**PELATIHAN KONTROL DIRI UNTUK MENURUNKAN KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA MAHASISWA DI MAKASSAR**

Muh Fauzan Rahmatullah Nasir dan Astuti, K

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: [muhfauzanrn13@gmail.com](mailto:muhfauzanrn13@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan control diri dapat menurunkan kecanduan *game online* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hipotesis yang diajukan adalah ada perbedaan perilaku kecanduan *game online* sebelum diberi pelatihan kontrol diri dan setelah pelatihan kontrol diri. Kecanduan *game online* setelah diberi pelatihan kontrol diri lebih rendah dari pada sebelum pelatihan kontrol diri. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelompok umur 20-24 tahun. Subjek penelitian sebanyak 12 orang. Pengumpulan data menggunakan skala Kecanduan *Game online* dan skala control diri, serta wawancara. Wawancara yang diberikan kepada subjek untuk mengetahui jumlah rata-rata waktu yang digunakan mahasiswa bermain *game online* dalam satu hari. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan ***Paired sample t test***. Berdasarkan Uji *Paired Sampel T test* diperoleh nilai t =7.740 (p<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yakni ada perbedaan kecanduan *game online* sebelum pelatihan dan setelah pelatihan. Kecanduan bermain *game online* setelah pelatihan lebih rendah (rata-rata *Post-Test* 13.17) dari pada sebelum pelatihan kontrol diri (nilai rata-rata *Pre-Test* 18.50). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan Kontrol diri dapat menurunkan kecanduan *game online* mahasiswa di Universitas Negeri Makassar.

***Kata kunci: Pelatihan Kontrol diri, Kecanduan, Game online, analisis***

***SELF-CONTROL TRAINING TO REDUCE ONLINE GAME ADDICTION IN STUDENTS IN MAKASSAR***

Muh Fauzan Rahmatullah Nasir and Astuti, K

Faculty Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: [muhfauzanrn13@gmail.com](mailto:muhfauzanrn13@gmail.com)

***Abstract***

*This study aims to determine whether self-control training can reduce online game addiction in Makassar State University students. The hypothesis proposed is that there are differences in online game addiction behavior before being given self-control training and after self-control training. Addiction to online games after being given self-control training is lower than before self-control training. The subjects in this study were students in the age group of 20-24 years. The research subjects were 12 people. Collecting data using online Game Addiction scale and self-control scale, as well as interviews. Interviews were given to the subject to find out the average amount of time that students used to play online games in one day. The method of data analysis in this study is a quantitative method with Paired sample t test. Based on the Paired Sample T test, the value of t = 7.740 (p <0.05), it can be concluded that the research hypothesis is accepted, namely there are differences in online game addiction before training and after training. Addiction to playing online games after training was lower (Post-Test mean 13.17) than before self-control training (Pre-Test mean 18.50). This shows that self-control training can reduce online game addiction of students at Makassar State University.*

***Keywords: Self-control training, addiction, online games, analysis***

**PENDAHULUAN**

Arus globalisasi yang melanda seluruh dunia mempunyai dampak bagi kehidupan sosial budaya suatu bangsa. Pada awalnya, globalisasi hanya dirasakan di kota besar di Indonesia. Namun dengan adanya kemajuan teknologi, komunikasi, informasi, dan transportasi globalisasi juga telah menyebar ke seluruh penjuru tanah air. Arus globalisasi yang penyebarannya sangat luas dan cepat tersebut membawa dampak positif dan negatif. Globalisasi secara langsung maupun tidak langsung dapat mempengaruhi perkembangan moral. Seseorang dapat berperilaku buruk akibat penggunaan teknologi yang tidak pada tempatnya. Setiap inovasi diciptakan untuk memberikan manfaat positif bagi kehidupan manusia. memberikan banyak kemudahan, serta sebagai cara baru dalam melakukan aktivitas manusia. Teknologi juga dapat mengakibatkan suatu dampak buruk bagi penggunanya apabila digunakan secara salah atau berlebihan. Salah satu teknologi yang berkembang saat ini adalah *game online* dengan menggunakan internet. Data hasil survei oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017, mencatat adanya peningkatan pengguna internet di Indonesia dari 132,7 juta tahun 2016 melonjak menjadi 143,26 juta pengguna pada tahun 2017 dan tahun 2018 mencapai 171, 17 juta. Bila berbicara segi umur, maka pengguna internet tersebut dikuasai oleh [milenial](https://www.detik.com/tag/milenial/), dari usia 15-19 tahun mempunyai penetrasi paling tinggi (mencapai 91%). Usia milenial lainnya yang merajai posisi teratas pengguna internet, yaitu 20-24 tahun dengan penetrasi 88,5%. Kemudian di bawahnya ada kelompok umur 25-29 tahun dengan penetrasi 82,7%, kelompok umur 30-34 tahun dengan penetrasi 76,5%, dan kelompok umur 35-39 tahun dengan penetrasi 68,5% (Buleting APJII, edisi 33, Januari 2019).

Hasil penelitian Novrialdy (2019) bahwa kecanduan *game online* pada remaja akan berdampak pada beberapa aspek kehidupan, seperti aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial dan aspek keuangan. Kecanduan *game online* perlu dicegah karena dampaknya akan membuat kehidupan remaja terganggu. Selanjutnya, Lemmens, Valkenburg & Peter (2009) mengemukakan aspek-aspek kecanduan *game online* yaitu: *Salience, Problem, Conflict, Tolerance, Withdrawal, Mood modification,* *dan Relaps.* Aspek-aspek kecanduan Game online dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) ***Salience***adalahgejala bermain game yang dapat mendahului pikiran sehingga seseorang menyebabkan keinginan untuk bermain *game online* secara terus-menerus; (2) ***Problem***adalah aktivitas yang menyebabkan masalah dan terganggunya aktivitas lainnya); (3**) *Conflict***adalah gejala bermain *game online* yang dapat menimbulkan keributan dengan orang lain disebabkan oleh *game online* itu sendiri; (4) ***Tolerance***adalah sikap pemain yang menjadi lebih lama dalam bermain *game*; (5) ***Withdrawal*** adalah perasaan yang menyebabkan ketidaksenangan apabila pemain berhenti bermain atau berkurangnya seseorang dalam bermain *game online; (6)* ***mood modification***adalah perasaan pemain apabila saat bermain *game online* akan merubah perasaannya; dan (7) ***Relaps***adalah aktivitas pemain yang secara terus menerus bermain *game online.*

