**NASKAH PUBLIKASI**

**PELATIHAN MEDITASI KESADARAN(*MINDFULNESS*) UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI ORANG DENGAN ADIKSI *GAME ONLINE***



Oleh :

*Sri Ayu Mutmainah Kurniawati*

*17511015*

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**2021**

# **ABSTRAK**

Sri Ayu Mutmainah S. Psi, Dr. Moordiningsih, M. Si., Psikolog

Sriayumutmainah@gmail.com, Moordiningsih@mercubuana-jogja.ac.id

No. Hp: 081267704788

 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap kontrol diri orang dengan adiksi *game online*. Desain yang digunakan adalah *pretest postest control group desain*, yaitu desain eksperimen yang menggunakan dua kelompok yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, pemilihan anggota kelompok dengan menggunakan metode *random assignment.* Instrumen penelitian menggunakan skala kontrol diri. Responden dalam penelitian ini adalah orang dengan adiksi *game online*.

 Hasil penelitian berdasarkan uji *man whitney-U* didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh terapi mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri antara kelompok yang mendapatkan pelatihan *mindfulness* (kelompok eksperimen) dan yang tidak mendapatkan pelatihan *mindfulness* (kelompol kontrol) dengan nilai Z sebesar -2,323 nilai P sebesar 0,020 ( p< 0,05). Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan peningkatan kontrol diri sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness*, hal ini dapat dilihat dari perubahan skor pada nilai mean yang terjadi antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

Kata Kunci : *Pelatihan Mindfulness, Kontrol Diri, Adiksi game online*

# ***ABSTRACT***

Sri Ayu Mutmainah S. Psi, Dr. Moordiningsih, M. Si., Psikolog

Sriayumutmainah@gmail.com, Moordiningsih@mercubuana-jogja.ac.id

No. Hp: 081267704788

*This research was to find out the influence of mindfulness training to improve self-control of people with online game addiction. It was an experimental research with a pretest-posttest control group design. A random assessment method was used to classify the members of the control group and the experimental group. The research instrument was a self-control scale. The respondents were adolescents with online game addiction. The results of the study based on the man whitney-U test showed that there was an effect of mindfulness therapy on increasing self-control between the group that received mindfulness training (experimental group) and those who did not receive mindfulness training (control group) with a Z value of -2,323, a P value of 0.020 (p<0.05). The results of this study also showed that there were differences in the increase in self-control before and after being given mindfulness training, this can be seen from the change in the score on the mean that occurred between the group that was given mindfulness training and the group that was not given any treatment.*

*Key words:* ***mindfulness training, self-control, online game addiction***

**PENDAHULUAN**

## Latar Belakang Masalah

Salah satu pengaruh globalisasi yang masuk ke Indonesia ialah mudahnya layanan internet. Perkembangan ini juga memicu perkembangan permainan baru menggunakan internet yang disebut *game online*. Lebih dari 50% pengguna *smartphone* di Indonesia bermain *game online,* menurut data Newzoo perusaahaan data dan riset *esports* dan *gaming* (dalam Tribun Kaltim.com, 7/07/2020) mengatakan sepanjang tahun 2019 pengguna *smartphone* di Indonesia telah mencapai 82 juta lebih dan sebanyak 52 jutanya adalah pemain *gamemobile* dan Indonesia juga menempatkan peringkat ke 17 di dunia sebagai pengguna *game*mobile terbanyak dan menyumbang sebesar USD 624 atau setara Rp. 8,7 triliun untuk *mobile gaming*. *Game online* merupakan aktivitas yang mengandung unsur hiburan (*enjoyment*) ketika aktivitas ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan mengisi waktu luang dan sifatnya adalah menghibur (Venkatesh, 2000). *game online* mulai menjadi masalah, ketika pelakunya mulai mengalami kecanduan atau adiksi.

