

**PERANAN KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN *GAME ONLINE*
MAHASISWA PEMAIN *MULTIPLAYER ONLINE BATTLE ARENA***
Amanda Nashita Putri¹, Sandi Kartasasmita²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: amanda.705200059@stu.untar..ac.id

² Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: sandik@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Pada hasil survei mengatakan bahwa masyarakat Indonesia menghabiskan waktu sebanyak 23,29% untuk bermain *game online*. Namun dengan banyaknya menghabiskan waktu untuk bermain *game online*, dapat menimbulkan kecanduan bagi para pemainnya. Kecanduan bermain *game online* yang terjadi dapat disebabkan dari kurangnya kontrol diri pada individu. Pada penelitian-penelitian sebelumnya, korelasi antara kontrol diri dan juga kecanduan *game online* mendapatkan hasil negatif dengan salah satu penelitian yang dilakukan pada partisipan dewasa muda menghasilkan partisipan terbanyak dari penelitiannya berstatus mahasiswa, serta game yang paling banyak dimainkan didalam penelitian merupakan jenis *game multiplayer online battle arena* (MOBA). Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian kembali mengenai tinggi rendahnya peranan dari kontrol diri terhadap kecanduan *game online* yang dialami pada mahasiswa pemain *multiplayer online battle arena* (MOBA) menggunakan metode kuantitatif *purposive sampling* dengan menggunakan dua alat ukur untuk mengukur kecanduan *game online* (*game addiction scale* (Lemmens et al., 2009)) dan tingkat kontrol diri (*Tangney self-control scale* (Tangney et al., 2004)) dengan 164 partisipan berstatus mahasiswa. Partisipan yang terdapat pada penelitian ini berisikan jenis kelamin laki-laki sebagai partisipan terbanyak. Ketika dilihat dari variabel kontrol diri, partisipan laki-laki memiliki kontrol diri yang lebih rendah daripada partisipan perempuan. Pada kecanduan bermain game tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua jenis kelamin. Namun, hasil penelitian menemukan tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh partisipan berada pada level sedang dengan tingkat kecanduan bermain game online yang dimiliki juga pada tingkat sedang.

Kata Kunci: mahasiswa; kontrol diri; kecanduan *game online*

ABSTRACT

*The survey results show that Indonesian people spend 23.29% of their time playing online games. However, spending a lot of time playing online games can cause addiction for the players. The addiction to playing online games that occurs can be caused by a lack of self-control in individuals. In previous studies, the correlation between self-control and online game addiction had negative results with one study conducted on young adult participants resulting in the largest number of participants in the study being students, and the game most played in the study was a multiplayer online battle game arena (MOBA). Therefore, researcher conducted research again regarding the high and low levels of self-control in online game addiction experienced by students who play multiplayer online battle arena (MOBA) using a quantitative purposive sampling method using two measuring instruments to measure online game addiction (*game addiction scale*). (Lemmens et al., 2009)) and level of self-control (*Tangney self-control scale* (Tangney et al., 2004)) with 164 student participants. The participants in this study consisted of men as the largest number of*

participants. From the self-control variable, male participants have lower self-control than female participants. There is no significant difference in gaming addiction between the two genders. However, the research results found that the level of self-control possessed by participants was at a moderate level with the level of addiction to playing online games also at a moderate level.

Keywords: student; self-control; online game addiction

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Terjadi peningkatan 75% pemain *game online* semenjak pandemi *Coronavirus Disease* (Covid-19) terjadi (CNN Indonesia, 2020). Sedangkan di Indonesia sendiri, terjadi peningkatan hingga 23,29% pemain *game online* (Muhammad, 2023). Selain memiliki manfaat untuk mengisi waktu luang, bermain *game online* dapat menimbulkan kecanduan bagi para pemainnya. Kecanduan internet yang banyak dilakukan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada adalah bermain media sosial dan juga bermain *game online* (InfoSehat FKUI, 2019). Kecanduan *game online* sendiri menurut pendapat Lemmens et al. (2009), memainkan *game online* yang dilakukan terus menerus dapat menimbulkan masalah pada perilaku individu yang tidak bisa terkontrol, kompulsif, dan adanya merusak psikologis maupun fisik dari individu tersebut sehingga kecanduan *game online* merupakan suatu kecanduan yang dialami individu yang menyebabkan adanya masalah pada sosial ataupun emosi dari individu disebabkan oleh bermain *game online* secara berlebihan. Kecanduan ini dikarenakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan *game online* sehingga menyebabkan individu mengalami gangguan dalam pekerjaan, sosial, hingga komitmen pribadi dan kecanduan dalam bermain *game online* juga disebutkan meningkatkan perilaku yang agresif serta meningkatkan impulsivitas keinginan dalam memainkan *game online* (Purwaningsih dan Nurmala, 2021).

