11 tahun dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (62,7%), beragama Islam, dan bersuku Betawi (42,4%), serta hampir seluruh

responden berdomisili di Jakarta (99,2%). Pendidikan orang tua sebagian besar adalah SMA/SMK (65,3%) dengan pekerjaan terbanyak tidak bekerja/IRT (44,9%), pendapatan keluarga mayoritas di bawah UMR (83,1%), jumlah anak terbanyak 2–4 orang (74,6%), dan sebagian besar status perkawinan orang tua adalah kawin (78,8%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Perilaku Agresif, Kecanduan Game Online, dan Kontrol Diri pada Remaja (n = 118)

Variabel	n	%
Perilaku agresif		
Rendah	34	28.8
Sedang	43	36.4
Tinggi	41	34.7
Kecanduan game online		
Ringan	30	25.4
Sedang	49	41.5
Berat	39	33.1
Kontrol diri		
Tinggi	31	26.3
Sedang	55	46.6
Rendah	32	27.1
Total	118	100.0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 2, distribusi frekuensi perilaku agresif, kecanduan game online, dan kontrol diri pada remaja dari 118 responden menunjukkan bahwa mayoritas

berada pada kategori sedang, yaitu perilaku agresif sebanyak 43 responden (36,4%), kecanduan game online sebanyak 49 responden (41,5%), dan kontrol.

Tabel 3

Hubungan Kecanduan Game Online dengan Perilaku Agresif pada Remaja (n= 118)

Kecanduan game online	Perilaku agresif			Total	Koefisien korelasi	Nilai p
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)			
Ringan	12 (40.0)	14 (46.7)	4 (13.3)	30 (100)	0.496	<0.001
Sedang	21 (42.9)	19 (38.8)	9 (18.4)	49 (100)		
Berat	1 (2.6)	10 (25.6)	28 (71.8)	32 (100)		
Total	34 (28.8)	43 (36.4)	41 (34.7)	118 (100)		

Sumber: Data Primer

Tabel 3 menunjukkan hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif remaja. Responden dengan kecanduan game online ringan paling banyak menunjukkan perilaku agresif sedang sebanyak 14 responden (46,7%). Pada kecanduan game online sedang, mayoritas responden memiliki perilaku agresif rendah, yaitu sebanyak 21 responden (42,9%). Responden dengan kecanduan game online

berat, sebagian besar memiliki perilaku agresif tinggi sebanyak 28 responden (71,8%). Hasil uji Spearman's rho didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,496, artinya terdapat hubungan dengan kekuatan sedang dan arah positif. Nilai p value <0,001 menunjukkan $p < \alpha$ (0,05), sehingga disimpulkan ada hubungan yang signifikan kecanduan game online dengan perilaku agresif pada remaja.



Tabel 4
Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif Pada Remaja (n= 118)

Kontrol diri	Perilaku agresif			Total	Koefisien Korelasi	Nilai p
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)			
Ringan	17 (54,8)	13 (41,9)	1 (3,2)	31 (100)	0.540	<0.001
Sedang	17 (30,9)	19 (34,5)	19 (34,5)	55 (100)		
Berat	0 (0,0)	11 (34,4)	21 (65,6)	32 (100)		
Total	34 (28,8)	43 (36,4)	41 (34,7)	118 (100)		

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh hubungan kontrol diri dan perilaku agresif pada remaja. Responden dengan kontrol diri tinggi sebagian besar memiliki perilaku agresif rendah, yaitu sebanyak 17 responden (54,8%). Pada kontrol diri sedang, perilaku agresif yang paling banyak ditemukan adalah kategori sedang dan tinggi, masing-masing sebanyak 19 responden (34,5%). Sementara itu, pada responden dengan kontrol diri rendah, mayoritas menunjukkan perilaku agresif tinggi, yaitu sebanyak 21 responden (65,6%). Hasil uji Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,540, yang berarti terdapat hubungan dengan kekuatan sedang dan arah positif. Nilai p-value sebesar <0,001 menunjukkan $p < \alpha$ (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh remaja berusia 15–20 tahun, yang merupakan fase transisi menuju dewasa awal dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada tahap *identity versus role confusion*, remaja berada dalam proses pencarian dan pembentukan identitas diri, sehingga lebih rentan mengalami konflik emosional ketika menghadapi tekanan sosial maupun akademik (Santrock, 2022). Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan kecenderungan perilaku agresif, sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa kelompok usia remaja memiliki tingkat agresivitas lebih tinggi

dibandingkan kelompok usia yang lebih muda (Widodo et al., 2022).

