**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA DEWASA AWAL**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONTROL AND ONLINE ADDICTION IN EARLY ADULTHOOD***

### MUHAMAD REDHO AJI P

Universitas Mercubuana Yogyakarta 3doaji@gmail.com 089508802682

**Abstrak**

## Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada dewasa awal .Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada dewasa awal. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pula kecanduan game online, begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan game onlie pada dewasa awal.. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa, yang terdiri dari 49 orang laki-laki (49%) dan 51 orang perempuan (51%). Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala kontrol diri dan skala kecanduan game online. Teknik analisa data yang digunakan adalah korelasi *product moment.* Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -0.861 (p < 0,01). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *kontrol diri* dengan kecanduan game online. Dari hasil perhitungan nilai determinasi (R2) diketahui kontribusi kontrol diri terhadap kecanduan game online yakni sebesar 74.13%. Sedangkan 25.87% yang mempengaruhi kecanduan game online pada deawasa awal.

**Kata kunci:** kontrol diri, kecanduan game online

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between self-control and online game addiction in early adulthood. The hypothesis put forward in this study is that there is a negative relationship between self-control and online game addiction in early adulthood. The higher the self-control, the lower the addiction to online games, and vice versa, the lower the self-control, the higher the addiction to online games in early adulthood. The number of subjects in this study were 100 students, consisting of 49 men (49%) and 51 women (51%). Retrieval of data in this study using a scale of self-control and addiction to online games. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (rxy) = -0.861 (p <0.01) was obtained. The results of the study show that there is a negative relationship between self- control and online game addiction. From the results of calculating the value of determination (R2) it is known that the contribution of self-control to online game addiction is 74.13%. Meanwhile, 25.87% influenced online game addiction in early adulthood.*

***Keywords:*** *locus of control, coping stres*

### PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi internet memiliki ketertarikan tersendiri bagi individu dalam mencari informasi terbaru dan menjalin hubungan dengan orang lain di virtual (Masluchah, 2013). akan tetapi diluar pemanfaatan untuk kemudahan untuk dapat mengakses informasi dalam bidang akademis, juga dimanfaatkan oleh sebagian dewasa awal untuk mengakses sarana hiburan dengan bermain game online (Young & de Abreu, 2017). Tugas perkembangan harus dilewati tiap-tiap individu agar kehidupan menjadi bahagia dan mampu menyelesaikan konflik konflik sosial secara baik, termasuk masa ketika remaja berakhir individu akan memulai tahap menjadi dewasa awal.

Peneliti menggunakan usia dewasa awal, karena pada usia tersebut individu telah mengalami eksplorasi identitas (relasi romantis dan pekerjaan), terlibat dalam kewajiban sosial, melakukan tugas dan berkomitmen terhadap orang lain, kemandirian ekonomi, dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakannya sendiri (Arnett, 2011). Pada masa dewasa awal, individu telah menjadi seorang mahasiswa, mulai mencari pekerjaan atau telah memiliki pekerjaan, bahkan telah mempunyai pasangan hidup, sehingga beban yang dialami dari hari ke hari semakin bertambah. Biasanya individu tersebut memilih suatu kegiatan untuk dijadikan sebagai selingan atau pelarian ketika merasa lelah atau sangat tertekan akibat dari pekerjaannya, salah satu jenis selingannya adalah dengan bermain *game online*. *Game online* dapat memiliki sisi positif bila dimanfaatkan untuk kesenangan (Adams, 2013), dimana kita ketahui pada masa masa penat dan setres dapat dikurangi dengan bermain suatu permainan (Russoniello, O’Brien, & Parks, 2009). akan tetapi yang terjadi saat ini, game online banyak dimainkan secara berlebihan dan digunakan sebagai tempat untuk melarikan diri dari realitas kehidupan sehingga yang terjadi adalah kecanduan game online (Hussain & Griffiths, 2009).

Kecanduan game online diartikan sebagai penggunaan permainan game online secara terus menerus yang mengakibatkan munculnya tanda-tanda gangguan kognitif, emosi, dan perilaku termasuk didalamnya adalah kehilangan kontrol terhadap permainan, toleransi, dan menarik diri (Griffiths, Davies, & Chappell, 2004). Game disorder resmi dikategorikan sebagai gangguan mental oleh *World Health Organization* (WHO). Kecanduan game masuk dalam *International Statistical Classification of Diseases* and *Related Health Problems* (*ICD)* yang merupakan suatu sistem klasifikasi penyakit. Dalam ICD dikatakan, game disorder atau kecanduan game online ditandai dengan seseorang yang tidak bisa lagi mengendalikan diri dengan bermain game online. Misalnya, orang yang mengalami game disorder dia tidak bisa mengendalikan waktu bermain game. Gejala lainnya adalah individu akan memainkan permainan online sebagai prioritas dalam hidup dan melupakan aktivitas lain, bahkan level kecanduan game online akan meningkat meskipun penderita mengetahui dampak negatifnya. Kecanduan bermain game ini telah menyebabkan kehidupan pribadi dan sosial penderita penyakit ini akan terganggu (Kementerian

Kesehatan, 2018). Seseorang yang terdampak kecanduan game online pada umumnya menghabiskan waktu bermain game online 14 jam sehari (Chou, 2005).