Kecanduan bermain *game online* yang terjadi dapat dikarenakan kurangnya kontrol diri pada seseorang sehingga tidak dapat mengantisipasi adanya dampak negatif dari bermain *game online* (Ferdian & Wulandari, 2021). Kontrol diri merupakan proses dari pembentukan diri sendiri, yang di dalamnya meliputi proses psikologis, proses fisik dan juga perilaku dari individu (Calhoun & Acocella, 1990 dalam Marsela dan Supriatna, 2019). Kontrol diri juga mengacu pada kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang dapat mengubah pernyataan dan juga respon pada diri sendiri (Baumeister & Exline, 2000). Pada penelitian Safarina dan Halimah (2019) dengan partisipan dewasa muda, terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dari partisipan dengan kecanduan bermain *game online* yang dialami partisipan. Dari keseluruhan jenis *game online* yang ditanyakan dalam penelitian tersebut, hasil menunjukkan jenis *game multiplayer online battle arena* (MOBA) merupakan jenis *game* yang banyak dimainkan oleh partisipan. *Multiplayer online battle arena* atau MOBA ini merupakan jenis *game online multiplayer* yang memiliki tema pertarungan di arena di dalam *game* tersebut (Kompasiana, 2019). Lalu, pada penelitian lainnya yang membahas dua variabel yang sama pada anak-anak sekolah (Chang & Kim, 2019) dan juga membandingkan individu *gamer* berat dengan yang tidak, sama-sama menghasilkan tingkat kontrol diri yang rendah

(Macur & Pontes, 2021). Dari hasil kontrol diri yang rendah dikarenakan kecanduan bermain *game online* yang dialami individu, Ferdian dan Wulandari (2021) menyebutkan bahwa upaya untuk mengurangi kecanduan bermain *game online* adalah dengan cara mengimplementasikan teknik kontrol diri.

Melihat korelasi antara kontrol diri dan juga kecanduan *game online* yang mendapatkan hasil negatif pada partisipan anak-anak dan juga dewasa muda pada penelitian sebelumnya, peneliti ingin meneliti kembali mengenai tinggi ataupun rendahnya peranan kontrol diri yang terdapat pada kecanduan *game online* yang dialami pada mahasiswa pemain *multiplayer online battle arena* (MOBA). Pada penelitian Safarina dan Halimah (2019), sebagian besar partisipan yang didapatkan pada penelitian tersebut merupakan dewasa muda yang berstatus mahasiswa. Maka dari itu penelitian ini berfokus kepada subjek berstatus mahasiswa. Lalu, pada penelitian sebelumnya, dikatakan bahwa jenis *game* MOBA merupakan salah satu *game* yang banyak dimainkan oleh partisipan yang mengalami kecanduan bermain *game online*. Maka pada penelitian ini, peneliti akan berfokus kepada mahasiswa yang bermain MOBA.

Rumusan Masalah

Dari hubungan negatif yang terjadi dari kedua variabel pada penelitian sebelumnya, maka seberapa besar peranan dari kontrol diri pada mahasiswa terhadap kecanduan *game online* yang merupakan pemain *game online* dengan jenis *multiplayer online battle arena* (MOBA).

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif studi deskriptif. Pada penelitian ini, studi korelasional digunakan untuk mengetahui peranan kontrol diri terhadap kecanduan *game online* yang dialami oleh mahasiswa pemain *multiplayer online battle arena* (MOBA).

Instrumen penelitian

Pada penelitian ini untuk menguji tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh partisipan, peneliti menggunakan alat ukur Tangney *self-control scale* yang merupakan alat ukur dikembangkan oleh Tangney et al. (2004), untuk mengukur skor kontrol diri seseorang. Berdasarkan uji reliabilitas yang didapatkan alat ukur ini dikatakan baik dan dapat digunakan karena alat ukur ini memiliki *cronbach alpha* yang berada pada angka 0.93. Skala ini berisi 36 butir pernyataan yang dibagi ke dalam lima dimensi. Dimensi pertama adalah *self-discipline* yang berisi 11 butir contohnya “Saya tidak pernah membiarkan diri saya lepas kendali”, 10 butir *deliberate/non-impulsive action* contohnya “Saya akan lebih baik jika saya berhenti berpikir sebelum bertindak”, tujuh butir *healthy habits* contohnya “Saya termasuk baik dalam menolak godaan”, lima butir *work ethics* contohnya “Saya bisa bekerja secara efisien terhadap tujuan jangka panjang”, lima butir *reliability* contohnya “Orang-orang bisa mengandalkan saya untuk tetap berada pada jadwal”. Partisipan menjawab setiap pernyataan tersebut dengan pilihan dari sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (5).