Dilansir dari detikhealth (5/8/2020), dari sebuah studi yang dilakukan oleh dokter spesialis kedokteran jiwa dari Siloam Hospitals Lippo Village yaitu dr Kristiana Siste Kurniasanti, SpKJ, bersama timnya kepada 2.933 remaja dan 4.734 orang dewasa berusia 20-40 tahun di 33 provinsi Indonesia. dr Kristiana menjelaskan, kecanduan internet pada remaja meningkat hingga 19,3 persen dengan rata-rata durasi bermain internet selama 11,6 jam per hari. Selain itu, kecanduan internet pada orang dewasa juga meningkat dari 3 persen sebelum pandemi menjadi 14,4 persen selama pandemi. Dari data ini disimpulkan bahwa ada sekitar 5 kali lipat peningkatan dari kecanduan atau adiksi terhadap penggunaan internet. Penggunaan dari gadget sendiri bila lebih dari 4 jam selama sehari akan meningkatkan kecenderungan adiksi (Aljomaa et al., 2016).

Orang yang bermain *game online* pertama kali mungkin hanya mencoba permainan tertentu atau tertarik oleh berbagai iklan *game*yang memang dengan mudah diakses jika hp memiliki jaringan internet. Permainan tersebut kemudian ada yang digantikan oleh permainan yang lain atau justru membuat individu menjadi kecanduan. Tingginya intensitas bermain *game* membuat individu terlibat dalam kecanduan yang memberi dampak yang buruk bagi diri sendiri. Pengguna yang *over addiction* atau terlalu larut dalam *game* yang dimainkan lambat laun akan mengalami ketidakmampuan mengontrol diri. Hal serupa juga dikemukakan oleh Supendi (dalam Hardanti, Nurhidayah dan Fitri, 2013) menyatakan bahwa faktor penyebab seorang bisa kecanduan *game online* ialah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu keinginan yang kuat untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam *game online*, rasa bosan ketika berada di rumah atau sekolah, ketidakmampuan mengatur prioritas untuk mengerjakan aktivitas penting, dan kurangnya *self control* dalam diri. Faktor eksternal berupa lingkungan yang kurang terkontrol karena teman-teman juga bermain *game online*, kurang memiliki hubungan sosial yang baik, dan harapan orangtua yang terlalu tinggi terhadap anaknya. Studi penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Wan dan Choui (2007) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku adiksi bermain *game online* diantaranya meliputi kontrol diri, motivasi, kebutuhan psikologis (ingin berkuasa), keinginan berprestasi, dan kesepian.

Kontrol diri memiliki peran penting dalam mengatasi kecanduan *game online*. Kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur, menyusun, membimbing, dan mengarahkan perilaku diri yang dapat membawa ke arah atau konsekuensi yang positif. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memperhatikan bagaimana cara ia berperilaku yang tepat pada situasi yang beragam (Ghufron & Risnawita, 2012). Dalam konteks permainan *game online*, contoh indikasi dari kontrol diri yang buruk adalah adanya adiksi ataupun ketergantungan yang berlebihan. Sebaliknya, jika seorang individu memiliki kontrol diri yang baik, tentu ia akan bersikap bijak dalam bermain *game*serta mampu membentengi dirinya dengan hal- hal negatif yang dapat diakibatkannya.

Berdasarkan wawancara diatas kecanduan *game online* memiliki berbagai dampak terhadap penggunanya baik secara internal maupun eksternal, salah satu faktor yang sangat berpengaruh adalah bagaimana para pemain dalam mengelolaan waktu dan dirinya ketika terlibat dalam bermain *game online*. Hal tersebut sesuai dengan aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (Ghufron & Risnawati, 2012), yaitu kontrol perilaku *(Behavior Control),* Kontrol kognitif *(Cognitive Control),* Kontrol dalam mengambil keputusan *(Decision Making).*

