

Pengaruh *Self-Control* terhadap *Internet Gaming Disorder* pada Mahasiswa di Kota Bandung

Agam Gumilang*, Muhammad Ilmi Hatta

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*agamgumil@gmail.com, m.ilmi.hatta@gmail.com

Abstract. The number of online game players continues to increase each year. This serves as evidence of the progress and accessibility of technology, which is becoming easier for anyone to access. Individuals can experience internet gaming disorder due to high engagement in online gaming activities. Self-control is known to play a role in influencing internet gaming disorder. However, previous research has yielded inconsistent results. This study aims to determine the extent of the influence of self-control on internet gaming disorder. The sample used in this research consisted of 102 individuals, aged between 18-25 years, who were college students and players of First Person Shooter online games. The sampling technique employed in this study was purposive sampling. The measurement tools used in this study were the Internet Gaming Disorder Scale and the Self-Control Scale. Based on the results of statistical tests, the significance value of the regression coefficient between self-control and internet gaming disorder was found to be $\text{sig} = 0.189 > 0.05$. Therefore, it can be concluded that self-control does not have a significant effect on internet gaming disorder. Additionally, based on the R-square score of 0.017, it can be stated that self-control only accounts for 1.7% of the variance in internet gaming disorder.

Keywords: *Internet Gaming Disorder, Self-Control, Mahasiswa.*

Abstrak. Pemain *game online* jumlahnya semakin meningkat setiap tahunnya. Hal tersebut merupakan bukti dari kemajuan dan kecanggihan teknologi yang semakin mudah diakses oleh siapapun. Individu dapat mengalami *internet gaming disorder* dikarenakan aktivitas *online gaming* yang tinggi. Kontrol diri diketahui berperan memberikan pengaruh terhadap *internet gaming disorder*. Namun, terdapat inkonsistensi hasil dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self-control* terhadap *internet gaming disorder*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 102 orang berusia antara 18-25 tahun yang merupakan mahasiswa pemain *game online* jenis *Frist Person Shooter*. Teknik *sampling* pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah *Internet Gaming Disorder Scale* dan *Self-Control Scale*. Berdasarkan hasil uji statistik, nilai signifikansi koefisien regresi antara *self-control* terhadap *internet gaming disorder* sebesar $\text{sig} = 0.189 > 0.05$. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa *self-control* tidak berpengaruh signifikan terhadap *internet gaming disorder*. Selain itu, berdasarkan skor *r square* = 0,017 dapat dikatakan bahwa *self-control* hanya berpengaruh sebesar 1,7% terhadap *internet gaming disorder*.

Kata Kunci: *Internet Gaming Disorder, Self-Control, Mahasiswa.*

A. Pendahuluan

Melalui laporan "*Digital 2022 April Global Statshot Report*" [1], Indonesia menduduki peringkat kedua dari 44 negara sebagai negara dengan pengguna internet yang paling banyak bermain *game online*. Berdasarkan berita yang dilansir oleh Detik.com pada tahun 2022 [2], jumlah pemain *game* di Indonesia sudah mencapai angka 60 juta pemain, ada sekitar 6 juta *online gamers* di Jawa Barat yang setara dengan jumlah penduduk di Singapura.

Untuk di Indonesia sendiri, saat ini para *gamers* paling banyak memainkan *game online* jenis *First-person Shooter*. Berbeda dengan 2-3 tahun ke belakang, MOBA dan MMORPG menjadi jenis *game* yang paling banyak dimainkan [3]. Masya & Chandra [4] menyebutkan bahwa *game First-person Shooter* membuat para pemainnya lebih mudah untuk kecanduan. Hal tersebut dikarenakan pemain seolah dapat merasakan menjadi karakter dalam *game* tersebut karena bermain dengan sudut pandang orang pertama.

Menurut Young [5] bermain *game online* memiliki dampak negatif secara *non-material* berupa mendorong melakukan hal-hal negatif, berbicara kotor atau kasar, kegiatan di dunia nyata menjadi terbungkalai, merusak pola istirahat dan makan sehingga mengganggu kondisi kesehatan, dan membuat pemainnya adiksi. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang menjadi kecanduan *game online* antara lain rendahnya efikasi diri, rendahnya *self-esteem*, dan ketidakmampuan mengontrol diri [6].

Penelitian yang dilakukan oleh Nadhief dan Bambang [7] menyebutkan bahwa banyak remaja di Kota Bandung yang lalai terhadap shalat karena lebih memilih bermain *game online*. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama et al. [8] menyatakan bahwa dari 130 mahasiswa yang ada di Kota Bandung, 66 mahasiswa terindikasi mengalami kecanduan *game online*.

