

Peran Kontrol Diri dengan Mediasi Durasi Bermain *Game Online* Terhadap *Digital Eye Strain* pada Dewasa Awal

*Yuono Dwi Raharjo*¹, *Sri Kusrohmaniah*²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

*Corresponding Author: yuono.dwi.raharjo@mail.ugm.ac.id

Abstrak

Digital eye strain (DES) merupakan gejala keluhan mata yang disebabkan lamanya interaksi mata dengan layar digital. Di era dewasa ini, ketika layar digital tidak dapat dipisahkan manusia, DES dapat menjadi epidemi baru di era modern ini. Kontrol diri individu diperlukan untuk mengatur perilaku individu dalam berinteraksi dengan layar digital, termasuk di dalam bermain *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kontrol diri terhadap *digital eye strain* dengan durasi bermain *game online* sebagai mediator (N=333). Penelitian ini menggunakan *Digital Eye Strain Questionnaire (DESQ)*, Skala Kontrol Diri Ringkas Versi Indonesia, dan pertanyaan tentang durasi bermain *game online*. Hasil analisis data menggunakan GLM Mediasi menunjukkan bahwa kontrol diri dapat berperan langsung terhadap *digital eye strain* ($\beta = -0,22$; $R^2 = 0,05$; $p < 0,01$), namun durasi bermain *game online* tidak terbukti sebagai mediator ($\beta = 0,00$; $p > 0,05$). Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman lembaga terkait untuk menetapkan kebijakan preventif terkait penggunaan layar digital khususnya saat bermain *game online*.

Kata kunci: *Digital Eye Strain, Game Online, Kontrol Diri, Dewasa Awal, Mediasi*

Abstract

Digital eye strain (DES) is a condition characterized by eye discomfort caused by prolonged interaction with digital screens. In today's era, where digital screens have become inseparable from human life, DES has the potential to become a new epidemic in the modern age. Individual self-control is essential to regulate behavior when interacting with digital screens, including during online gaming. This study aims to analyze the role of self-control in digital eye strain, with the duration of online gaming as a mediator (N=333). The research utilizes the *Digital Eye Strain Questionnaire (DESQ)*, the *Brief Self-Control Scale Indonesian Version*, and questions about the duration of online gaming. The results of the GLM Mediation analysis indicate that self-control can directly influence digital eye strain ($\beta = -0,22$; $R^2 = 0,05$; $p < 0,01$) and the duration of online gaming fails to act as a mediator ($\beta = 0,00$; $p > 0,05$). The findings of this study are expected to serve as a guide for relevant institutions to establish preventive policies regarding digital screen use, particularly during online gaming.

Keywords: *Digital Eye Strain, Game Online, Self Control, Early Adulthood, Mediation*