Peneliti melakukan pengamatan dan wawancara awal pada 10 subjek berusia 21-27 tahun yang merupakan mahasiswa di Yogyakarta. Berdasarkan pada pengamatan dan hasil wawancara awal kepada 10 subjek, didapatkan bahwa untuk mengisi waktu luangnya subjek bermain game online. 9 dari 10 subjek merasa panik dan gelisah, apabila tidak membawa *handphone* ketika sedang tidak ada kegiatan maupun sedang berada diluar berkumpul bersama teman-temannya yang juga seorang pemain game online. Ketika sedang bermain game subjek akan mudah marah saat diganggu,hingga lupa makan dan mengabaikan kegiatan lain yang menjadi prioritas. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Griffiths (2009), individu yang mengalami kecanduan game online banyak mengorbankan aktivitas lain untuk dapat bermain game. Iindividu mengorbankan waktu dan minat lainnya, mengorbankan waktu untuk tidur, bekerja atau belajar. Berdasarkan fenomena tersebut, individu tidak dapat mengontrol perilakunya untuk tidak bermain game, sehingga ketika melihat *handphone* dan laptop, individu yang sudah kecanduan game online tersebut langsung memiliki keinginan untuk bermain game. Jika tidak terpenuhi, individu tersebut akan cepat gelisah dan marah.

### METODE

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala merupakan alat ukur berupa pernyataan-pernyataan yang digunakan untuk mengungkap aspek psikologis dan secara tidak langsung mengungkap indikator perilaku. Respon subjek terhadap skala tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah (Azwar, 2015). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Skala Likert adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur pendapat, persepsi dan sikap individu terhadap suatu fenomena (Sugiyono, 2016).Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode ini menggunakan skala-skala alat ukur dan mengacu pada teori yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pada penelitian ini menggunakanskala kontrol dir*i* dan kecanduan game online. Penyusunan skala psikologi ini menggunakan format respon untuk item.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 6. Deskripsi Statistik Data Penelitian

|  |
| --- |
| Data Hipotetik Data Empirik |
| Skala | N | Min | Maks | M | SD | Min | Maks | M | SD |
| KGO | 100 | 19 | 76 | 47.5 | 9.5 | 19 | 76 | 47.32 | 15.569 |
| KD | 100 | 30 | 120 | 75 | 15 | 49 | 119 | 81.51 | 16.839 |

Keterangan:

KGO : Kecanduan Game Online

KD : Kontrol Diri

N : Jumlah Subjek

Min : Skor Minimal

Maks : Skor Maksimal

M : Mean (Rata-Rata)

SD : Standar Deviasi

## Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada skala kecanduan game online skor minimal yang didapat pada skor empirik sebesar 19 dan untuk skor minimal yang didapat pada skor hipotetik sebesar 19. Pada skala kecanduan game online skor maksimal yang didapat pada skor empirik sebesar 76 dan untuk skor maksimal yang didapat pada skor hipotetik sebesar 76. Untuk skor *mean* empirik pada skala kecanduan game online sebesar 47.32 dan skor *mean* hipotetik sebesar 47.5. Standar deviasi empirik pada skala kecanduan game online yaitu sebesar 15.569 dan standar deviasi hipotetik yaitu sebesar 9.5. Pada skala kontrol diri skor minimal yang didapat pada skor empirik sebesar 49 dan untuk skor minimal yang didapat pada skor hipotetik sebesar 30. Pada skala kontrol diri skor maksimal yang didapat pada skor empirik sebesar 119 dan skor maksimal hipotetik sebesar 120. Untuk skor *mean* empirik pada skala kontrol diri sebesar 81.51 dan skor *mean* hipotetik sebesar 75. Standar deviasi empirik pada skala kontrol diri yaitu sebesar 16.839 dan standar deviasi hipotetik yaitu sebesar 15.