Perilaku agresif pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga merupakan hasil interaksi kompleks antara aspek biologis, lingkungan sosial, dan paparan digital. Keterlibatan orang tua serta partisipasi aktif di lingkungan sekolah terbukti berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan risiko agresivitas (Wang & Chen, 2025). Sebaliknya, kurangnya pengawasan orang tua, konflik keluarga, serta rendahnya dukungan sosial dapat meningkatkan kecenderungan remaja mengekspresikan emosi secara agresif. Selain itu, karakteristik generasi yang tumbuh dalam lingkungan digital dengan paparan media sosial dan game online yang intens turut memengaruhi regulasi emosi. Konten digital yang bersifat instan, kompetitif, dan anonim dapat meningkatkan sensitivitas emosi serta menurunkan toleransi terhadap frustrasi, sehingga memperbesar kemungkinan munculnya perilaku agresif (Piccerillo & Digennaro, 2025).

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa agresivitas tidak hanya didominasi oleh laki-laki, tetapi juga muncul pada perempuan dalam bentuk yang berbeda. Remaja perempuan cenderung mengekspresikan agresivitas secara tidak langsung, seperti melalui sindiran, penghindaran sosial, atau ledakan emosi verbal (Lawolo et al., 2025). Secara biologis, fluktuasi hormon estrogen dan progesteron turut memengaruhi kestabilan emosi, sehingga meningkatkan sensitivitas



terhadap stres dan konflik interpersonal (Santrock, 2022). Ditambah dengan tekanan akademik dan interaksi digital yang intens, kondisi ini dapat memperburuk kemampuan regulasi emosi pada remaja perempuan.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini tinggal bersama orang tua, yang berpotensi menjadi faktor protektif dalam pembentukan kontrol diri. Berdasarkan teori *attachment*, hubungan emosional yang aman antara orang tua dan anak berperan penting dalam perkembangan regulasi emosi dan pengendalian impuls. Remaja dengan kelekatan yang baik cenderung memiliki kontrol diri yang lebih optimal (Agustin & Kusnadi, 2019). Sebaliknya, hubungan keluarga yang kurang harmonis dapat memicu terbentuknya kelekatan tidak aman yang berdampak pada rendahnya kontrol diri dan meningkatnya kecenderungan perilaku agresif (Rahmayanti et al., 2024). Dengan demikian, kontrol diri dapat dipahami sebagai mediator antara lingkungan keluarga dan perilaku remaja (Maharani & Agustina, 2025).

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dan perilaku agresif dengan kekuatan hubungan sedang dan arah positif ($r = 0,496$; $p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku agresif pada remaja. Studi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intensitas dan adiksi game online berkaitan dengan peningkatan agresivitas (Lawolo et al., 2025; Wiyono & Ellisiya, 2024; Widodo et al., 2022). Game online yang bersifat kompetitif dapat memicu tekanan emosional, terutama saat pemain mengalami kekalahan, konflik, atau tuntutan mempertahankan performa, yang pada akhirnya menimbulkan frustrasi dan diekspresikan dalam bentuk perilaku agresif.

Secara teoretis, studi ini dapat dijelaskan melalui *General Aggression Model* yang menyatakan bahwa paparan stimulus kompetitif secara berulang dapat meningkatkan emosi negatif serta respons agresif individu (Raharjo et al., 2024). Selain itu, kecanduan game online juga berkaitan dengan perubahan neurobiologis, seperti penurunan fungsi serotonin yang berperan dalam pengendalian emosi dan impuls, sehingga individu lebih sulit mengontrol kemarahan (Cunha-Bang & Knudsen, 2021).