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain, sehingga sesuai dengan norma sosial dan dapat diterima oleh lingkungannya (Gandawijaya, 2017). Kontrol diri juga didefinisikan sebagai kapasitas manusia untuk mengendalikan respon terutama dalam fungsinya untuk beradaptasi dengan norma ideal, moral, ekspektasi sosial, dan pencapaian jangka Panjang (Baumeister., & Tice, (2007). Kontrol diri sangat penting dimiliki setiap individu untuk mengendalikan diri secara sadar. Berdasarkan hasil penelitian dari Astati, Rimba Hamid, & Citra Marhan (2020) bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja, yang artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kemungkinan kecanduan internet. Penelitian yang sama dari Sari & Astuti (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa. Antara kontrol diri dengan kecanduan game online memberikan sumbangan efektif sebesar 31,5% terhadap kecanduan game online, dimana individu yang mempunyai kontrol diri tinggi maka akan mampu mengarahkan dan membatasi perilaku menggunakan internet dengan memikirkan manfaat dan dampak yang ditimbulkan. Oleh sebab itu, perlu intenvensi untuk memperbaiki kontrol diri individu agar tidak semakin kecanduan main game online melalui internel. Intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kontrol diri dalam bermain *game online* adalah melalui Pelatihan *Self-Control*.

Menurut Ramadhani, Iswinarti, & Zulfiana (2019) bahwa pelatihan kontrol diri yaitu suatu metode intervensi yang dilakukan untuk memberikan keterampilan tiap individu agar bisa mengendalikan dorongan yang ada didalam dirinya. Pelatihan akan dilakukan dengan memberikan edukasi serta video informatif terkait tentang internet gaming, faktor penghambat serta faktor pendorong, dampak negatif bila berlebihan bermain game, tips untuk mengurangi kecanduan game online, memberikan mini games, serta pemberian *remind card* untuk mengurangi penggunaan *internet gaming.* Perilaku kontrol diri dapat meningkat jika individu memiliki pengetahuan mengenai kontrol diri. Pengetahuan membentuk sikap individu terhadap suatu hal sehingga kemudian menunjukkan perilaku yang sejalan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dari sebuah perilaku. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama dibandingkan perilaku yang tidak didasarkan pada pengetahuan (Notoatmodjo dalam Febriani, Samino & Sari, 2016). Oleh karena itu, sangat penting untuk membentuk pengetahuan subjek terlebih dahulu sebelum membentuk perilaku. Intervensi yang dilakukan melalui Pelatihan kontrol diri terhadap kecanduan Game online, memberikan pengetahuan tentang dampak dari kecanduan game online dan melatih kemampuan peserta untuk melakukan control pikiran, kontrol perilaku, dan control keputusan untuk mencari pemecahan masalah yang tepat. Berdasarkan beberapa hasil penelitian bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*.

Oleh sebab itu, menarik untuk diangkat sebagai sebuah penelitian untuk memberikan intervensi melalui pelatihan kontrol diri untuk menurunkan kecanduan game online pada mahasiswa dengan kelompok umur 20-24 tahun. Yang menjadi focus pengamatan pada observasi awal adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang tinggal di Kota Makassar Sulawesi Selatan, yang kecenderungan kecanduan *game online*. Oleh karenanya, penelitian ini mengangkat judul “Pelatihan Kontrol Diri untuk Menurunkan Kecanduan *Game online* pada Mahasiswa di Makassar”. Untuk mendapatkan data awal tentang kecenderungan kecanduan game online pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar, maka disebarkan kuesioner melalui google form untuk menyaring data awal. Jumla responden yang berpartisipasi dalam pengisian Kuesioner 115 responden. Diantara 115 responden, hanya 20 responden yang kecenderungan tingkat kecanduan main game online rata-rata 53,25 % dengan durasi waktu main Game online rata-rata 5 jam/hari. Berarti hanya 20 responden yang diberikan intervensi melalui pelatihan control diri untuk menurunkan tingkat kecanduan main game online pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

**TINJAUAN PUSTAKA**

**Pengertian *Game Online***

*Games online* menurut Krista Surbakti (2017) adalah jenis permainan komputer yang memanfaatkan jaringan komputer. Jaringan yang biasanya digunakan adalah jaringan internet dan sejenisnya seperti modem dan koneksi kabel (Krista Surbakti, 2017). Sedangkan menurut Januar dan Turmudzi (2006) *game online* ialah sebagai *game* komputer yang dapat dimainkan oleh multi pemain melalui internet. Selanjutnya, menurut pendapat Samuel (2010) bahwa *game online* adalah permainan dengan jaringan, dimana interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual. *Game online* adalah sebuah permainan digital yang sedang marak di zaman modern ini. *Game online* ini banyak dijumpai di kehidupan sehari-hari. *Game online* berguna untuk *refreshing* atau menghilangkan rasa jenuh si pemain baik itu dari kegiatan sehari-hari (kerja, belajar, dan faktor lainnya) maupun sekadar mengisi waktu luang. Jadi *game online* adalah suatu permainan yang dimainkan di komputer dan dilakukan secara *online* (melalui internet) dan bisa dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan dalam satu waktu.

**Kecanduan *Game online***

Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata candu yang berarti sesuatu yang menjadi kegemaran dan membuat orang ketagihan, maka kecanduan adalah ketagihan, ketergantungan atau kejangkitan pada suatu kegemaran sehingga melupakan hal yang lain-lain.