Lalu untuk mengukur kecanduan *game online* yang dialami oleh partisipan peneliti menggunakan alat ukur *game addiction scale* yang dikembangkan oleh Lemmens et al. (2009). Alat ukur ini digunakan untuk mengukur skor kecanduan bermain *game online* yang dialami oleh individu. Berdasarkan uji reliabilitas yang didapatkan alat ukur ini dikatakan baik dan dapat digunakan karena alat ukur ini memiliki *cronbach alpha* yang berada pada angka 0.93. Skala ini berisikan 21 butir pernyataan yang dibagi ke dalam sebanyak tujuh dimensi. Pada dimensi pertama yaitu *salience* terdapat tiga butir pertanyaan dengan contoh pertanyaan “Apakah Anda berpikir untuk bermain *game* sehari-hari?”. Lalu dimensi kedua yaitu *tolerance* terdapat tiga butir pertanyaan dengan contoh pertanyaan “Apakah Anda menambahkan jumlah waktu Anda untuk bermain *game*?”. Dimensi ketiga yaitu *mood modification* terdapat tiga butir pertanyaan dengan contoh pertanyaan “Apakah Anda bermain *game* untuk melupakan kehidupan nyata Anda”. Dimensi keempat yakni *relapse* memiliki tiga butir pertanyaan dengan contoh pertanyaan “Apakah orang lain gagal untuk mengurangi penggunaan *game* Anda?”. Dimensi kelima yakni *withdrawal* memiliki tiga butir pertanyaan dengan contoh pertanyaan “Apakah Anda merasa tidak nyaman ketika Anda tidak dapat bermain *game*?”. Dimensi keenam yakni *conflict* memiliki tiga butir pertanyaan dengan contoh pertanyaan “Apakah Anda pernah bertengkar dengan orang lain (seperti keluarga, teman) dikarenakan waktu yang Anda gunakan untuk bermain *game*?”. Lalu dimensi terakhir, dimensi ketujuh yakni *problems* memiliki tiga butir pertanyaan dengan contoh pertanyaan “Apakah Anda pernah menghiraukan aktivitas penting (seperti sekolah, kerja, olahraga) untuk bermain *game*?”. Partisipan menjawab setiap pernyataan tersebut dengan pilihan dari sangat tidak pernah (1) hingga sangat sering (5).

Partisipan penelitian

Pada penelitian ini mendapatkan 164 responden karakteristik dari partisipan untuk penelitian ini partisipan yang berstatus mahasiswa dan bermain *game online* jenis *multiplayer online battle arena* (MOBA) tanpa dibatasi nama *game* yang dimainkan. Partisipan terbanyak merupakan partisipan berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 91 partisipan dan perempuan terdapat 73 partisipan. Lalu, penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive sampling*. Peneliti menggunakan metode pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria yaitu mahasiswa yang bermain *game online* dengan jenis *multiplayer online battle arena* (MOBA).

Tabel 1. Data Demografi Penelitian

Data Demografi	Jumlah (N)	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	91	55.5%
Perempuan	73	44.5%
Usia		
18	13	7.9%
19	29	17.7%
20	47	28.7%
21	31	18.9%
22	24	14.6%
23	14	8.5%
24	2	1.2%
25	4	2.4%
Semester Berkuliah		
Semester 1	31	18.9%
Semester 2	7	4.3%
Semester 3	48	29.3%
Semester 5	51	31.1%
Semester 7	27	16.5%
Durasi Bermain <i>Game</i>		
Kurang dari 1 jam	52	31.7%
Lebih dari 1 jam	112	68.3%

Setting dan peralatan penelitian

Setting dari penelitian ini dilaksanakan secara daring melalui pengisian tautan penelitian yang dibagikan ke berbagai *platform* media sosial. Penelitian dilakukan melalui pengisian Google Forms yang akan dibagikan kepada partisipan dari penelitian ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji gambaran variabel dilakukan dengan menggunakan uji *mean* pada hasil dari variabel kontrol diri dan juga kecanduan bermain *game online*. Ditunjukkan pada tabel 1, hasil dari uji

mean menunjukkan interpretasi yang berbeda dari setiap dimensi. Dimensi yang memiliki interpretasi tinggi antara lain: (a) *healthy habits* ($M = 3.64$), (b) *reliability* ($M = 3.38$), dan (c) *self-discipline* ($M = 3.31$). Sedangkan dimensi yang menghasilkan nilai *mean* yang rendah antara lain *work ethic* ($M = 2.99$) dan *deliberate/non-impulsive action* ($M = 2.87$).