Pada aspek kontrol perilaku dapat disimpulkan para pemain tidak dapat mengontrol perilakunya dalam bermain *game* dengan menghabiskan waktu berjam-jam bermain *game online* sehingga melupakan aktivitasnya sehari-hari seperti (makan, minum bahkan sampai kepada perilaku agresif (memukul). Pada aspek kognitif para pemain kehilangan kontrol diri terhadap pemikirannya, mereka terus terdorong untuk terus memikirkan gamenya, keinginan terus bermain karena takut ketinggalan *event* atau bonus di dalam *game* sehingga muncul keinginan klien untuk bermain lagi. Pada aspek pengambilan keputusan menjadikan pemainnya kesulitan mengarahkan dirinya (menjadi mudah emosi dan marah) dan membagi waktu, beberapa orang menjadi lebih mudah emosi para pemain menjadi tidak berfikir panjang ada yang memilih putus dengan pacarnya dan ada juga yang menghabiskan uangnya demi menunjang peralatan dalam bermain game, membolos kuliah. Sehingga perlu adanya pendekatan untuk meningkatkan kontrol diri pada orang yang adiksi *game online*.

Rudianto, Aspin dan Pambudhi (2020) dalam penelitiannya mengatakan bahwa orang dengan adiksi *game online* yang memiliki kontrol diri yang rendah akan ditandai dengan sulit mengontrol dirinya, tidak peduli terhadap apa yang terjadi dengan dirinya sendiri, gelisah jika tidak bermain *game online*, dorongan untuk bermain *game online* yang selalu muncul, tidak bisa lepas dari bermain *game online*, marah ketika dilarang bermain. seseorang yang kecanduan *game online* tidak dapat mengontrol dirinya sehingga mengabaikan kegiatan lainnya, menjadi lupa waktu, sekolah, pekerjaan, lingkungan sekitar dan kewajiban lainnya yang dapat menyebabkan kerugian bagi pecandunya.

Berk (dalam Khairunnisa, 2017) mengatakan Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Berdasarkan hasil penelitian Kabat-Zinn et al, (dalam Afandi, 2012) mengatakan bahwa kontrol diri dapat dilakukan dengan meningkatkan kemampuan dalam mengontrol perhatian terhadap berbagai tingkat kognitif, emosi, perilaku, tubuh, dan pengalaman interpersonal melalui pendekatan *mindfulness*.

Shapiro (Afandi, 2012) juga menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri, relaksasi, dan kontrol terhadap rasa sakit atau untuk eksplorasi diri dan terapi diri. Secara tradisional meditasi juga digunakan untuk mencapai transendensi diri. Menurut Brown (Ciarrochi et al, 2010) bahwa seseorang yang lebih memiliki *mindfull* (kesadaran) adalah lebih mampu dalam melakukan kontrol diri dan regulasi diri. *Mindfulness* menjadikan seseorang memiliki kemampuan dalam penyesuaian dengan kebutuhan, perasaan, nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu.

Menurut Bogels (2013) hal yang diproses dalam *mindfulness* adalah menyingkirkan pikiran yang membuat manusia tidak menyadari akan apa yang sedang terjadi. *Mindfulness* melatih agar manusia memperhatikan akan apa yang sedang dipikirkan, dirasakan, dan sensasi yang dirasakan, serta melatih agar manusia tidak menghindari pengalaman yang sedang dialami. Nick (Afandi, 2012) mengatakan peningkatan kontrol diri dengan *mindfullnes* dilakukan dengan tidak melawan atau menekan keinginan yang biasa muncul dalam diri, akan tetapi dilakukan dengan cara merelaksasikan atau mengendurkan perasaan dan melepaskan perasaan secara hati-hati kemudian kembali memusatkan perhatian. Albert (Afandi, 2012) juga mengatakan bahwa *mindfulness* selain dapat menjadikan seseorang melakukan kontrol diri yang baik dapat juga berfungsi untuk meningkatkan kehendak seseorang untuk mengalami peristiwa saat ini.

Kabat-Zinn (2003) menyebutkan kesadaran yang muncul pada kondisi *mindful* akan membantu seseorang melihat situasi yang menekan secara lebih jelas, sehingga muncul sudut pandang baru dalam melihat permasalahan maupun alternatif pemecahannya. Kondisi mindful akan memberikan kesadaran pada individu bahwa ia memiliki kontrol terhadap pilihan-pilihannya sehingga mendorong munculnya sikap responsif, bukannya reaktif terhadap situasi di sekitarnya. Seseorang yang telah mampu melakukan pengendalian terhadap tingkah lakunya diharapkan dapat mampu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif.