Menurut Thakkar (2006) kecanduan merupakan suatu kondisi medis dan psikiatris yang ditandai oleh penggunaan berlebihan (kompulsif) terhadap suatu zat yang apabila digunakan terus menerus dapat memberikan dampak negatif dalam kehidupan penggunanya (individu yang mengalami kecanduan), seperti hilangnya hubungan yang baik dengan keluarga maupun teman ataupun kehilangan pekerjaan. Selanjutnya, Suplig (2017) mengatakan bahwa kecanduan merupakan suatu yang menyenangkan yang dilakukan sangat berlebihan sehingga melupakan hal-hal lainnya.

Menurut Griffiths, Davies, & Chappell, (2004) kecanduaan *game online* dapat diartikan sebagai penggunaan permainan *game online* secara berlebihan yang mengakibatkan munculnya tanda-tanda atau gangguan kognitif, emosi, dan perilaku termasuk di dalamnya adalah kehilangan kontrol terhadap permainan, toleransi, dan menarik diri. Kecanduan *game online* adalah perilaku ketergantungan yang ditandai dengan perbuatan yang dilakukan secara berulang-ulang (kompulsif) dan sulit diakhiri oleh individu.

Berdasarkan beberapa pengertian kecanduan *game online* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* adalah penggunaan permainan *game online* secara berlebihan yang mengakibatkan munculnya gangguan kognitif, emosi, dan perilaku termasuk didalamnya adalah kehilangan kontrol terhadap permainan, toleransi, dan menarik diri yang sulit diakhiri oleh individu.

**Aspek kecanduan *game online***

Lemmnes, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter J. (2009) mengatakan bahwa kecanduan *game online* memiliki beberapa aspek yaitu:

1. *Salience,* bermain *game* menjadi aktivitas paling penting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan dan perilakunya;
2. *Tolerance,* proses saat individu mulai bermain menjadi lebih sering dan secara bertahap menjadi lebih menghabiskan banyak waktu. Pemain kesulitan menghentikan aktivitas bermain *game online* dan bahkan menambah waktu bermainnya;
3. *Mood modification* (Modifikasi Suasana Hati)*,* pengalaman individu yang dirasakan sebagai hasil dari bermain *game,* hal ini mengacu pada pecandu obat-obatan terlarang. Modifikasi suasana hati juga dapat mencakup penenang atau perasaan santai yang terkait dengan pelarian dari permasalahan dan stres yang menjadi pengalaman subjektif individu akibat bermain *game*;
4. *Withdrawl,* efek emosi dan fisik yang tidak menyenangkan yang terjadi saat tiba-tiba bermain game berkurang atau berhenti;
5. *Relaps,* kecenderungan untuk mengulang atau kembali ke pola awal dari permainan. Memainkan pola permainan yang berlebihan dapat dengan cepat mengembalikan setelah periode penentangan dan pengendalian;
6. *Conflict,* mengacu pada semua konflik interpersonal yang timbul dari bermain secara berlebihan; dan
7. *Problems,* masalah yang disebabkan oleh bermain secara berlebihan. Hal ini terutama menyangkut pengalihan masalah sebagai objek kecanduan dari pilihan aktivitas yang berlebihan seperti sekolah, bekerja, dan bersosialisasi. Masalah juga dapat timbul dari lingkungan social maupun dari diri individu, seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif dari hilangnya kontrol.

Berdasarkan kajian hasil penelitian relevan, maka Penelitian ini memilih untuk menggunakan aspek-aspek kecanduan *game online* berdasarkan aspek yang diungkapkan oleh Lemmnes, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter J. (2009) karena pada aspek tersebut lebih detail menjelaskan aspek kecanduan *game online* dan lebih mudah untuk dipahami serta sesuai dengan permasalahan yang terjadi dilapangan sehingga memudahkan bagi peneliti untuk membuat instrumen pengumpulan data.

Masya & Candra (2016) mengatakan beberapa faktor kecanduan *game online* yaitu :

Keinginan yang kuat dari diri seseorang untuk mendapatkan skor tertinggi di dalam *game online*, dikarenakan *game online* dirancang agar para gamer semakin penasaran dan semakin ingin mencoba memperoleh skor tertinggi/level tertinggi.

Rasa bosan yadirasakan seseorang ketika berada dilingkungan sekolah ataupun rumah

Tidak mampu untuk memprioritaskan aktivitas utamanya sehingga timbulnya kecanduan *game online*

Kurangnya *self control* dalam diri seseorang sehingga seseorang tidak mampu mengantisipasi dampak negative yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan.

Sedangkan menurut Ismi & Akmal (2020) bahwa terdapat beberapa faktor kecanduan *game online* antara lain:

1. Rasa bosan atau kejenuhan dalam kegiatan sehari-hari seperti banyaknya tugas dari kuliah, stress dapat menganggu pola pikir seseorang yang memiliki masalah
2. Kurangnya Komunikasi antara orang tua sehingga bimbingan dari orang tua berkurang
3. Seseorang tidak dapat berkeluh kesah dengan orang terdekatnya sehingga dapat menimbulkan dampak negatif terhadap jiwa yang kosong sehingga mencari kegiatan lain yang dapat menimbulkan kecanduan *game online*

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecanduan game online yaitu keinginan yang kuat dari diri seseorang untuk mendapatkan skor tertinggi dalam *game online*, rasa bosan berada dilingkungan sekitarnya, tidak mampu memprioritaskan aktivitas utamanya, dan kurangnya *self control*. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, maka peneliti memilih faktor *self control* (kontrol diri) dalam penelitian ini. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Ramdhani (2018) bahwa individu yang diberikan tugas pada akhir saat melakukan pelatihan kontrol diri untuk membentuk penulisan aktivitas fisik lainnya seperti melakukan permainan yang dapat dimainkan dengan temannya sehingga seseorang akan mampu mengurangi penggunaan *game online* secara berlebihan. Menurut Muraven (2010) bahwa kontrol diri tidak dapat berkembang begitu saja, namun kontrol diri dapat dikembangkan melalui pelatihan yang diberikan secara terus menerus. Pelatihan kontrol diri (*Self-Control Training*) memberikan banyak manfaat untuk dapat mengembangkan kontrol diri itu sendiri, dan dapat memberikan dampak hal yang positif untuk pengelolaan emosi, serta mengurangi perilaku yang buruk bagi tiap individu.