Menurut Lemmens [9] *internet gaming disorder* merupakan penggunaan *game online* yang dilakukan secara berlebihan, berulang kali dan tidak mampu dikontrol yang menyebabkan munculnya permasalahan pada aspek sosial dan emosional para pemain *game online*. Menurut Tangney [10] *self-control* ialah kemampuan untuk menahan diri agar tidak melaksanakan perilaku yang memunculkan konsekuensi negatif.

Selain itu, menurut Young [11] menyatakan bahwa jenis *game* juga berpengaruh terhadap kecanduan *online games*. Ada beberapa jenis *game online* yang banyak dimainkan oleh remaja, yaitu *Real-time Strategy*, *First-person Shooter* (FPS), *Massively Multiplayer Online Role-playing Games* (MMORPG), *Multiplayer Online Battle Arena* (MOBA), *Cross-platform Online*, dan *Simulation Game* [12]. Saat ini, penelitian dan data yang banyak ditemukan ialah mengenai penggunaan *game online* jenis MMORPG dan MOBA.

Untuk di Indonesia sendiri, saat ini para *gamers* paling banyak memainkan *game online* jenis FPS. Berbeda dengan 2-3 tahun ke belakang, MOBA dan MMORPG menjadi jenis *game* yang paling banyak dimainkan [13]. Selain itu, pada *game First-person Shooter* juga membuat para pemainnya lebih mudah untuk kecanduan. Hal tersebut dikarenakan pemain seolah dapat merasakan menjadi karakter dalam *game* tersebut karena bermain dengan sudut pandang orang pertama [14]. Bermain *game* berjenis *First-person Shooter* (FPS) dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan penurunan materi abu-abu dan penyusutan *hippocampus*, yang memiliki risiko tinggi mengalami PTSD, depresi dan *Alzheimer* [15].

Beberapa penelitian mengatakan bahwa *self-control* berpengaruh besar terhadap *internet gaming disorder*, namun ada juga yang menyatakan bahwa *self-control* berpengaruh rendah terhadap *internet gaming disorder*. Terdapat inkonsistensi dari hasil-hasil penelitian sebelumnya mengenai besaran pengaruh *self-control* terhadap *internet gaming disorder*, yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Mora et al. [16], Tresna [17], dan Anggraini [18]. Dikarenakan adanya inkonsistensi dari hasil penelitian-penelitian terdahulu, maka peneliti merasa perlu untuk meneliti kembali mengenai besaran pengaruh dari *self-control* terhadap *internet gaming disorder*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Internet Gaming Disorder* pada mahasiswa pemain *game First Person Shooter* di Kota Bandung?
2. Bagaimana tingkat *self-control* pada mahasiswa pemain *game First Person Shooter* di

Kota Bandung?

3. Seberapa besar pengaruh *self-control* terhadap *Internet Gaming Disorder* pada mahasiswa pemain *game First Person Shooter* di Kota Bandung?

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self-control* terhadap *internet gaming disorder* pada mahasiswa pemain *game First Person Shooter* di Kota Bandung yang memiliki kriteria *Internet Gaming Disorder*.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan desain penelitian kausalitas dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pada desain kausalitas, satu variabel secara langsung atau tidak secara langsung mempengaruhi variabel lainnya. Artinya, ketika satu variabel berubah nilai, maka variabel lainnya juga akan mengalami perubahan nilai, baik secara langsung maupun tidak langsung [19].

Populasi pada penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Merupakan mahasiswa aktif di Kota Bandung yang berusia 18-25 tahun
2. Aktif bermain *game online First-Person Shooter* selama 12 bulan terakhir
3. Bermain *game online First-Person Shooter* minimal 4,5 jam per hari atau minimal 30 jam per minggu

Sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa pemain *game First-Person Shooter* di Kota Bandung yang mengalami *Internet Gaming Disorder* minimal pada tingkat *mild*. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling* diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 102 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis regresi linear sederhana.

Terdapat dua alat ukur yang digunakan pada penelitian ini. Alat ukur pertama bernama *The Internet Gaming Disorder Scale*, dibuat oleh Lemmens, Valkenburgh, dan Gentile (2015) [20]. Alat ukur ini telah dilakukan adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Mursyad (2019) [21]. Alat ukur kedua bernama *Self-Control Scale* yang disusun oleh Tangney, Baumeister, & Boone (2004). Alat ukur ini telah dilakukan adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Indri (2019).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengambilan data, didapatkan 106 responden yang turut berpartisipasi. Setelah dilakukan seleksi dengan *purposive sampling* yang mempertimbangkan pendapat ahli [22], hanya 102 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Sebanyak 4 responden dieliminasi sebagai sampel karena tidak memenuhi minimal lima kriteria diagnostik *internet gaming disorder*. Sedangkan sebanyak 102 responden yang diikutsertakan telah memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian, serta terindikasi mengalami *internet gaming disorder* mulai dari tingkat *mild*, *moderate*, hingga *severe*.