Di sisi lain, hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dan perilaku agresif ($r = 0,540$; $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi kecenderungan perilaku agresif pada remaja. Studi ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa kontrol diri merupakan faktor penting dalam menekan agresivitas (Habibah & Marsinun, 2023; Cuyunda et al., 2020). Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengelola emosi negatif, menahan impuls, serta merespons konflik secara lebih rasional dan adaptif.

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui *Self-Control Theory*, yang memandang kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan internal dan emosi. Individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur respons terhadap situasi yang menimbulkan frustrasi, sehingga lebih mudah menunjukkan perilaku agresif (Yue et al., 2025). Dalam konteks ini, kontrol diri berperan sebagai mekanisme internal yang menentukan bagaimana individu merespons stimulus eksternal, termasuk paparan game online.

Meskipun demikian, tidak semua remaja yang bermain game online menunjukkan perilaku agresif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain yang masih dalam batas wajar serta adanya



pengawasan orang tua dapat meminimalkan dampak negatif game online. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan game online bukan satu-satunya faktor penentu agresivitas, melainkan berinteraksi dengan faktor lain seperti lingkungan keluarga dan kemampuan regulasi emosi. Studi penelitian ini juga menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki peran yang relatif lebih kuat dibandingkan kecanduan game online dalam hubungannya dengan perilaku agresif, sehingga dapat berfungsi sebagai faktor protektif sekaligus mekanisme moderasi.

Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan yang komprehensif dalam pencegahan perilaku agresif pada remaja. Upaya intervensi tidak hanya difokuskan pada pembatasan penggunaan game online, tetapi juga pada penguatan kemampuan kontrol diri dan regulasi emosi. Peran orang tua dan sekolah sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang suportif melalui pengawasan penggunaan teknologi, komunikasi yang efektif, serta edukasi terkait manajemen emosi. Program berbasis sekolah seperti pelatihan kontrol diri, regulasi emosi, dan literasi digital dapat menjadi strategi preventif yang efektif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain *cross-sectional* tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausalitas, melainkan hanya menunjukkan hubungan antarvariabel. Selain itu, penggunaan kuesioner *self-report* berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Penelitian ini juga terbatas pada satu lokasi sekolah, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental serta melibatkan sampel yang lebih luas untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

SIMPULAN

Kecanduan game online dan kontrol diri merupakan faktor penting yang saling berinteraksi dalam memengaruhi perilaku agresif pada remaja. Paparan game online yang tinggi dapat meningkatkan tekanan emosional, sementara kontrol diri menentukan bagaimana tekanan tersebut dikelola. Remaja dengan tingkat kecanduan tinggi dan kontrol diri rendah memiliki risiko lebih besar untuk menunjukkan perilaku agresif, sedangkan kontrol diri yang baik berfungsi sebagai faktor protektif dalam menekan agresivitas. Diperlukan intervensi terpadu melalui edukasi penggunaan game online yang sehat serta penguatan kontrol diri pada remaja guna menekan risiko munculnya perilaku agresif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Agustin, A., & Kusnadi, S. K. (2019). Kelekatan orang tua terhadap kemampuan kontrol diri pada remaja awal. *Psikologi Poseidon*, 2(2), 67–80.
- Albert, K. M., & Newhouse, P. A. (2022). Estrogen, stress, and depression: Cognitive and biological interactions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 399–423. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095557>
- Anggraini, W., Rifani, E., & Prasetyo, A. (2023). Faktor-faktor penyebab perilaku agresif pada remaja: Studi literatur. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 39–44. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v4i1.2246>
- Aran, E. (2021). Hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif pada mahasiswa di STIKES Persada Husada Indonesia. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 8(31), 1–11.
- Atsari, A. R. Al. (2025). Dinamika perkembangan remaja: Menelusuri jalan perkembangan diri, kemandirian, dan aspek psikososial. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(2), 220–229.