**Pelatihan Kontrol Diri**

Dalam penelitian Nofitriani (2020) Kontrol diri yaitu kemampuan atau keterampilan seseorang untuk mengelola tingkah lakunya dengan cara menahan, menekan, mengatur bahkan mengarahkan dorongan kemauan seseorang untuk pengambilan keputusan yang benar. Semakin meningkat kontrol diri seseorang maka semakin kuat pengendalian tingkah laku dalam bertentangan dengan norma sosial sehingga dapat membawa seseorang ke arah perilaku positif. Menurut Ghufron & Risnawita (2012) Kontrol diri yaitu kemampuan seseorang dalam mengamati situasi pada dirinya dan lingkungan sekitarnya yang ditunjukkan dengan cara seseorang untuk menunjukkan dirinya untuk melakukan sosialisasi, berupa kemampuan pengendalian perilaku, kecenderungan yang menarik perhatian, keinginan untuk merubah perilaku sesuai dengan pendapat orang lain bahkan dapat menyembunyikan perasaannya kepada orang lain. *Self-control* dapat pula diartikan sebagai suatu aktifitas yang dilakukan individu untuk mengendaliakan tingkah laku mereka. Ghufron & Risnawita (2012) menyatakan bahwa pengendalian diri sangat berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosinya serta dorongan- dorongan yang terdapat pada dirinya sendiri.

Berdasarkan pendapat dari beberapa sumber di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri yaitu kemampuan untuk mengelola tingkah laku terhadap orang lain dan lingkungan sekitarnya untuk mengambil keputusan yang baik agar terhindar dari hal-hal yang menganggu konsentrasinya dan tidak melakukan tindakan yang negatif bagi dirinya sendiri. Kontrol diri bukanlah sesuatu yang bersifat menetap, melainkan dapat diubah atau dipelajari. Salah satu cara untuk mengubah kontrol diri adalah melalui pelatihan kontrol diri (*self-control training).*

Saragih (2020) mengatakan pelatihan yaitu kegiatan yang disusun untuk mengubah suatu pemahaman atau pengetahuan, sikap, bahkan keterampilan melalui proses pembelajaran. Selanjutnya, menurut Simanora (2001) bahwa pelatihan adalah serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan keahlian-keahlian, pengetahuan, pengalaman, ataupu perubahan sikap individu. Artinya pelatihan adalah proses sistematik dalam pembentukan sikap, kemampuan, keahlian, pengetahuan, dan perilaku spesifik dalam rangka mengubah perilaku yang sesuai dengan tujuan dan maksud dilakukannya kegiatan (Simamora, 2001). Sedangkan Hardjana (2001) mengatakan pelatihan adalah kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kinerja pekerja dalam pekerjaan yang diserahkan kepadanya. Pelatihan tersebut dilakukan secara sistematis menurut prosedur serta metode yang dirancang sesuai tujuan. Selanjutnya, Edralin (2004) menyebutkan bahwa pelatihan merupakan proses intervensi yang sistematik untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan.

Ramadhani, Iswinarti, Zulfiana (2019) mengatakan pelatihan kontrol diri yaitu suatu metode intervensi yang digunakan dalam memberikan keterampilan pada individu agar dapat mengendalikan dorongan yang ada pada dirinya serta lingkungan sekitarnya. Yusainy (2013) pelatihan kontrol diri merupakan pelatihan yang ditujukan agar tiap individu mampu belajar untuk mengendalikan setiap tindakan yang akan dilakukan. Pelatihan kontrol diri dapat memberikan dampak positif dan dampak pada pengaruh yang diinginkan ketika seseorang ingin mengontrol dirinya bahkan pelatihan kontrol diri dapat memberikan seseorang untuk menghadapi suatu kondisi yang terjadi pada lingkungan sekitarnya (Ramadhani, Iswinarti & Zulfiana, 2019). Pelatihan kontrol diri sangat bermanfaat untuk dapat mengembangkan kontrol diri itu sendiri dan memberikan dampak positif dalam pengelolaan emosi dan mengurangi perilaku yang buruk bagi individu (Muraven, 2010).

Jadi dapat disimpulkan bahwa pelatihan kontrol diri yaitu suatu metode intervensi yang digunakan dalam memberikan keterampilan pada individu agar dapat mengendalikan dorongan yang ada pada dirinya atau setiap individu mempu belajar mengendalikan setiap tindakan yang akan dilakukan.

**Aspek-Aspek Kontrol Diri**

Pelatihan kontrol diri dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri. Menurut Salmi et all (2018) terdapat beberapa aspek kontrol diri yaitu:

*Behavioral Control*

*Behavioral Control* yaitu seseorang menyaratkan adanya suatu informasi yang diterima kemudian ditampilkan dalam bentuk perilaku seseorang.

*Control Cognitive*

*Control Cognitive* yaitu kemampuan seseorang dalam mengolah informasi yang tidak di inginkan dengan cara mengartikan, menilai bahkan menghubungkan suatu kejadian di dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis.

*Decision Control*

*Decision Control* yaitu kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau kemampuan seseorang untuk bertindak berdasarkan pada sesuatu yang diyakini dan di setujui pada dirinya sendiri.

Sedangkan menurut Tangney, Baumeister & Boone (2004) mengatakan beberapa aspek-aspek kontrol diri sebagai berikut :

1. *Achievement and Task Performance*

Individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat mencapai nilai yang lebih baik karena mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak bersantai karena akan mengganggu pekerjaan, menggunakan waktu belajar dengan efektif, memilih kursus yang sesuai dan menjaga agar gangguan emosi tidak menggangu kinerja.

1. *Impulse control* (kontrol impuls)

Kontrol diri akan berkontribusi pada keberhasilan regulasi impuls sehingga individu yang memiliki skor rendah dalam kontrol diri akan memiliki tingkat yang lebih tinggi dalam disfungsional impuls dan perilaku

1. *Adjustment* (penyesuaian)

Banyak masalah dan kelainan psikologis melibatkan beberapa kegagalan regulasi diri.