Diharapkan dengan pemberian pelatihan *mindfulness*, dapat meningkatkan kontrol diri orang dengan adiksi *game online*. Proses dalam pelatihan diharapkan dapat digunakan oleh subjek dalam kehidupan sehari-hari diterapkan setelah penelitian selesai agar subjek dan peneliti berharap dengan memberikan pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan kontrol diri sehingga dapat menurunkan perilaku bermain *game online*.

**METODE**

*Partisipan penelitian*

1. mengalami adiksi *game online* berdasarkan pengukuran menggunakan skala GAS *(game online scale)*
2. Memiliki skor kontrol diri yang sangat rendah atau rendah berdasarkan pengukuran menggunakan skala kontrol diri
3. Bersedia mengikuti pelatihan *mindfulness* sampai selesai dan memenuhi persyaratan dalam informed consent

*Desain penelitian*

Desain penelitian yang akan digunakan adalah *pretest-posttest control group design* yangmelibatkan dua kelompok subjek, yaitu satu kelompok akan diberikan perlakuan *thought stopping* (KE) dan kelompok satunya tidak diberikan perlakuan *thought stopping* (KK). Subjek dalam kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) dibagi secara acak (*random assignment).*

*Instrumen penelitian*

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrumen, skala adisi game online skala ini diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009) yaitu *Gaming Addiction scale (GAS)* yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Widiarto (2018) dan skala kontrol diriyang diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Averill (dalam Ghufron dan Risnawati, 2012).

*Pelaksanaan penelitian*

Pelaksanaan penelitian terdiri dari pengukuran *baseline (pre-test),* intervensi, pengukuran *post-test,* dan *follow up.* Pelaksanaan pelatihan *mindfulness* dilakukan dalam VI sesi dalam dua kali pertemuan yang diberikan secara online melalui *google meet*. Setelah pelatihan selesai subjek di berikan pekerjaan rumahdengan mempraktikkan mindfulness. kemudian satu minggu setelah itu dilakukan follow up.

*Analisis data*

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik statistik non parametrik model *Mann Whitney-U* untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian, dilakukan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test* untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis Statistik *Mann Whitney-U*

 Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan peningkatan kontrol diri saat *post test* antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, dengan nilai Z sebesar -2,323 dan dengan signifikansi 0,020 ( p=<0,05) dengan nilai mean pada kelompok eksperimen yaitu 6,50 dan pada kelompok kontrol 2,50. Hasil skor tersebut menunjukkan hasil skor kontrol diri pada kelompok eksperimen lebih tinggi dari kontrol diri pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

 Selanjutnya saat *follow up* juga terdapat perbedaan pengaruh peningkatan kontrol diri antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan dengan nilai Z sebesar -2.309 dengam signifikansi 0,021 ( p<0,05) dengan nilai mean pada kelompok eksperimen 6,50 dan kelompok kontrol 2,50.

 Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kontrol diri, yang dapat terlihat pada skor *post-test* yang diberikan pada saat hari terakhir pemberian perlakuan, dimana menunjukkan adanya peningkatan skor pada kelompok eksperimen (KE) dibandingkan dengan kelompok kontrol (KK), bahkan beberapa subjek mengalami peningkatan skor. Selain itu, pengaruh *mindfulness* juga masih dapat dirasakan oleh seluruh subjek kelompok eksperimen (KE) setelah lima hari pemberian *post-test,* yang dapat terlihat dari peningkatan skor kontrol diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri orang dengan adiksi *game online*, dimana skor kontrol diri mengalami penaikan dibandingkan dengan skor kontrol diri subjek yang tidak mendapat perlakuan.

 Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan peningkatan kontrol diri antara sebelum dan sesudah di berikan pelatihan *mindfulness* pada adiksi *game online*. Walaupun secara signifikan pelatihan *mindfulness* tidak tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor kontrol diri sebelum dan sesudah, namun pelatihan *mindfulness* berpengaruh terhadap peningkatan kontrol diri setelah diberikan perlakuan dibandingkan dengan yang tidak diberikan perlakuan, hal ini dapat dilihat dari perubahan yang skor *mean* yang terjadi antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

 Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh syamanta (2017) mengatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok, besar sumbangan efektif yang diberikan menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa dengan adiksi *game online*. Menurut Brown dkk. bahwa orang seseorang yang lebih memiliki *mindful* (kesadaran) adalah lebih mampu dalam melakukan kontrol diri dan regulasi diri. *Mindfulness* menjadikan seseorang memiliki kemampuan dalam penyesuaian dengan kebutuhan, perasaan, nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu (Ciarrochi dkk., 2010). Peningkatan kontrol diri dengan *mindfullnes* dilakukan dengan tidak melawan atau menekan keinginan yang biasa muncul dalam diri, akan tetapi dilakukan dengan cara merelaksasikan atau mengendorkan perasaan dan melepaskan perasaan secara hati-hati kemudian kembali memusatkan perhatian (Nick, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian Kabat Zinn, dkk (Afandi, 2012) bahwa kontrol diri dapat dilakukan dengan meningkatkan kemampuan dalam mengontrol perhatian terhadap berbagai tingkat kognitif, emosi, perilaku, tubuh dan pengalaman interpersonal melalui pendekatan *mindfulness*. Shapiro menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri, relaksasi, dan kontrol terhadap rasa sakit atau untuk eksplorasi diri dan terapi diri. Secara tradisional meditasi juga digunakan untuk mencapai transendensi diri (Afandi, 2012).

 Pelatihan *mindfulness* bertujuan untuk melatih individu agar dapat meningkatkan kesadaran terhadap setiap pengalaman dari waktu ke waktu dan mengajarkan individu untuk fokus terhadap pikiran, perasaan dan sensasi yang dirasakan tanpa menilai dan menghakimi, dengan sikap menerima. Selain itu, *mindfulness* membantu seseorang untuk mengenali pola pikir, kebiasaan, dan perilaku lainnya, *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikogis dan fisik (Stahl & Goldstein, 2010). Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan kepada peserta pelatihan secara keseluruhan subjek merasa mengalami perubahan seperti merasa menjadi lebih tenang, nyaman, bisa mengontrol waktu tidur malam lebih cepat dari biasanya, dapat mengontrol diri untuk tidak berlebihan dalam bermain *game,* dapat lebih mengontrol emosi marah.

 Berdasarkan pembahasan diatas diketahui bahwa pelatihan *mindfulness* yang telah dilakukan memberikan hasil dan pengaruh bagi subjek penelitian. Hasil tersebut diantaranya pelatihan *mindfulness* yang diberikan memperlihatkan perbedaan skor kontrol diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**KESIMPULAN**

 Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kontrol diri antara kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi berupa pelatihan *mindfulness* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness*. Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor kontrol diri orang dengan adiksi *game* sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Walaupun secara signifikan pelatihan *mindfulness* tidak tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor kontrol diri sebelum dan sesudah, namun pelatihan *mindfulness* berpengaruh terhadap peningkatan kontrol diri setelah diberikan perlakuan dibandingkan dengan yang tidak diberikan perlakuan, hal ini dapat dilihat dari perubahan yang skor mean yang terjadi antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

# **DAFTAR PUSTAKA**

Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Jurnal Pamator*, *1*(5), 19–28. https://journal.trunojoyo.ac.id/pamator/article/view/2493

Aljomaa, S. S., Qudah, M. F. A., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A.S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164. doi: 10.1016/j. chb.2016.03.041.

Amin, I. M., & Nugraha, N. D. (2018). Perancangan Card *Game*Sebagai Media Interaktif Mengenai Edukasi *GAME ONLINE*. *eProceedings of Art & Design*, *5*(3).