Tabel 2. Uji Mean pada Dimensi Kontrol Diri

No.	Dimensi	Mean	Std. Devia	Interp retasi
1	<i>Healthy Habits</i>	3.64	0.875	Tinggi
2	<i>Reliability</i>	3.38	0.849	Tinggi
3	<i>Work Ethic</i>	2.99	0.799	Rendah
4	<i>Deliberate/Non-Impulsive Action</i>	2.87	0.869	Rendah
5	<i>Self-Discipline</i>	3.31	0.726	Tinggi

Lalu peneliti juga melakukan pengujian *mean* pada data penelitian variabel kecanduan bermain *game* dan menghasilkan $M = 3.23$. Pada pengujian *mean* dimensi-dimensi kecanduan bermain *game* sama seperti variabel sebelumnya yaitu menghasilkan interpretasi yang berbeda-beda antara dimensi seperti yang ditunjukkan pada tabel 2. Dimensi yang memiliki interpretasi tinggi antara lain: (a) *salience* ($M = 3.62$), (b) *tolerance* ($M = 3.31$), (c) *mood modification* ($M = 3.96$), (d) *relapse* ($M = 3.08$), dan (e) *problems* ($M = 3.20$). Lalu, dimensi yang memiliki interpretasi yang cenderung rendah antara lain *withdrawal* ($M = 2.77$) dan *conflict* ($M = 2.70$).

Tabel 3. Uji Mean pada Dimensi Kecanduan Bermain Game

No.	Dimensi	Mean	Std. Deviat	Interp retasi
1.	<i>Salience</i>	3.62	0.945	Tinggi
2.	<i>Tolerance</i>	3.31	1.093	Tinggi
3.	<i>Mood Modification</i>	3.96	0.827	Tinggi
4.	<i>Relapse</i>	3.08	1.150	Tinggi
5.	<i>Withdrawal</i>	2.77	1.071	Rendah
6.	<i>Conflict</i>	2.70	1.152	Rendah
7.	<i>Problems</i>	3.20	1.084	Tinggi

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *one sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Sebelumnya data variabel kontrol diri serta data variabel kecanduan bermain *game online* dilakukan uji regresi linear terlebih dahulu untuk menghasilkan nilai *standardized residual*. Setelah itu, nilai *standardized residual* dari variabel penelitian digunakan untuk dilaksanakan uji

normalitas. Hasil pada nilai signifikansi uji normalitas menunjukkan angka 0.057 ($p>0.05$). Hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data telah terdistribusi dengan normal.

Setelah mengetahui bahwa data telah terdistribusi dengan normal, peneliti melakukan uji linearitas untuk melihat hubungan linear antar variabel penelitian. Peneliti melakukan uji regresi linear variabel kontrol diri dan variabel kecanduan bermain *game online*. Dari hasil uji linearitas, hasil menunjukkan Nilai F 188.837, $t = -13.742$, $p < 0.05 = 0.000 < 0.05$ Artinya terdapat pengaruh yang negatif secara signifikan antara variabel kontrol diri dengan kecanduan bermain *game online*. Dari hasil pengaruh yang didapatkan, hasil tersebut menunjukkan apabila individu memiliki kecanduan bermain *game online* yang tinggi maka individu tersebut memiliki tingkat kontrol diri yang rendah.

Tabel 4. Uji Regresi Linear Kontrol Diri dan Kecanduan Bermain Game Online

R Square	t	Sig.
0.538	-13.742	0.000

Lalu pada pengujian regresi linearitas pada variabel kecanduan bermain *game online* dengan dimensi-dimensi yang ada pada variabel kontrol diri, data menghasilkan nilai yang berbeda-beda. Pada dimensi *deliberate*, hasil menunjukkan nilai F = 40.795, $t = -5.515$, $p < 0.05 = 0.000 < 0.05$. Arti dari tersebut terdapat pengaruh negatif antara variabel kecanduan bermain *game online* dengan dimensi *deliberate* namun pengaruh yang didapatkan tidak signifikan. Dibandingkan dengan dimensi lainnya, dimensi *healthy habits*, *reliability*, *work ethic*, serta *self-discipline* mendapatkan hasil yang sama yaitu memiliki pengaruh negatif dengan variabel kecanduan bermain *game online* namun terdapat pengaruh yang signifikan diantaranya.