1. *Interpersonal relationship*

Kontrol diri yang tinggi mestinya membuat individu lebih baik, lebih memiliki hubungan yang diinginkan dan bisa berkontribusi pada kesuksesan dalam berbagai macam hubungan. Kontrol diri dapat berkontribusi secara langsung terhadap interaksi yang harmonis seperti menahan diri untuk tidak mengatakan hal-hal yang menyakitkan orang lai. Kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan ledakan amarah dan perilaku agresif.

1. *Moral emotion* (emosi moral)

Emosi moral merupakan domain yang berpotensi relevan untuk mengendalikan diri dari rasa malu dan bersalah yang dikaitkan dengan hasil interpersonal dan pribadi. Individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung mengalami perasaan malu dan penolakan dibandingkan memperbaiki atas pelanggaran yang dilakukan.

Berdasarkan uraian pada aspek tersebut, maka aspek kontrol diri dalam penelitian meliputi aspek *Behavioral Control, Control Cognitive* dan aspek *Decision Control*. Aspek ini bergerak dari kognisi atau pemikiran, pengambilan keputusan, dan menuju perilaku individu. Ketiga aspek tersebut yang akan dijadikan dasar pelatihan control diri.

Beberapa hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa pelatihan control diri dapat mengurangi tingkat kecanduan terhadap game online. Penelitian yang dilakukan oleh Ria Fatma Ramadhani, Iswinarti, & Uun Zulfiana (2018) bahwa adanya pengaruh secara signifikan pelatihan kontrol diri terhadap tingkat *internet gaming disorder* (p = 0,04 dimana nilai p< 0,05). Dengan begitu, pelatihan kontrol diri dapat menurunkan *internet gaming disorder* pada anak usia sekolah.

Pelatihan kontrol diri sangat bermanfaat untuk dapat mengembangkan kontrol diri itu sendiri dan memberikan dampak positif dalam pengelolaan emosi dan mengurangi perilaku yang buruk bagi individu (Muraven, 2010). Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian dari Ferry Hernoyo Budhi, Endang Sri Indrawati (2016) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa pemain *game online*. Semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi intensitas bermain *game online* yang dimunculkan, demikian pula sebaliknya.

**METODE**

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa kelompok umur 20-24 tahun. Data observasi awal dengan jumlah responden yang berpartisipasi dalam pengisian Kuesioner pada penyaringan awal sampel penelitian adalah 115 responden. Diantara 115 responden, hanya 20 responden yang memiliki tingkat kecenderungan kecanduan main game online rata-rata 18,20 dengan durasi waktu main Game online rata-rata 6.1 jam/hari. Tetapi diantara 20 orang itu, hanya 12 orang yang bersedia menjadi subjek penelitian.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan data dianalisis dengan ***Paired sample t test***.

Uji *Paired Sample T-Test* adalah pengujian yang digunakan untuk membandingkan selisih dua *mean* dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Sampel berpasangan berasal dari subjek yang sama, setiap variabel diambil saat situasi dan keadaan yang berbeda (Sugiyono, 2012).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

**Deskripsi Data Penelitian**

Berdasarkan pengkategorian skala kecanduan *Game online*, kategorinya dibagi 3, yakni: tinggi, sedang dan rendah, maka dapat di jelaskan bahwa sebelum diberikan intervensi berupa pelatihan, maka subjek penelitian diberikan angket berupa skala kecanduan game online (*Pre-test).* Rentang Skor Variabel Kecenderungan Kecanduan *Game Online*, dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1.

Rentang Skor Variabel Kacanduan *Game online*

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategori** | **Rentang Skor** |
| Tinggi | >17,33 |
| Sedang | 8,67-17,33 |
| Rendah | < 8,67 |

Berdasarkan Tabel 1 diatas, maka dapat diketahui bahwa apabila subjek penelitian memperoleh skor lebih besar dari 17,33 berarti tingkat Kecenderungan Kecanduan *Game Online* subjek berada dalam kategori tinggi, kemudian subjek yang memperoleh skor 8,67-17,33 berarti tingkat Kecenderungan Kecanduan *Game Online* subjek eksperimen berada dalam kategori sedang, selanjutnya subjek yang mendapat skor lebih dari 8,67 maka tingkat Kecenderungan Kecanduan *Game Online* subjek berada dalam kategori rendah.

Tabel 2. Kategorisasi Kecenderungan Kecanduan *Game Online*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Rentang Skor** | **Presentasi**  ***Pre-test*** | **Jumlah** | **Frekuensi**  ***Post-test*** | **Jumlah** |
| Tinggi | >17,33 | 58,3% | 7 | - | - |
| Sedang | 8,67-17,33 | 41,7% | 5 | 100% | 12 |
| Rendah | < 8,67 | 0 % | - | - | - |
| **Total** | | **100%** | **12** | **100%** | **12** |

Berdasarkan Tabel 2 diatas, maka dapat diketahui bahwa hasil *pre-test* tergolong kategori tinggi sebesar 58,3% artinya sebanyak 7 orang subjek eksperimen yang tergolong kategori tinggi, kemudian subjek yang tergolong kategori sedang sebesar 41,7% artinya subjek yang tergolong kedalam kategori sedang sebanyak 5 orang. Berarti hasil *pre-test* tersebut subjek eksperimen memiliki kecanduan rata-rata skor (Mean=18,4). berarti bahwa tingkat kecanduan responden tinggi. Selanjutnya, pada Tabel 1 disajikan data bahwa setelah diberikan intervensi berupa pelatihan, maka responden diberikan angket berupa skala Kecanduan *game online* (*Post-test*).