- Aulia, S. (2022). *Hubungan antara kecanduan game online dengan perilaku agresif pada remaja di Mabar Hilir Kota Medan* [Skripsi, Universitas Medan Area].
- Calvete, E. (2024). Do testosterone and cortisol levels moderate aggressive responses to peer victimization in adolescents? *Development and Psychopathology*, 36, 624–635. <https://doi.org/10.1017/S0954579422001456>
- Cunha-Bang, S., & Knudsen, G. M. (2021). The modulatory role of serotonin on human impulsive aggression. *Biological Psychiatry*, 90(6), 447–457. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2021.05.016>
- Cuyunda, I. D., Setiawati, O. R., Lestari, S. M. P., & Rukmono, P. (2020). Hubungan kontrol diri dengan perilaku agresif siswa SMA Negeri 1 Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 122–128. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.234>
- Fadilah, R. (2021). Analisis kasus gangguan kepribadian narsistik dan perilaku kriminalitas antisosial pada pria di lapas Kota X. *Jurnal Diversita*, 7(1), 85–96. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4892>
- Farida, F., Pribadi, I., Zainuri, M. I., Fahmi, A., & Suarja, S. (2024). Hubungan antara kontrol diri dan kebiasaan game online siswa dengan perilaku agresif pada sekolah menengah atas. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3).
- Habibah, N. N., & Marsinun, R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku agresi verbal siswa kelas VII SMPN 174 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(4), 2421–2429. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i4.1357>
- Hermansyah, E. (2020). *Hubungan intensitas bermain game mobile terhadap agresivitas remaja awal di SMP Negeri 2 Kota Malang* [Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang].
- Lawolo, Y. E., Nauli, F. A., & Jumaini, J. (2025). Hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif pada remaja. *Indonesia Research Journal on Education*, 5(3), 732–735.
- Maharani, J., & Agustina. (2025). Hubungan kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja fatherless. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 437–446.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158.
- Piccerillo, L., & Digennaro, S. (2025). Adolescent social media use and emotional intelligence: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 10(2), 201–218. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00245-z>
- Raharjo, D. B., Saragih, S., & Haque, S. A. U. (2024). Agresivitas verbal pada pemain Mobile Legends: Peran intensitas bermain. *Journal of Psychological Research*, 3(4), 506–514.
- Rahmayanti, K., Herawati, H., Sofia, M., & Purba, W. A. (2024). Analisis kelekatan orang tua, kelekatan teman sebaya, self-control, dan self-esteem terhadap agresivitas remaja. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(1), 714–724.
- Saputri, O. K., Widiastuti, R., & Pratama, M. J. (2019). Analisis bentuk-bentuk perilaku agresif siswa pengguna game online. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(5), 1–16.
- Santrock, J. W. (2022). *Adolescence* (Edisi ke-17). Prenada Media.
- Sarmiento, L. F., Lopes, P., Tabares, S., & Tafet, G. (2024). Decision-making under stress: A psychological and neurobiological integrative model. *Brain, Behavior, & Immunity - Health*, 38. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2024.100766>
- Setjen DPR RI. (2024). *Kekerasan pada anak di satuan pendidikan*. Pusat Analisis Keparlemenan, Badan Keahlian DPR RI.
- Tarigan, L. H., & Hafni, M. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja di Kelurahan Padang Bulan Kota Medan. *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 159–165. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i2.1342>
- Widodo, Y. P., Hidayat, F., & Faikoh, N. N. (2022). Hubungan bermain game online dengan perilaku agresif pada remaja di SMK Bhakti Praja Slawi. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 13(1), 100–106.
- Wiyono, H., & Ellisiya, E. (2024). Hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 117–124. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.1.2024.117-124>
- Wang, Z., & Chen, Y. (2025). Parental involvement and school engagement reduce adolescent aggressive behaviors: A three-wave cross-lagged model. *Frontiers in Public Health*.



<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1455554>

World Health Organization. (2024). *Adolescent health*. <https://www.who.int>

Yue, X., Cao, H., Wang, X., Zhu, D., & Hu, C. (2025). More active, less aggressive! Understanding how physical activity reduces aggressive behavior among adolescents: A three-wave mediation model. *Frontiers in Psychology*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1663439>