Diketahui dari 102 sampel, yang paling mendominasi adalah sampel dengan usia 22 tahun sebanyak 33 orang, kemudian usia 21 sebanyak 28 orang, usia 23 sebanyak 15 orang, usia 20 tahun sebanyak 13 orang, usia 19 sebanyak 12 orang, usia 18 sebanyak 1 orang, dan tidak ada responden dengan usia 24 dan 25 tahun. Selain itu, dari 102 sampel, yang paling mendominasi adalah mahasiswa dari Unisba (12 orang), kemudian UPI (10 orang), Telkom University (10 orang), Widyatama (9 orang), Iteas (9 orang), Unpar (8 orang), Unpad (8 orang), UIN SGD (8 orang), Maranatha (8 orang), Unikom (7 orang), ITB (7 orang), dan Unpas (6 orang) (lihat tabel 4.1). Tujuan dari pencantuman data ini adalah untuk menunjukkan bahwa responden diambil dari masing-masing universitas dengan jumlah yang diupayakan seimbang atau sama.

Pengaruh Self-Control (X) terhadap Internet Gaming Disorder (Y)

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh *self-control* terhadap *internet gaming disorder* pada mahasiswa di Kota Bandung, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Pengaruh *Self-Control* (X) terhadap *Internet Gaming Disorder* (Y)

| Variabel | r_s | Adjusted r_s | sig. | Unstandardized Coefficients (B) | Derajat Pengaruh | Besaran Pengaruh |
|----------|-------|----------------|-------|---------------------------------|------------------|------------------|
| X dan Y | 0,017 | 0,007 | 0,189 | -0,028 | Rendah | 1,7 % |

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa besarnya pengaruh *self-control* terhadap *internet gaming disorder* pada mahasiswa di Kota Bandung adalah 1,7%. Peangaruh ini termasuk kategori rendah/lemah. Hal ini memberikan pengertian bahwa sebesar 98,3% *internet gaming disorder* dipengaruhi oleh variabel lain selain *self-control*. Nilai sig. sebesar 0,189 menunjukkan bahwa *self-control* tidak berpengaruh signifikan terhadap *internet gaming disorder*. Nilai B memiliki arti bahwa setiap kenaikan 1% *self-control*, *internet gaming disorder* mengalami penurunan sebesar 0,028.

Kategorisasi *Self-Control*

Berikut adalah kategorisasi tingkat *self-control* pada Mahasiswa di Kota Bandung yang dijelaskan pada tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat *Self-Control* pada Mahasiswa di Kota Bandung

| TINGKAT <i>Self-Control</i> | FREKUENSI | PERSENTASE (%) |
|-----------------------------|-----------|----------------|
| Rendah | 62 | 60 |
| Tinggi | 40 | 40 |
| JUMLAH | 102 | 100 |

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 102 orang sampel penelitian, terdapat 62 orang (60%) yang memiliki *self-control* yang tinggi. Sementara 40 orang lainnya (40%) memiliki *self-control* yang rendah. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa aspek *delibrate* yang memiliki skor tertinggi dari jawaban responden. Artinya, sebagian besar dari responden mampu untuk melakukan suatu hal dengan hati-hati. Sedangkan aspek dengan skor paling sedikit dari hasil jawaban responden adalah aspek *reliability*. Artinya, sebagian besar responden tidak mampu mengatur perilakunya untuk mewujudkan tujuan jangka panjang.

Kategorisasi *Internet Gaming Disorder*

Berikut adalah kategorisasi tingkat *internet gaming disorder* pada Mahasiswa di Kota Bandung yang dijelaskan pada tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi *Internet Gaming Disorder* pada Mahasiswa di Kota Bandung

| TINGKAT <i>IGD</i> | FREKUENSI | PERSENTASE (%) |
|--------------------|-----------|----------------|
| <i>Mild</i> | 21 | 20,5 |
| <i>Moderate</i> | 60 | 59 |
| <i>Severe</i> | 21 | 20,5 |
| JUMLAH | 102 | 100 |