**Analisis Data**

Analisis data untuk mengetahui uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu menggunakan **Uji *Paired sample T-Test****.* Pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis data uji***Paired sample T-Test****.* Terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data *Pre-test* dan *Post-test*. Jika nilai sig > 0.05 maka data tersebut dapat dikategorikan berdistribusi normal. Jika nilai sig < 0.05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil Uji normalitas, dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3

Hasil Uji Normalitas

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tests of Normality** | | | | | | |
|  | Kolmogorov-Smirnova | | | Shapiro-Wilk | | |
| Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pre Test | .221 | 12 | .109 | .847 | 12 | .054 |
| Post Test | .197 | 12 | .200\* | .865 | 12 | .056 |
| \*. This is a lower bound of the true significance. | | | | | | |
| a. Lilliefors Significance Correction | | | | | | |

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas pada Tabel 4.6 di atas, diketahui nilai sig pada *Pre-test* pada kolom Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro Wilk adalah 0.109 dan 0.054. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hasilnya lebih besar dari 0.05 yang merupakan angka minimal data bisa disebut normal. Demikian pula nilai Sig. pada *Post test*, yakni Sig.0.200 yang menunjukkan datanya berdistribusi normal. Dengan demikian persyaratan atau asumsi normalitas dalam penggunaan uji *paired sample t test* sudah terpenuhi*.* Selanjutnya dilakukan Uji *paired sample t test.*

Berdasarkan Uji *Paired Sampel T test* diperoleh nilai t =7.740 (p<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yakni ada perbedaan kecanduan *game online* sebelum pelatihan dan setelah pelatihan, kecanduan bermain *game online* setelah pelatihan lebih rendah (rata-rata *Post-Test* 13.17) dari pada sebelum pelatihan kontrol diri (nilai rata-rata *Pre-Test* 18.50). Hal ini juga diperkuat dengan *mean* *differences* sebesar 5,33. Nilai ini menunjukkan selisih antara nilai *Pre-test* dan *Post test*. Selisih perbedaan tersebut berada di antara 3.817 dan 6.850 (95% *Confidence Interval of the Difference*) (Liche Seniati; Aries Yulianto, Bernadette N.S (2015). Jadi dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Kontrol diri dapat menurunkan kecanduan *game online* pada mahasiswa.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis dari uji hipotesis menggunakan uji *Paired sample T-Test* dapat dilihat bahwa terdapat perubahan rata-rata *mean* skorkecanduan main *game online* oleh subjek eksperimen sebelum diberikan pelatihan control diri dengan *mean* skor pretest 18,50 dan setelah diberikan pelatihan control diri diperoleh *mean posttest* sebesar 13,17. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecanduan main game online subjek setelah diberikan pelatihan kontrol diri. Demikian pula, berdasarkan analisis data skala control diri mahasiswa sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi, terdapat perbedaan secara siginifikan rerata skor sebesar -2,5 sehingga dapat disimpulkan bahwa control diri mahasiswa lebih tinggi setelah diberikan pelatihan, dapat dilihat dari aspek Kontrol Perilaku, control Kognitif dan control Keputusan.

Hal ini didukung oleh Hasil-hasil penelitian sebelumnya yang terkait dan mendukung penelitian ini diantaranya Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani, R.F., Iswinarti, & Zulfiana, U. (2018) bahwa ada pengaruh secara signifikan pelatihan kontrol diri terhadap tingkat *internet gaming disorder* (p = 0,04 dimana nilai p< 0,05). Dengan begitu, pelatihan kontrol diri dapat menurunkan *internet gaming disorder* pada anak usia sekolah. Pelatihan kontrol diri sangat bermanfaat untuk dapat mengembangkan kontrol diri itu sendiri dan memberikan dampak positif dalam pengelolaan emosi dan mengurangi perilaku yang buruk bagi individu (Muraven, 2010). Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian dari Budhi, F.H., & Indrawati, E.S., (2016) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa pemain *game online*. Semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi intensitas bermain *game online* yang dimunculkan, demikian pula sebaliknya. Selanjutnya, hasil penelitian dari Rahmawati (2021) bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *game online.* Demikian juga hasil penelitian dari Mahesa (2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan main *game online*.

Kontrol diri merupakan salah satu bagian terpenting yang terdapat dalam diri manusia karena memungkinkan individu untuk membatasi perilaku impulsif. Kontrol diri yang buruk akan menyebabkan individu melakukan banyak perilaku negatif seperti kriminalitas, perilaku seksual beresiko, penggunaan narkoba dan alkohol. Sebaliknya, pengendalian diri yang tinggi memberikan dampak yang positif seperti mengurangi psikopatologi, hubungan yang lebih baik, keterampilan interpersonal yang lebih baik, kontrol emosional yang lebih baik, serta dampak positif lainnya (Lee, 2017). Dengan kata lain jika individu memiliki kontrol diri yang baik maka individu akan bisa mengontrol diri mereka agar bisa mengurangi dampak negatif dari penggunaan *game online* yang berlebih.

Pelatihan kontrol diri yaitu suatu metode intervensi yang digunakan dalam memberikan keterampilan pada individu agar dapat mengendalikan dorongan yang ada pada dirinya atau setiap individu mempu belajar mengendalikan setiap tindakan yang akan dilakukan. Pelatihan kontrol diri (*Self-Control Training)* dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri dari Ghufron (2012) yaitu kontrol kognitif (*cognitive control*), kontrol perilaku (*behaviour control*), dan mengontrol keputusan (*decision control*). Kegiatan intervensi secara umum akan melibatkan dua sesi intervensi berupa pelatihan kontrol diri.

**Aspek pertama** adalah **Kontrol kognitif (*cognitive control*),** bertujuan menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dari informasi yang diperoleh kemudian diberikan nilai positif maupun negatif tergantung dari nilai yang diutamakan individu. Pada sesi pertama peneliti memberikan edukasi (identifikasi terkait kecanduan *game online* dan faktor-faktor pendorong penghambat melalui PPT) serta video terkait dampak-dampak, serta cara mengurangi. Materi ini untuk memberikan pemahaman kepada responden tentang dampak yang timbul apabila responden kecanduan main *game online*, sehingga responden dapat memiliki pengetahuan terkait dengan kaecanduan *game online* (kontrol kognitif).