Skor hipotetik = Skor yang diperkirakan diperoleh oleh subjek

Skor empirik = Skor yang sebenarnya diperoleh dari hasil penelitian

Klasifikasi hasil dilakukan dengan mengasumsikan bahwa skor populasi subjek mempunyai distribusi normal, sehingga skor hipotetik terdistribusi normal (Azwar, 2010). Kategorisasi skor subjek pada penelitian ini dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu : tinggi, sedang, dan rendah. Hasil kategorisasi pada skor *workplace well-being* dan *job crafting* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Kategorisasi skor skala kecanduan game online

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pedoman | Skor | Kategorisasi | Jumlah | Presentase |
| X < (µ - 1σ) | X< 38 | Rendah | 27 | 27% |
| (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 1σ) | 38≤ X < 57 | Sedang | 42 | 42% |
| X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 57 | Tinggi | 31 | 31% |
| Total |  |  | 100 | 100% |

### Keterangan tabel:

X = Skor subjek

µ = Mean atau rerata hipotetik σ = Standar deviasi hipotetik

## Berdasarkan hasil kategorisasi subjek dapat diketahui bahwa tingkat kecanduan game online pada dewasa awal dengan kategori kecanduan game online rendah sebanyak 27 subjek (27%), kategori kecanduan game online sedang sebanyak 42 subjek (42%), dan kategori kecanduan game online tinggi sebanyak 31 subjek (31%). Sehingga dari hasil kategorisasi subjek berdasarkan skor skala kecanduan game online yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa, sebagian subjek memiliki kecanduan game online yang cenderung sedang dan tinggi .

Tabel 8. Kategorisasi skala kontrol diri

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pedoman | Skor | Kategorisasi | Jumlah | Presentase |
| X < (µ - 1σ) | X< 60 | Rendah | 12 | 12% |
| (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 1σ) | 60 ≤ X < 90 | Sedang | 53 | 53% |
| X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 90 | Tinggi | 35 | 35% |
| Total |  |  | 100 | 100% |

### Keterangan tabel:

X = Skor subjek

µ = Mean atau rerata hipotetik σ = Standar deviasi hipotetik

## Berdasarkan hasil kategorisasi subjek dapat diketahui bahwa tingkat kontrol diri pada dewasa awal dengan kategori kontrol diri rendah sebanyak 12 subjek (12%), kategori kontrol diri sedang sebanyak 53 subjek (53%), dan kategori kontrol diri tinggi sebanyak 35 subjek (35%). Sehingga dari hasil kategorisasi subjek berdasarkan skor skala kontrol diri yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebagian subjek memiliki kontrol diri yang cenderung sedang dan tinggi.

### Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah model regresi berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan Kolmogorov Smirnof yaitu dengan membandingkan nilai probabilitas dengan nilai yaitu 0,01.

Hasil Uji Kolmogorov Smi

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data dari masing- masing variabel merupakan sebaran data yang terdistribusi normal. Kaidah untuk uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov-Smirnov > 0,050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal. Apabila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov Smirnov < 0,050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal. Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel kecanduan game online diperoleh K-S Z = 0.113 dengan p = 0.003 maka sebaran data variabel kecanduan game online t terdistribusi normal. Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel kontrol diri diperoleh K-S Z

= 0.102 dengan p = 0.012, maka sebaran data variabel kontrol diri terdistribusi normal.

### Uji Linearitas

Pedoman yang digunakan untuk menguji linearitas adalah dengan menguji signifikasi nilai F. Adapun hasil uji linearitas hubungan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.5**

Hasil Uji Linearitas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hubungan | F | p | Keterangan |
| Kontrol diri dan Kecanduan game online  | 307.940 | 0,005 | Linear |

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel yang dianalisis korelasinya mempunyai hubungan yang linear. Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang linear antara variabel workplace well-being dengan job crafting dengan nilai F sebesar 8,895 dan p = 0,005 (p < 0,05).

### Uji Hipotesis

Setelah hasil uji asumsi terpenuhi, maka selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* yang digunakan untuk mengetahui korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah untuk uji hipotesis adalah apabila nilai signifikansi < 0,050 berarti ada korelasi dan apabila nilai signifikansi > 0,050 maka tidak ada korelasi. Korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan game online dengan r = -0.861 dan p < 0.01, berarti ada korelasi yang negatif antara kontrol diri dengan kecandun game online. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan game online, begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan gaeonline pada dewasa awal, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada dewasa awal. Dimana semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh dewasa awal maka semakin rendah terjadinya kecanduan game online

**DAFTAR PUSTAKA**

Chen, C.Y. & Chang, S.L. 2008. *An exploration of tendency to online game*

Chin-Sheng, Wan, & Chiou, Wen Bin. (2007). *The motivations of adolescents who are addicted to online games: A cognitive perspective*. Adolescence,

# 42(165), 179.

Cooper, P., Osborn, M., Gath, D. (2010). Addiction Due To User’s Liking Of Design Features. *Asian journal of Health and Information Sciences.* Vol 3. No 1-4. Taiwan.