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 102 orang sampel penelitian, terdapat 21 orang (20,5%) yang mengalami *IGD* tingkat *mild*, 60 orang (59%) pada tingkat *moderate*, dan 21 orang (20,5%) pada tingkat *severe*. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa aspek *tolerance* menjadi aspek yang paling banyak dimiliki oleh responden. Hal tersebut berarti bahwa sebagian besar responden merasa belum puas dengan waktu yang digunakan untuk bermain *game online*, sehingga selalu berusaha meningkatkan waktu bermain *game online* untuk mencapai kepuasan. Sedangkan yang paling sedikit dialami oleh responden adalah aspek *conflict*. Hal tersebut berarti hanya sebagian kecil dari responden yang mengalami masalah interpersonal dalam kehidupannya yang diakibatkan oleh perilaku bermain *game online*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, bisa dikatakan bahwa *self-control* hanya menjadi faktor yang lemah dari sekian banyaknya faktor yang berpengaruh terhadap kecanduan *game online*. Terdapat kesamaan dengan beberapa hasil penelitian terdahulu, yang menyebutkan bahwa *self-control* hanya memiliki pengaruh yang kecil terhadap *internet gaming disorder* sebesar 4,7%

dan 9,8% (Mora et al., 2022 & Tresna, 2018) [23, 24]. Namun, terdapat juga perbedaan dengan hasil penelitian lain yang menyebutkan bahwa *self-control* memiliki pengaruh yang besar terhadap *internet gaming disorder* sebesar 47% (Anggraini & Ia, 2022) [25]. Seperti yang dijelaskan pada bagian latar belakang, inkonsistensi dari hasil-hasil penelitian tersebut yang menjadi alasan dilakukannya penelitian ini mengenai besaran pengaruh *self-control* terhadap *internet gaming disorder*.

Menurut Young (2010) [26] terdapat faktor lain selain *self-control* yang mempengaruhi kecanduan *game online*, yaitu rendahnya *self-esteem* dan rendahnya *self-efficacy*. Selain itu, menurut Fitri, Erwinda, & Ifdil (2018) [27], *game* jenis FPS ini memiliki *gameplay* dalam bentuk *team* yang biasanya terdiri dari 5 orang. Tiap *team* harus memiliki kerjasama dan komunikasi yang baik supaya dapat memenangkan permainan pada setiap *round*. Selain itu, menurut Iman, Martunis, & Bustamam (2020) [28], dikatakan bahwa ada hubungan antara kecanduan bermain *game* jenis FPS dengan kecenderungan perilaku agresi.

Peneliti melakukan wawancara terhadap 10 responden pasca pengambilan data, dengan tujuan untuk memperkaya pembahasan mengenai alasan responden bermain *game* FPS. Setelah dilakukan wawancara, didapatkan bahwa responden bermain *game* FPS dikarenakan memiliki banyak teman untuk bermain bersama dan responden juga sering diminta oleh teman-temannya untuk bermain bersama. Berdasarkan penjelasan tersebut, ada kemungkinan bahwa komitmen kelompok dan perilaku agresi dapat memiliki pengaruh yang besar terhadap *Internet Gaming Disorder*.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

Mahasiswa pemain *game First Person Shooter* di Kota Bandung yang mengalami *internet gaming disorder* paling banyak berada pada tingkat *moderate*.

Mahasiswa pemain *game First Person Shooter* di Kota Bandung didominasi oleh responden dengan *self-control* yang tergolong rendah.

Tidak ada pengaruh yang signifikan dari *self-control* terhadap *internet gaming disorder* pada mahasiswa pemain *game First Person Shooter* di Kota Bandung, dengan besaran pengaruh sebesar 1,7%.

Bagi mahasiswa pemain *game First Person Shooter*, penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai tingkat *internet gaming disorder*. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa pemain *game First Person Shooter* diharapkan untuk merubah perilaku *online gaming*nya dengan membatasi waktu dalam bermain *game online*, guna menghindari atau meminimalisir dampak negatifnya. Hal tersebut berdasarkan pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa seluruh responden merasa tidak puas bermain *game online*, sehingga selalu berusaha meningkatkan waktu bermainnya. Bagi mahasiswa pemain *game First Person Shooter* yang merasa tidak bisa mengatasi kecanduan *game online*, disarankan untuk mencari bantuan dari tenaga ahli.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah hanya menguji pengaruh satu variabel independen, yaitu *self-control* terhadap *internet gaming disorder*. Selain itu, setelah dilakukan penelitian, ternyata *self-control* hanya memiliki pengaruh yang sangat rendah terhadap *internet gaming disorder*. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh komitmen kelompok atau perilaku agresi terhadap *internet gaming disorder*.

Acknowledge

Peneliti ingin berterima kasih kepada:

Dr. Muhammad Ilmi Hatta, Drs., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah mendukung, mengarahkan, dan meluangkan waktunya untuk membimbing sehingga penelitian ini bisa terselesaikan sebaik mungkin.

