

## **Peran Kontrol Diri dan Kualitas Relasi dengan Orang Tua terhadap Kecenderungan Kecanduan Gim Daring pada Remaja**

*Irrine Puspa Pertiwi<sup>1</sup>, Sutarimah Ampuni<sup>2</sup>*

<sup>1-2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

### **Abstrak**

Gim daring merupakan sarana hiburan yang populer di kalangan remaja karena memberikan sensasi menyenangkan secara instan. Namun, kerentanan remaja terhadap kecanduan dan tingginya prevalensi bermain gim daring dapat berdampak negatif pada berbagai aspek perkembangan. Penelitian ini bertujuan menguji peran kontrol diri dan kualitas relasi dengan orang tua terhadap penurunan kecenderungan kecanduan gim daring pada remaja. Data dikumpulkan melalui survei yang melibatkan 114 remaja usia 15 hingga 18 tahun menggunakan instrumen The Indonesian Online Game Addiction Questionnaire, Self Control Scale-Short Form, dan Parent-Adolescent Relationship Scale. Hasil analisis berganda menunjukkan kontrol diri dan kualitas relasi dengan orang tua secara simultan berkontribusi signifikan, tetapi secara parsial hanya kontrol diri yang memiliki pengaruh terhadap penurunan kecenderungan kecanduan gim daring. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan kontrol diri sebagai strategi utama pencegahan kecanduan gim daring, sementara peran kualitas relasi orang tua-remaja memerlukan penelitian lebih lanjut.

**Kata kunci:** kecanduan gim daring, kontrol diri, relasi orang tua-remaja

### **Abstract**

Online gaming is a prevalent form of entertainment among adolescents due to its capacity to provide immediate gratification. However, adolescents' developmental vulnerability, combined with the high prevalence of online gaming, raises concerns about its potential negative impacts. This study aimed to examine the role of self-control and the quality of parent-adolescent relationships in reducing the tendency toward online game addiction. Data were collected from 114 adolescents aged 15 to 18 using the Indonesian Online Game Addiction Questionnaire, the Self-Control Scale-Short Form, and the Parent-Adolescent Relationship Scale. Multiple regression results showed that only self-control had a significant partial effect in reducing online game addiction, despite both variables being significant simultaneously. These findings underscore the importance of self-control as a key protective factor against online game addiction, whereas the role of parent-adolescent relationships warrants further empirical investigation.

**Keywords:** online game addiction, parent-adolescent relationship, self-control