**Aspek Kedua** adalah **Kontrol perilaku (*behaviour control*),** adalah merupakan kemampuan untuk mencegah atau menjauhi stimulus yang tidak sesuai dengan norma yang dianutnya. Kontrol perilaku merupakan hasil dari kesadaran diri dan keputusan yang kemudian diinterpretasikan dengan tindakan seperti patuh terhadap segala peraturan yang diyakininya. Pada pelatihan control diri ini, subjek penelitian diberikan informasi melalui media audio visual dan juga memberikan mini games yang akan melatih pengendalian diri pada mahasiswa, lalu diberikan kartu kendali (*remind cards*) dimana terdapat tugas kecil yang harus dilakukan oleh para mahasiswa kelompok eksperimen selama satu minggu kedepan, dengan tujuan subjek dapat mengontrol perilaku main *game online* secara berlebihan.

**Aspek Ketiga** adalah **Kontrol keputusan (*decision control*)** adalah Kontrol keputusan adalah kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan atas apa yang diyakininya. Kontrol keputusan seseorang bergantung pada faktor kesadaran terhadap norma yang berlaku dan dianutnya. Hasil ini dapat dilihat dari hasil monitoring terhadap kartu kendali yang sudah dibagikan sebelumnya, dan memberikan *reward* pada mahasiswa yang berhasil memenuhi jam bermain di kartu kendali tersebut. Kontrol keputusan (*decision control*) individu memiliki kemampuan untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pilihan yang individu yakini atau setujui. *Self control* akan berfungsi baik apabila individu mendapatkan kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan untuk memilih berbagai tindakan yang akan diambil. Dinamika perilaku yang terjadi adalah kemampuan responden mengalihkan kegiatannya ke hal yang positif, seperti melakukan pekerjaan rumah, mengikuti pelatihan pengembangan diri, dan dapat menahan tidak bermain game dibuktikan dengan durasi waktu yang digunakan main *game online* menurun.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**Kesimpulan**

1. Ada perbedaan yang siginfikan Kecanduan *Game online* sebelum diberikan pelatihan dan setelah diberikan pelatihan, setelah diberi pelatihan kontrol diri, skor kecanduan game online lebih rendah dibanding sebelum pelatihan kontrol diri. Dengan pelatihan control diri, kemampuan kontrol diri mahasiswa (kontrol kognitif, maupun kontrol perilaku) meningkat sehingga mahasiswa dapat melakukan kegiatan lain yang bermanfaat selain main game online. Jadi dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Kontrol diri dapat menurunkan kecanduan *game online* pada mahasiswa.
   * + 1. Penurunan tingkat kecanduan *game online*, ditandai dengan menurunnya durasi main *game online,* diganti dengan kegiatan yang lain. Durasi main *game online* setelah pelatihan akan menurun secara signifikan dari rerata 6,75 jam/hari menjadi rerata 3,33 jam/hari.

**Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek eksperimen, diharapkan mampu mengontrol perilaku main *game online* sehingga dapat melakukan kegiatan yang bermanfaat dan meningkatkan kualitas dirinya sehingga dapat mengurangi kecanduan bermain game online.

1. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan *Post-test* dilakukan setelah beberapa waktu setelah pelatihan, untuk memberikan kesempatan subjek menerapkan hasil pelatihannya untuk mengetahui efek yang lebih berarti terhadap kecanduan *game online.*

**DAFTAR PUSTAKA**

Sari, A.M. & Astuti, K. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa. *Jurnal Syntax Idea. Vol 2 (6). DOI:*[*https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v2i6.336*](https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v2i6.336)

Astati, Hamid, R, & Marhan, C (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada remaja. *Jurnal SUBLIMAPSI. Vol 1(3). e-ISSN 2716-1854*

Azwar. S. (2017). *Metode penelitian psikologi* edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. current directions*. Jurnal Psychological Science, 16 (6), 351-355. doi:10.1111/j.1467-8721. 2007.00534.x*

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.

Novrialdy, E (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan Pencegahan. *Buletin Psikologi ISSN 0854-7106 (Print) 2019, Vol. 27, No. 2, 148 – 158 ISSN 2528-5858 (Online) DOI: 10.22146/buletinpsikologi.47402* [*https://jurnal.ugm.ac.id*](https://jurnal.ugm.ac.id)

Fasya, H; Yasin, S; Hafid, A. & Amalia, A.F (2017). Pengaruh game online terhadap tingkat agresivitas anak-anak dan remaja di Kota Makassar. *Hasanuddin Student Journal.*Vol 1 (2): 127-134, Desember 2017. P-ISSN: 2579-7859, E-ISSN:2579-7867

Febriani, W., Samino & Sari, N (2016). Faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku BABS. *Jurnal Dunia Kesmas 5, 121-130, 2016.*

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, Agustus 2016, Volume 5(3), 478-481*

Gandawijaya, L.E. (2017) *The correlation between Self-Control and electronic aggression on social Media users in Emerging Adulthood.* Thesis: Psychology Departement, Sanata Dharma University. doi:10.13140/RG.2.2.34270.74568.

Ghufron.M. & Risnawita.R. (2012). *Teori- teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media

Griffiths, M.D., Davies, M.N.O., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, *27*(1), 87–96.

Hardjana, A. (2001). *Training SDM yang efektif.* Yogyakarta: Kanisius.

Samuel, H. (2010). *Cerdas dengan Game*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Imanuel, N. (2009). Gambaran profil kepribadian pada remaja yang kecanduan game online dan yang tidak kecanduan game online. *Skripsi dipublikasikan*. Depok: Fakultas Psikologi UI.