Peneliti juga berterima kasih kepada keluarga, yang tiada henti memberikan *support* dan *do'a* sehingga peneliti mendapat dukungan moral yang tak ternilai.

Tak lupa kepada seluruh responden yang ikut serta dalam penelitian, yang telah bersedia

untuk meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu mengisi kuesioner demi tercapainya keberhasilan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Septiyani, A. (30 April, 2022). Indonesia jadi negara kedua pengguna internet yang banyak main game. Games.grid.id. <https://games.grid.id/read/153263015/>
- [2] indonesia-jadi-negara-kedua-pengguna-internet-yang-banyak-main-game
- [3] Putra, W. (12 Maret, 2022). Ada 6 Juta Gamers di Jabar, Setara Populasi Warga Singapura. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-5980378/ada-6-juta-gamers-di-jabar-setara-populasi-warga-singapura>.
- [4] Kumparan.com. (1 September, 2022). 5 Game Paling Populer di Indonesia. <https://kumparan.com/how-to-teknologi/5-game-paling-populer-di-indonesia-1ym2QhEKOSQ>.
- [5] 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*, 3(1), 153-169.
- [6] Young, K. S. (2007). Treatment outcomes with internet addicts. *Clinical Director Center for Internet Addiction Recovery*, 10(5), 671–679.
- [7] Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken. John Wiley & Sons Inc.
- [8] Fauzan, N.M., Ma'arif, B.S. (2021). Pengaruh Penggunaan Game Online terhadap Perilaku Remaja dalam Pelaksanaan Ibadah Shalat di Lingkungan Permata Kopo Kabupaten Bandung. *Jurnal Riset Komunikasi Penyiaran Islam*, 1 (2). <https://doi.org/10.29313/jrkpi.v1i2.379>.
- [9] Pratama, R. A., Widiyanti, & Hendrawati. (2020). Tingkat kecanduan game online pada mahasiswa fakultas keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 3 (2).
- [10] Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The Internet gaming disorder scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567.
- [11] Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- [12] Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken. John Wiley & Sons Inc.
- [13] Lindsay, G. (2005). *Game Type and Game Genre*. Retrieved February. 22. 2009.
- [14] Kumparan.com. (1 September, 2022). 5 Game Paling Populer di Indonesia. <https://kumparan.com/how-to-teknologi/5-game-paling-populer-di-indonesia-1ym2QhEKOSQ>.
- [15] 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*, 3(1), 153-169.
- [16] West, G. L., Konishi, K., & Bohbot, V. D. (2017). Video Games and hippocampus-dependent learning. *Current Directions in Psychological Science*, 26(2), 152–158. <https://doi.org/10.1177/0963721416687342>
- [17] Mora, I., Ramdhani, S., Tobing, L., & Laia, Mesradine. (2022). Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan game online pada mahasiswa semester VI program studi farmasi fakultas farmasi dan ilmu kesehatan universitas sari mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 5 (1), 62-75.
- [18] Puspita, T. A., & Shavira. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1).
- [19] Angraini, S., & Ia, E. Y. (2022). Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan game online pada remaja. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan*,

- 2 (3).
- [20] Bordens, K. S., & Abbott, B. B. (2018). *Research design and methods: A process approach*. McGraw-Hill.
- [21] Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The Internet gaming disorder scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567.
- [22] Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- [23] Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The Internet gaming disorder scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567.
- [24] Mora, I., Ramdhani, S., Tobing, L., & Laia, Mesradine. (2022). Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan game online pada mahasiswa semester VI program studi farmasi fakultas farmasi dan ilmu kesehatan universitas sari mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 5 (1), 62-75.
- [25] Puspita, T. A., & Shavira. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(1).
- [26] Anggraini, S., & Ia, E. Y. (2022). Pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan game online pada remaja. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan*, 2 (3).
- [27] Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken. John Wiley & Sons Inc.
- [28] Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(3), 211-219.
- [29] Iman, S.Z.U., Martunis., & Bustamam, N. (2020). Studi kasus permainan game online terhadap sikap agresifitas. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(4).
- [30] Aryo Triutama and M. Yanuvianti, “Profil Kepribadian Gamers Esports DotA 2 di Kota Bandung,” *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6, Jul. 2021, doi: 10.29313/jrp.v1i1.86.
- [31] H. Purnama, H. Wahyudi, and Suhana, “Terapi Berbasis Internet Untuk Meningkatkan Self-Regulasi Pada Mahasiswa Dengan Internet Gaming Disorder,” *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 1–8, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.1704.