**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN *GAME ONLINE***

**PADA ANGGOTA BRIMOB D.I.YOGYAKARTA**

W. Dika Pradana Mahardata, Kamsih Astuti & Narastri Insan Utami

*Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

Email: pradanadika25@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada anggota brimob D.I.Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada anggota brimob D.I.Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah anggota brimob D.I.Yogyakarta sebanyak 70 orang. Teknik pengambilan subjek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling.* Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala kontrol diri dan skala kecanduan *game online*. Hasil analisis dengan uji korelasi *product moment* menujukkan koefiseien korelasi dengan r = -0,454 dan p < 0,01. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*, sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Koefisien determinasi (R2) sebasar 0,206 yang menunjukkan bahwa kontribusi variabel kontrol diri sebesar 20.6 % terhadap tinggi rendahnya kecanduan *game online* pada anggota brimob D.I.Yogyakarta. Hal ini sekaligus menegaskan pengaruh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar 79.4 %.

**Kata Kunci: Kontrol Diri, Kecanduan *Game Online*, Anggota Brimob D.I.Yogyakarta**

*Abstract*

 *This study aims to determine the relationship between self-control and online game addiction among members of the Yogyakarta D.I Mobile Brigade. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between self-control and online game addiction among members of the Yogyakarta Police Mobile Brigade. The subjects in this study were 70 members of the Yogyakarta Police Mobile Brigade. The technique of taking the subject of this study used a purposive sampling technique. The research instruments used were self-control scale and online game addiction scale. The results of the analysis with the product moment correlation test showed the correlation coefficient with r = -0.454 and p <0.01. These results indicate that there is a negative correlation between self-control and online game addiction, so the hypothesis proposed by researchers is accepted. The coefficient of determination (R2) is 0.206 which indicates that the contribution of the self-control variable is 20.6% to the high and low levels of online game addiction to members of the Yogyakarta D.I. This also confirms the effect of other variables not examined in this study by 79.4%.*

***Keywords: Self-Control, Online Game Addiction, Member of Brimob D.I.Yogyakarta***

**PENDAHULUAN**

Brimob atau kepanjangan dari *Korps Brigade Mobil* adalah unit (Korps) tertua di dalam Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri). Korps brimob dikenal sebagai Korps Baret Biru Tua yang merupakan [kesatuan operasi khusus](https://id.wikipedia.org/wiki/Senjata_dan_Taktik_Khusus) yang bersifat paramiliter. Tugas pokok Brimob adalah menangani kasus kejahatan berkadar tinggi, seperti Penindakan Huru-Hara (PHH), Pencarian korban atau *Search and Rescue*(SAR), lawan terorisme, penjinakan bahan peledak/BOM, Gerilya AntiGerilya(GAG), Kimia Biologi Radioaktif (KBR), Anti Anarki (AA) dan Eksekusi Pidana Mati.

Fenomena yang terjadi pada anggota brimob saat ini yaitu anggota memilih bermain *game online* untuk menghilangkan rasa bosan ketika bekerja atau dalam hal kedinasan. Bermain *game online* dapat menyita banyak waktu sehingga dapat mengabaikan aktifitas-aktifitas penting yang dapat di lakukan, seperti kesiapsiagaan menjaga Mako dan pengamanan yang membutuhkan keamanan tinggi. Hal ini yang mengarahkan pada tingkah laku *addictive* bagi anggota Brimob D.I.Yogyakarta. Secara umum kecanduan/addiksi dapat didefinisikan sebagai suatu gangguan yang sifatnya kumat-kumatan atau kronis, ditandai dengan perbuatan kompulsif yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang untuk mendapatkan kepuasan pada aktifitas tertentu. Istilah adiksi juga digunakan untuk menyebut ketergantungan pada permasalahan sosial seperti judi, kompulsif makan, adiksi *shopping* bahkan internet, khususnya *game online* (Soetjipto, 2007).