Ciarrochi, Dkk. (2010). Psychological Flexibility As A Mechanism Of Change In Acceptance And Commitment Therapy. School Of Psychology, University Of Wollongong.

Ghufron & Risnawati. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.

Hardanti, H. A., Nurhidayah, I., Fitri, S. Y. R., Faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku adiksi bermain *GAME ONLINE* pada anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan Universitas Padjajaran.* Vol 3, No. 3

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness*-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144–156.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Mindfulness-based stress reduction program.* Handbook *Mindfulness*-based Stress Reduction Program.

Khairunnisa, Ayu. (2013). Hubungan religiusitas dan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja di MAN 1 Samarinda. *Jurnal Psikologi, 1(2).*

Kusumawardhani, I. A., Kurnianingrum, W., & Soetikno, N. (2018). Art therapy untuk meningkatkan kontrol diri pada anak didik lapas. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *2*(1), 135. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1751

Kuss, D. (2013). Internet Gaming Addiction: Current Perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 125. https://doi.org/10.2147/PRBM.S39476

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. T., & Peter, J. (2009). Development and Validation of *Game*Addiction Scale for Adolescents*. Media Psychology,* vol 1(2), Hal 77-95.

Nick (2011) Meditation And Self-Control Part 2- . Diakses Januari 2021 Di Headspace. Http://Www.Getsomeheadspace.Com/

Rudianto, N. P., Aspin., dan Pambudhi, Y. A. Hubungan kontrol diri dengan kecanduan *GAME ONLINE* pada dewasa awal di desa Mondoke. *Jurnal SUBLIMAPSI,* Vol 1, No 1.

taSuplig, M. A. (2017). Pengaruh Kecanduan *GAME ONLINE* Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar. *Jurnal Jaffray*, *15*(2), 177-200.

Syamantha, P. A. (2017). efektivitas pelatihan mindfulness untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa dengan adiksi *game online*. *Tesis S2 Psikologi Profesi UGM.*

Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of *mindfulness*-based stress reduction on the mental health of therapists in training. Training and Education in Professional Psychology, 1(2), 105–115. https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105

Tribun Kaltim. (2020). Indonesia Peringkat 17 Dunia Pengguna *GAME ONLINE* Terbanyak.[https://tribunkaltimtravel.tribunnews.com/2020/07/07/indonesia-peringkat-ke-17-dunia-pengguna-game-](https://tribunkaltimtravel.tribunnews.com/2020/07/07/indonesia-peringkat-ke-17-dunia-pengguna-game-online-terbanyak-pubg-mobile-kian-menjamur)*[online](https://tribunkaltimtravel.tribunnews.com/2020/07/07/indonesia-peringkat-ke-17-dunia-pengguna-game-online-terbanyak-pubg-mobile-kian-menjamur)*[-terbanyak-pubg-mobile-kian-menjamur](https://tribunkaltimtravel.tribunnews.com/2020/07/07/indonesia-peringkat-ke-17-dunia-pengguna-game-online-terbanyak-pubg-mobile-kian-menjamur) (Diakses: pada Januari 2021).

Tek.id. (2019). Jumlah Gamer di Indonesia Mencapai 100 juta di 2020. <https://www.tek.id/insight/jumlah-gamer-di-indonesia-capai-100-juta-di-2020-b1U7v9c4A> (diakses pada Januari 2021).

Venkatesh, V. (2000). Determinants of perceived ease of use: Integrating control, intrinsic motivation, and emotion into the technology acceptance model. Information Systems Research, 11 (4), 342-365.

Wan, C.S. & Choiu, W.B. (2007). The motivations of adolescents who are addicted to *online* games: a cognitive perspective. *Adolescence*, 42(165), 179–197.

Widiarto, I. K. (2018). Hubungan antara kesejahteraan subjektif dan kecanduan *game online* pada remaja D.I. Yogyakarta. *Skripsi Universitas Islam Indonesia.*