Ismi. N & Akmal. (2020). Dampak game online terhadap perilaku siswa di lingkungan SMA Negeri 1 Bayang. *Journal of Civic Education (ISSN: 2622-237X).Volume 3 (1) 2020*

Januar, M.I. & Turmudzi, E.F. (2012). *Game Mania*. Jakarta: Gema Insani

Kapoh, G.F. (2015). Perilaku sosial individu pemain game online “Perfect World” Di desa Sea Satu*. Jurnal Holistik*, *(VIII)*. No 15

Kurniawan, E.D. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Yogyakarta. ISSN 2460-1187 – ISSN 2503-281X. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. *3(1). DOI:* [*http://dx.doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120 .97-103*](http://dx.doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120%20.97-103)

Kusumawati R, Aviani I.Y & Molina Y. (2017) Perbedaan tingkat kecanduan (adiksi) games online pada remaja ditinjau dari gaya pengasuhan. *Jurnal RAP UNP*. 8 (1).88-99

Lemmnes, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter J. (2009). Development and validation of game addiction scales for adults. *Media Psychology,* 12, 77–95

Husnah, L. S. M. (2019).*Interaksi sosial pada mahasiswa kecanduan game online (studi pada mahasiswa iain Surakarta).* Skripsi (tidak diterbitkan): Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Islam Negeri Surakarta. Surakarta

Maisaroh, D, Dhamayana, I, W & Afriyati, V. (2016). Pengaruh latihan *selfcontrol* melalui konseling kelompok terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa. *Jurnal Triadik*. 15 (02). 79-90

Martin, G., & Pear, J. (2003). *Behaviour modification: what it is and how to do it*. New Jersey: Pearson Pretience Hall.

Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan *game online* pada peserta didik kelas X di Madrasah Aliyah Alfurqon Prabumulih tahun pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling,* *03*(2), 103-118.

Masyita, R.A (2016). *Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan game online pada pemain dota 2 Malang.* Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Malang

Muraven, M, Baumeister, R dan Tice, D. (1999). Longitudinal Improvement of Self-Regulation Through Practice: Building Self-Control Strength Through Repeated Exercise*. Journal of Social Psychology. Departement of Psychology, Case Western Reserve University*.

Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*, (2), 465-468.

Nofitriani. N.N. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan harga diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget pada Siswa Kelas XII SMAN 8 Bogor. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora. Vol 4 (1). Maret 2020*

Novrialdy. E (2019). Kecanduan game online pada remaja: dampak dan pencegahan. *Buletin Psikologi ISSN 0854-7106 (Print) 2019, Vol. 27, No. 2, 148 – 158 ISSN 2528-5858 (Online) DOI: 10.22146/buletinpsikologi.47402* [*https://jurnal.ugm.ac.id*](https://jurnal.ugm.ac.id)

Perdana, A.Y, Kumara,A & Setiyawati,D (2018). Pelatihan self-control for pupils (stop) untuk meningkatkan kontrol diri Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GAMAJPP*). ISSN: 2407-7081. DOI: 10.22146/gamajpp.46326. 4 (2)

Pradina, T. (2017). Hubungan antara pengendealian diri (self-control) dengan kematangan emosi siswa kelas XI DI SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri*. Jurnal Prodi Bimbingan Dan Konseling.*

Pranitika, M., Rulita H., Moh, I.M. (2014). Hubungan *emoticon focused coping* dengan *game online addiction* pada remaja di *game centre* bagian Semarang Barat dan Selatan. *Institusi Jurnal Ilmiah Psikologi*, *6(1)*, 24-27. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>

Prasetiawan, H (2016). Konseling teman sebaya (peer counseling) untuk mereduksi kecanduan game online*. Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 6 (1). DOI: <http://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.453>

Puspita, S. T. A., & Mulyana, O. P. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja akhir. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan, 5*(1), 1-5

Putri, N. F. R. (2018). *Hubungan self control dengan intensitas bermain game online pada anak usia sekolah*. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang: Universitas Muhamadiyah Malang.

Rahmawati, D. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan game online pada komunitas remaja game online. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Ramadhani,R.F , Iswinarti & Zulfiana, U (2019). Pelatihan kontrol diri untuk mengurangi Kecenderungan *internet gaming disorder* pada anak Usia sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* pISSN: 2301-8267. eISSN: 2540-8291. 07(01), 81-100

Ramopoly.I.H, Astuti.K , Fatmah. S.N. (2015). Latihan Kontrol Diri Untuk Penurunan Perilaku Merokok Pada Perokok Ringan. *Journal Insight*. *17 (2). Issn: 1693–2552*

Rudianto, N. P., Asipin., Pambudhi, Y. A. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada dewasa awal di Desa Mondoke. *Jurnal Sublimapsi, 1*(1), 51-58.

Salmi,S, Hariko, R, Afdal,A*. (2018*) Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Bullying Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan konseling. 8(2). 88-99*

*Saragih E.S. (2020).* Kontrol Diri dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder. Philanthropy *Journal of Psychology*. 4 (1). 57-68. ISSN 2580-6076 (Print), ISSN 2580-8532 (Online)

Sari.M.A & Astuti. K. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa. *Jurnal Syntax Idea. Vol 2 (6). DOI****:***[***https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v2i6.336***](https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v2i6.336)

Simamora. (2001). *Manajemen sumber daya manusia edisi 3.* Yogyakarta: STIE YKPN.

Sugiyono. (2018). *Metode Peneltian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: ALFABETA,

Suhud P. (2018). *Pengaruh pelatihan kontrol diri (self-control training) untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa di SMK Sriwijaya Karangpucung*. Skripsi: Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Suplig, M. A. (2017). Pengaruh kecanduan game online siswa kelas X terhadap kecerdasan sosial Sekolah Kristen Swasta di Makassar. *Jurnal Jafray, 15*(2), 177-200.

Suryadi., Dianto, M. (2018). Hubungan kecanduan *game online* dengan hasil belajar siswa. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling, 1*(2), 65 -73.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control-predict good adjustment, less pathology, better grades and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*(2) 272-322.

Thakkar, V., & Levitt, P. (2006). *Addiction (Psychological Disorders).* New York: Chelsea House Publishers.

World Health Organization. (2018). *Gaming disorder.* Diakses 27 Oktober 2020, dari https://www.who.int/ features/qa/gaming-disorder/en/

Cleoputri, A. Y. (2013). *Overcoming Aggression: Musing on Mindfulness and Self-Control. Dissertation.* Nottingham: School of Psychology. University of Nottingham.

Zahrani & Ambarini, T.K. (2019). Pelatihan Kontrol Diri untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 11 (2). ISSN: 2085-6601 (Print), ISSN: 2502-4590 (Online). DOI: <http://dx.doi.org/analitika.v11i1.2798>