Seseorang dikatakan kecanduan *game online* mengalami beberapa gejala yang mengarah ke gangguan yang terlihat secara klinis. Gangguan tersebut dikategorikan sebagai *Internet Gaming Disorder* dalam DSM V (*American Psychiatric Association & American Psychiatric Association*, 2013), jika memenuhi lima atau lebih dari gejala-gejala berikut dalam periode 12 bulan: (1) preokupasi dengan permainan internet (seseorang berpikir tentang aktivitas permainan sebelumnya atau menantikan untuk memainkan *game* berikutnya), (2) gejala penolakan saat permainan internet diambil/dijauhkan darinya, (3) toleransi atau kebutuhan untuk menghabiskan jumlah waktu yang meningkat dalam permainan internet, (4) kegagalan dalam mengontrol partisipasi dalam permainan internet (5) kehilangan minat pada hobi sebelumnya dan hiburan, kecuali permainan internet, (6) meneruskan penggunaan permainan internet yang berlebihan meskipun mengetahui masalah psikososial, (7) membohongi anggota keluarga, terapis, atau orang lain mengenai jumlah permainan internet, (8) menggunakan permainan internet untuk melarikan diri atau mengurangi suasana hati negatif (misalnya, perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, kecemasan), (9) membahayakan atau kehilangan hubungan yang signifikan, pekerjaan, atau kesempatan pendidikan atau karir karena partisipasi dalam permainan internet. Seorang pecandu *game online* akan menghabiskan waktunya berjam-jam bahkan secara ekstrim mereka dapat berhari-hari berada di depan telephone genggamnya untuk bermain *game online* yang mereka sukai. Anggota yang telah kecanduan *game online* akan merasakan cemas, frustasi dan merasa ada yang kurang apabila tidak bermain *game online*.

Menurut Lemmens (2009) terdapat tujuh aspek dalam kecanduan *game online* yaitu, *Salience* (berpikir tentang bermain *game online* sepanjang hari), *Tolerance* (waktu bermain *game online* yang semakin meningkat), *Mood Modification* (bermain *game online* untuk lari dari masalah), *Relapse* (kecenderungan untuk bermain *game online* kembali setelah lama tidak bermain), *Wiithdrawal* (merasa gelisah jika tidak bermain *game online*), *Conflict* (bertengkar dengan orang lain karena bermain *game online* secara berlebihan) dan *Problems* (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menimbulkan masalah).

Ciri-ciri seseorang mengalami kecanduan terhadap *game online* adalah setiap bermain selalu menghabiskan waktu yang lama, bahkan meningkat durasinya dari hari ke hari, merasa mudah marah ketika kalah dalam bermain *game online* dan mudah tersinggung ketika diminta untuk berhenti bermain *game online*, merasa resah jika tidak bermain *game online*, dan kurangnya kesiapsiagaan ketika berada di Mako maupun tugas pekerjaan yang lain. Dari ciri-ciri yang telah dijelaskan, ciri yang jelas terlihat pada subjek penelitian adalah subjek menghabiskan waktu yang lama untuk bermain *game online*.

Kecanduan *game online* pada anggota brimob dapat berdampak bagi kesehatan mental (mengurangi stress akibat aktivitas yang terlalu padat), dan kurangnya kontrol diri. Masya dan Candra (2016) menyatakan bahwa terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan adiksi terhadap *game online*. Faktor-faktor internal yang dapat menyebabkan terjadinya adiksi terhadap *game online*, sebagai berikut keinginan yang kuat untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online,* rasa bosan yang dirasakan seseorang ketika berada di rumah atau di lingkungan pekerjaan, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivis penting lainnya juga menjadi penyebab timbulnya adiksi terhadap *game online,* dankurangnya *self control* dalam diri seseorang, sehingga kurang mengantisipasi dampak negatif yang timbul dari bermain *game online* secara berlebihan. Sedangkan faktor eksternal yaitu lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat teman-temanya yang lain banyak yang bermain *game online*; dan kurang memiliki hubungan sosial yang baik, sehingga seseorang memilih alternatif bermain *game* sebagai aktivitas yang menyenangkan. Faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan *game online* yang terlihat pada subjek penelitian adalah kurangnya *self control* dalam diri individu dan rasa bosan yang dirasakan ketika berada dalam pekerjaan.

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku ini memiliki makna untuk melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak atau memutuskan sesuatu. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku (Ghufron & Risnawati, 2010).

Anggota brimob yang memiliki kontrol diri tinggi mampu mengontrol perilaku dengan cara menunda kepuasannya agar dapat mencapai sesuatu yang lebih bermanfaat, memiliki pertimbangan secara objektif dan memberikan penilaian secara subjektif. Dengan demikian seorang anggota brimob yang memiliki kontrol diri tinggi maka tidak akan mudah mengalami kecanduan khususnya terhadap *game online*.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini mengacu pada “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan *Game Online* Pada Anggota Brimob D.I.Yogyakarta”.