Erlangga. . 2004. *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Fifth ed*)*. Alih bahsa oleh Istieidayanti dan Soedjarwo. Jakarta:

Erlangga. . 2005. *Psikologi perkembangan anak jilid 1* (edisi keenam.).

# Jakarta: Erlangga.

.

Feggetter, G. 1982. *Evaluation of a modified self-report measure of social adjustment*. Brit.J.Psychiat, 141, 68-75.

Fitri, Ahyani. R & Widiningsih Y (2016). *Psikologi adiktif. pekanbaru : almujtahadah press*.

Fitiriah, Aziza. 2013. *Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial pada remaja di kelas II SMP*

Gentile, D. A, dkk. 2011. *The effects of violent video game habits on adolescent aggressive attitudes and behaviors*. Journal of psikology

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

Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang*

Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

Indrianita, V. (2018). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Terhadap Ikterus Fisiologi Pada Bayi Baru.*

Jannah, Nurul, dkk. 2015. *Hubungan kecanduan game dengan motivasi belajar siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling*. Vol. 4, No. 4. Kartono, K. 2009. Patologi sosial jilid 1. Jakarta: PT Raja grafindo Persada

Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2014). Job crafting. In M. C. W. Peeters, J. De Jonge, & T. W. Taris (Eds.), *An introduction to contemporary work psychology* (pp. 414–437). Wiley Blackwell.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302.

Guan, X., & Frenkel, S. (2018). How HR practice, work engagement and job crafting influence employee performance. *Chinese Management Studies*, *12*(3), 591–607.

Hakanen, J. J., & Roodt, G. (2010). Using the job demands-resources model to predict engage-ment: Analysing a conceptual model. In A. B. Bakker, & M. P. Leiter (Eds.). *Work engage-ment: A Handbook of essential theory and re-search*, pp. 85–101. New York, NY: Psychology Press.

Harter, J. K., Schmidt, F. L., Asplund, J. W., Killham, E. A., & Agrawal, S. (2010). Causal impact of employee work perceptions on the bottom line of organizations. *Perspectives on Psychological Science*, *5*(4), 378–389.

Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Hayes, T. L. (2002). Business‐Unitlevel *Relationship Between Employee Satisfaction, Employee Engagement, And Business Outcomes: A Meta‐Analysis*. *Journal of Applied Psychology*, *87*, 268–279.

Hasibuan, Malayu S.P, (2011). Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta: PT Bumi Aksara

Heuvel, M., Demerouti, E., & Peeters, M. C. (2015). The job crafting intervention: Effects on job resources, self‐efficacy, and affective well‐being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *88*(3), 511–532.

Hadi, S. (2004). *Metodologi research jilid 4*. Pustaka Belajar.

Hudin, A. M., & Budiani, M. S. (2021). Hubungan antara Workplace Well-Being dengan Kinerja Karyawan pada PT. X di Sidoarjo. *Character : Jurnal Penelitian Psikolog*, *8*(4), 1–11.

Rahmi, T. R., Agustiani, H. A., Harding, D. H., & Fitriana, E. F. (2021). Adaptasi Employee Well-Being Scale (EWBS) Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, *17*(2), 93. https://doi.org/10.24014/jp.v17i2.13112

Holman, D. J., & Wall, T. D. (2002). Work characteristics, learning-related outcomes, and strain: a test of competing direct effects, mediated, and moderated models. *Journal of Occupational Health Psychology*, *7*(4), 283.

Houkes, I., Janssen, P. P., de Jonge, J., & Bakker, A. B. (2003). Personality, work characteristics and

employee well-being*: A longitudinal analysis of additive and moderating effects. Journal of Occupational Health Psychology*, *8*(1), 20.

Kardinah,N. (2019). Peran *workplace well being* terhadap mental health: studi pada karyawan disabilitas.

Jurnal Ilmiah Psikologi, 6(2), 191-200

Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 207–222.

Koran Sindo Online. 2021. *Mayday 2021: Kesejahteraan Buruh di Tengah Pandemi*. diakses dari https://nasional.sindonews.com/read/413212/18/mayday-2021-kesejahteraan-buruh-di-tengah- pandemi-1619705072?showpage=all pada tanggal 23 Desember 2021.