**METODE**

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran data yang diperoleh serta penampilan dari hasilnya (Arikunto,2010). Dengan menggunakan analisis korelasional, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mencari hubungan antar variabel dalam penelitian dan bertujuan untuk meneliti sejauh mana variabel pada satu berkaitan dengan variasi faktor lainnya (Arikunto,2010).

**Subjek Penelitian**

Populasi penelitian ini adalah anggota Brimob D.I.Yogyakarta yakni sebanyak 120 orang. Subjek try out pada penelitian ini berjumlah 50 orang anggota brimob, sedangkan sisanya sebanyak 70 orang anggota brimob adalah subjek penelitian.

**Variabel Penelitian**

Variabel X atau variabel independen dalam penelitian ini adalah Kontrol Diri dan Variabel Y atau variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kecanduan *Game Online*.

**Uji Validitas dan Realibilitas**

**Uji Validitas**

Skala kontrol diri menunjukkan bahwa dari 60 aitem yang diuji cobakan dan dianalisis, diperoleh 35 aitem yang memenuhi skor dan digunakan dalam penelitian dan 25 aitem yang tidak memenuhi skor tidak digunakan dalam penelitian. Aitem yang digunakan ditentukan dari skor *corrected item-total correlation* yang sama dengan atau lebih besar dari 0,3. Aitem yang mendapat skor dibawah 0,3 dianggap tidak memiliki daya beda yang tinggi. Skala kecanduan *game online* menunjukkan bahwa dari 28 aitem yang diuji cobakan dan dianalisis, diperoleh 23 aitem yang memenuhi skor dan digunakan dalam penelitian dan 5 aitem yang yang tidak memenuhi skor tidak digunakan dalam penelitian. Aitem yang digunakan ditentukan dari skor *corrected item-total correlation* yang sama dengan atau lebih besar dari 0,3. Aitem yang mendapat skor dibawah 0,3 dianggap tidak memiliki daya beda.

**Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji konsistensi internal dengn rumus *Alpha Cronbach.* Skala kontrol diri memiliki reliabilitas sebesar 0,895. Skala kecanduan *game online* memiliki 0,884.

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah teknik uji korelasi *Product Moment* dengan bantuan program IBM SPSS 22.0 *for windows.*

**Instrumen Penelitian**

Jenis instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala model likert. skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2016). Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu skala kontrol diri dan skala kecanduan *game online.*

Skala likert adalah skala yang berguna untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu (Sugiyono, 2014). Skala likert memiliki 2 bentuk pernyataan yaitu pernyataan positif (*favourable*) dan pernyataan negatif (*unfavourable*). Pernyataan positif (*favourable*) merupakan pernyataan yang mendukung variabel yang diukur dan pernyataan negatif (*unfavourable*) yaitu pernyataan yang tidak mendukung variabel yang diukur. Skala Likert dalam skala kontrol diri menyediakan 4 alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), sedangkan skala kecanduan *game online* menyediakan 4 alternatif jawaban yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Sangat Jarang (SJ) dan Tidak Pernah (TP).

**Teknik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dan uji regresi linier sderhana dengan bantuan *IBM SPSS Statistics Editor Version 22.0 for Windows.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif diketahui bahwa penelitian melibatkan 70 subjek. Pada variabel kontrol diri nilai *mean* sebesar 87.5 dengan nilai minimum 35 dan maksimum 140. Variabel kecanduan *game online* nilai *mean* sebesar 57.5 dengan nilai minimum 23 dan nilai maksimum 92.

Deskriptif statistik kontrol diri dengan kecanduan *game online* sehingga diketahui bahwa 70 anggota brimob 2 diantaranya memiliki tingkat kontrol diri rendah, 40 diantaranya memiliki tingkat kontrol diri sedang dan 28 diantaranya memiliki tingkat kontrol diri tinggi. Sementara hasil kategorisasi pada kecanduan *game online* menunjukkan bahwa dari 70 anggota brimob 15 diantaranya memiliki tingkat kecanduan *game online* tinggi, 31 diantaranya memiliki tingkat kecanduan *game online* sedang dan 24 diantanya memiliki tingkat kecanduan *game online* yang rendah.