Kristof-Brown, A. L., Zimmerman, R. D., & Johnson, E. C. (2005). Consequences of individual's fit at work: A meta-analysis of person-job, person-organization, person-group, and person-super-visor fit. *Personnel Psychology*, *58*(2), 281–342.

Kun, Á., Balogh, P., & Krasz, K. G. (2017). Development of the work-related well-being questionnaire based on seligman’s perma model. *Periodica Polytechnica. Social and Management Sciences*, *25*(1), 56.

Lestari, I., & Kurniawan, I. N. (2019). *Hubungan antara Job Crafting dan Workplace Well-Being pada Karyawan*.

Lumentut, F.J.E. dan Ambarwati, K.D. 2021. Job Crafting dan Employee Well-Being pada Karyawan GenerasI Y di Indonesia. *Jurnal Empati*, 10(1), 1-14.

Marzuki, N. A. (2012). The impact of personality on employee well-being. *European Scientific Journal*, *9*(20).

Munandar, A. S. (2012). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Universitas Indonesia (UI-Press).

Nielsen, K., & Abildgaard, J. S. (2012). *The Development and Validation of a Job Crafting Measure for Use with Blue-Collar Workers*. *Work and Stress*, *26*, 365–384.

Page, K. (2005). *Subjective wellbeing in the workplace*. Deakin University.

Page, K. M., & Vella-Brodrick, D. A. (2009). *The ‘what’,‘why’and ‘how’of employee well-being: A new model*. *Social Indicators Research*, *90*(3), 441–458.

Petrou, P., Demerouti, E., Peeters, M. C., Schaufeli, W. B., & Hetland, J. (2012). Crafting a job on a daily basis: Contextual correlates and the link to work engagement. *Journal of Organizational Behavior*,

*33*(8), 1120–1141.

Petrou, P., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2015). Job crafting in changing organizations: Antecedents and implications for exhaustion and performance. *Journal of Occupational Psychology*, *20*(4), 470– 480.

Hadi, S. (2004). *Metodologi research jilid 4*. Pustaka Belajar.

Hudin, A. M., & Budiani, M. S. (2021). Hubungan antara Workplace Well-Being dengan Kinerja Karyawan pada PT. X di Sidoarjo. *Character : Jurnal Penelitian Psikolog*, *8*(4), 1–11.

Rahmi, T. R., Agustiani, H. A., Harding, D. H., & Fitriana, E. F. (2021). Adaptasi Employee Well-Being Scale (EWBS) Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, *17*(2), 93. https://doi.org/10.24014/jp.v17i2.13112

Rivai, V. (2004). *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan* (Pertama). Raja Grafindo. Saragih, S.; Margaretha, M. dan Anantyanda, L.A. (2021). Job Autonomy, Job Crafting And Employees’

Well-Being During Working From Home. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 23(2), 177–185. Sears, L., Shi, Y., Coberley, C., & Pope, J. (2013). Overall well-being as a predictor of health care, productivity, and retention outcomes in a large employer. *Population Health Management*, *16*, 397–

405.

Singh, V. L., & Singh, M. (2018). A burnout model of job crafting: Multiple mediator effects on job performance. *IIMB Management Review*, *30*(4), 305–315.

Sivanathan, N., Arnold, K. A., Turner, N., & Barling J. (2004). Leading Well: Transformational Leadership and Well- Being. *Positive Psychology in Practice*, 241–255.

Slemp, G. R., Kern, M. L., & Vella-Brodrick, D. A. (2015). Workplace well-being: The role of job crafting and autonomy support. *Psychology of Well-Being*, *5*(1), 7.

Slemp, G. R., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). The job crafting questionnaire: A new scale to measure the extent to which employees engage in job crafting. *International Journal of Wellbeing*, *3*(2), 126– 146.

Slemp, G. R., & Vella-Brodrick, D. A. (2014*). Optimising employee mental health: The relationship between intrinsic need satisfaction, job crafting, and employee well-being. Journal Happiness Stud*, *15*, 957–977.

Sugiyono, 2020, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.* (Bandung: ALFABETA)

Tims, M., & Bakker, A. B. (2010). *Job crafting*: *Towards a new model of individual job redesign*. *SA*

*Journal of Industrial Psychology*, *36*(2), 1–9.

Tims, M., Bakker, A. B., Derks, D., & Van Rhenen, W. (2013). Job crafting at the team and individual level: Implications for work engagement and performance. *Group & Organization Management*, *38*(4), 427–454.

Tims, M., Derks, D., & Bakker, A. B. (2012). Development and validation of the job crafting scale.

*Journal of Vocational Behavior*, *80*, 173–186.