**Tabel 1**

**Deskriptif Data Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variabel |  | Data Hipotetik |
|  | N | Min | Maks | *Mean* | SD |
| Kecanduan *Game Online* | 70 | 23 | 92 | 57,5 | 11,5 |
| Kontrol Diri | 70 | 35 | 140 | 87,5 | 17,5 |

Dalam melakukan uji hipotesis data harus berdistribusi normal. Sebaran data dikatakan normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0,050 (p > 0,050) dan sebaran data dikatakan tidak normal apabila nilai signifikansi kurang dari 0,050 (p < 0,050) (Sugiyono, 2016).

Berdasarkan hasil uji normalitas data menunjukan bahwa nilai variabel kontrol diri sebesar p= 0,000 (p<0,050) dan nilai untuk variabel kecanduan *game online* sebesar p= 0,00 (p<0,050). Hasil tersebut jika diinterpretasikan bahwa kedua variabel memiliki sebaran data yang berdistribusi tidak normal karena nilai signifikasinya kurang dari 0,050 (p <0,050). Menurut (Hadi, 2015) jika N> 30 subjek itu disebut subjek besar, jika subjek cukup besar distribusi subjek adalah normal atau sangat mendekati normal.

Setelah melakukan uji normalitas akan dilanjutkan dengan uji hipotesis. Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik Korelasi *Product Moment* dan penghitungan Korelasi *Product Moment* menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 22.0 *for windows.* Jika signifikan < 0,050 maka hubungan antar variabel dinyatakan signifikan, sebaliknya jika signifikan > 0,050 maka hubungan antar variabel dinyatakan tidak signifikan (Sugiyono, 2016). Hasil Korelasi *Product Moment* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2**

**Hasil Korelasi Product Moment**

|  |
| --- |
| **Correlations** |
|  | K\_Game\_Online | Kontrol\_Diri |
| K\_Game\_Online | Pearson Correlation | 1 | -.454\*\* |
| Sig. (1-tailed) |  | .000 |
| N | 70 | 70 |
| Kontrol\_Diri | Pearson Correlation | -.454\*\* | 1 |
| Sig. (1-tailed) | .000 |  |
| N | 70 | 70 |
| \*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed). |

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat dilihat bahwa nilai r sebesar -0,454 dan p = 0,000 (p$\leq $ 0,01) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada anggota Brimob. Dengan demikian hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada anggota Brimob D.I.Yogyakarta.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*. Kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif (dalam Ghufron & Risnawati, 2010). Sedangkan kecanduan *game online* adalah suatu perilaku berlebihan dari penggunaan *game online* yang mengganggu kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 70 orang anggota Brimob D.I.Yogyakarta, diperoleh hasil analisis data dengan menggunakan *product moment* yang menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 22.0 *for windows.* Hasil nilai signifikan korelasi antara variabel kontrol diri dengan kecanduan *game online* yaitu dilihat dari nilai p = 0,000 (p$\leq $ 0,01)

Salah satu faktor penyebab dari kecanduan *game online* adalah *lack of control* atau ketidakmampuan mengontrol diri. Hal ini akan menyebabkan banyaknya waktu yang digunakan untuk bermain *game online* akan semakin bertambah karena tidak dapat mengatur lama waktu maupun intensitas bermain *game online* yang tentu akan memberikan dampak buruk terhadap kehidupannya, terutama dalam bidang pekerjaan khususnya anggota Brimob. Hal ini yang dilakukan oleh pemain *game online* yang sampai pada tahap kecanduan demi mendapatkan kepuasan dalam bermain.

Hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada anggota Brimob D.I.Yogyakarta bersifat negatif dengan *pearson correlation* sebesar -0,454. Hasil tersebut menunjukkan nilai rxy yang bersifat negatif menunjukkan bahwa arah variabel-variabel berkorelasi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, maka akan semakin rendah kecanduan *game online* pada anggota Brimob D.I.Yogyakarta. Dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* pada anggota Brimob D.I.Yogyakarta

Hal ini sesuai dengan hasil uji deskripsi data kecanduan *game online* pada penelitian yang menunjukkan rata-rata tingkat kecanduan *game online* subjek berada dalam kategori sedang. Hasil kategorisasi menunjukkan banyaknya subjek secara keseluruhan yang kecanduan *game online* adalah sebanyak 44,29 % atau 31 orang memiliki tingkat kecanduan *game online* pada kategori sedang.

Terdapat faktor lain yang menyebabkan pemain *game online* sulit untuk berhenti bermain sehingga anggota Brimob D.I.Yogyakarta menjadi kecanduan *game online* antara lain rasa bosan yang dirasakan saat berada dirumah ataupun di tempat kerja, lingkungan yang mendukung untuk bermain *game online* karena melihat teman-temannya banyak yang bermain *game online*, mengalihkan masalah dengan bermain *game online*, dan pengabaian akan kehidupan sosial. Salah satu faktor yang membuat seseorang sulit menghentikan kebiasaan bermain *game online* dan menjadi kecanduan adalah ketidakmampuan dalam mengendalikan dirinya atau kontrol diri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu variabel yang dapat menciptakan adanya kecanduan *game online* pada anggota brimob D.I.Yogyakarta Hal ini sesuai dengan hasil uji deskripsi data kontrol diri pada penelitian yang menunjukkan rata-rata tingkat kontrol diri subjek berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 40 subjek atau 57.14%.

Penelitian ini hanya berfokus pada kontrol diri dengan kecanduan *game online* saja. Berdasarkan hasil diatas menyatakan bahwa hasil korelasi sebesar -0,454 sehingga 20.6% kecanduan *game online* dapat dibentuk oleh kontrol diri, dan masih ada 79,4 % yang dapat dibentuk oleh faktor lain, seperti rasa bosan yang dirasakan anggota brimob ketika berada dirumah atau di tempat kerja, kurang memiliki hubungan sosial yang baik, dan lingkungan yang kebanyakan juga bermain *game online*.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* memiliki hubungan yang negatif, sehingga hasil yang negatif tersebut dapat diketahui bahwa Semakin tinggi nilai kontrol diri, semakin rendah nilai kecanduan *game online* pada anggota Bimob D.I.Yogyakarta. Sebaliknya, Semakin rendah nilai kontrol diri, semakin tinggi nilai kecanduan *game online* pada anggota Bimob D.I.Yogyakarta.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada anggota Brimob D.I.Yogyakarta, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*. Arah korelasional negatif memiliki makna Semakin tinggi nilai kontrol diri, semakin rendah nilai kecanduan *game online* pada anggota Bimob D.I.Yogyakarta. Sebaliknya, Semakin rendah nilai kontrol diri, semakin tinggi nilai kecanduan *game online* pada anggota Brimob D.I.Yogyakarta

**Saran**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, maka peneliti mengajukan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Saran Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontribusi kontrol diri terhadap tinggi rendahnya kecanduan *game online* sebesar 20.6 % sehingga, untuk peneliti selanjutnya dipersilahkan untuk meneliti faktor-fakor lain yang mampu mempengaruhi kecanduan *game online* seperti keinginan yang kuat untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online,* ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting lainnya, Rasa bosan, lingkungan yang kurang terkontrol dan kurang memiliki hubungan sosial yang baik.

2. Saran untuk anggota Brimob D.I.Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian diketahui 20,6 % subjek mengalami kecanduan *game online* pada kategori sedang dan tinggi. Disarankan kepada anggota Brimob D.I.Yogyakarta untuk dapat mengontrol diri ketika bermain *game online*, sehingga dapat menurunkan kecenderungan kecanduan *game online*, yaitu dengan cara mengontrol perilaku ketika bermain *game online* dengan cara membatasi jam/lama bermain *game online*, serta memilih keputusan yang tepat dengan menentukan maksud dan tujuan ketika menggunakan *game online* agar kecenderungan kecanduan *game online* menurun.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

## Ghufron, M., dan Risnawati., R (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogjakarta : PT Ar Ruz Media.

## Hadi, S. (2001). *Statistik jilid 2*. Indonesia : Andi Offset

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., Peter, J. (2009). Development and validation ofa game addiction scale for adolescents. Media Psychology.

Masya, H & Candra, D. A. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan
kecanduan *game online* pada peserta didik kelas x di madrasah aliyah al furqon prabumulih tahun pelajaran 2015/2016. Jurnal Bimbingan dan Konseling 03 (1) , 53-169

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. CV.Alfabeta:Bandung