Tabel 5. Uji Regresi Linear Variabel Kecanduan Bermain Game dan Dimensi Kontrol Diri

Variabel	R Square	t	Sig.
Kecanduan Bermain Game Online	0.564	22.107	0.000

<i>Healthy Habits</i>	-0.510	0.611
<i>Reliability</i>	-1.367	0.174
<i>Work Ethic</i>	-0.018	0.985
<i>Deliberate</i>	-5.515	0.000
<i>Self-Discipline</i>	-1.447	0.150

Peneliti juga melakukan uji korelasi pada data penelitian. Uji korelasi dilaksanakan dengan menggunakan uji korelasi Pearson. Pengujian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel kontrol diri dan variabel kecanduan bermain *game*. Hasil pengujian mendapatkan nilai $r = -0.734$ dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dapat dilihat pada tabel 08. Hasil dari pengujian menunjukkan adanya hubungan negatif yang terdapat pada variabel kontrol diri dengan kecanduan bermain *game*. Dari hasil tersebut dapat diartikan apabila individu memiliki kecanduan bermain *game* yang tinggi, maka individu tersebut memiliki kontrol diri yang rendah, begitu pula sebaliknya.

Tabel 6. Uji Korelasi Pearson Variabel Kontrol Diri dan Kecanduan Bermain Game

		Kontrol Diri	Kecanduan Bermain Game
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-0.734**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	164	164
Kecanduan Bermain Game	Pearson Correlation	-	1
		0.734*	
		*	
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	164	164

PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki korelasi yang negatif dengan kecanduan bermain *game online*. Hasil yang didapatkan selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Safarina dan Halimah (2019) yang menjelaskan pada penelitiannya bahwa kontrol diri dan juga kecanduan bermain *game online* memiliki hubungan yang negatif. Kecanduan bermain *game online* yang dialami oleh individu dapat terjadi dikarenakan individu tidak mampu untuk mengontrol dirinya dalam bermain *game online* sehingga menghabiskan waktunya hanya untuk bermain (Fitriani et al., 2021). Sehingga, hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecanduan bermain *game online* yang dialami oleh individu, maka semakin rendah juga kontrol

diri yang dimiliki oleh individu. Pernyataan ini didukung oleh Kim et al. (2008, dalam Safarina & Halimah, 2019) yang menyatakan bahwa kontrol diri memiliki hubungan dengan jenis-jenis kecanduan yang lain termasuk kecanduan *internet* atau kecanduan bermain *game online*. Namun, meskipun pernyataan mengenai hubungan kontrol diri dan juga kecanduan bermain *game online* menyatakan hubungan yang negatif, hasil dari penelitian yang didapatkan pada tingkat dari masing-masing variabel mendapatkan hasil sedang.

Lalu pada dimensi-dimensi kontrol diri, banyak dari hasil yang menunjukkan bahwa partisipan memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi. Namun terdapat dua dimensi yang menghasilkan angka yang cukup rendah pada dimensi kontrol diri pada partisipan yang memiliki kecanduan bermain *game online* antara lain: (a) *work ethic* atau etika bekerja dan (b) *deliberate/non-impulsive action* atau tindakan tidak impulsif. Rendahnya etika bekerja yang terdapat pada hasil data artinya individu kurang mampu melakukan penyelesaian tugasnya dengan baik (Tangney et al., 2004). Sama halnya dengan kecanduan lainnya, rendahnya etika bekerja dari individu disebabkan perilaku yang ditimbulkan dari kecanduan dapat mengganggu kinerja dalam bekerja (Bakri, 2021). Lalu pada dimensi tindakan tidak impulsif menunjukkan bahwa partisipan memiliki kontrol diri pada dimensi tindakan yang tidak impulsif yang cenderung rendah. Hal ini dapat disebabkan ketidakmampuan individu mengerjakan tugas dengan mempertimbangkannya, berhati-hati dalam melaksanakannya, dan tidak terburu-buru (Tangney, 2004). Ketidakmampuan ini disebabkan karena adanya gangguan impuls ataupun dorongan dari individu untuk bermain *game online* yang tidak dapat ditahan sehingga cenderung mengabaikan tugas yang dijalannya (Sari dan Astuti, 2020).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti, peneliti mendapatkan 164 partisipan berstatus mahasiswa pada penelitian dan partisipan terbanyak pada penelitian merupakan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Lalu, frekuensi partisipan paling banyak memilih jawaban bahwa partisipan menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* selama lebih dari satu jam. Pada uji asumsi yang dilaksanakan menunjukkan hasil apabila individu memiliki kecanduan bermain *game* dengan tingkat tinggi maka tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh individu menjadi rendah. Lalu pada uji korelasi, hasil juga menunjukkan data memiliki hubungan yang negatif antara variabel. Pada pengujian korelasi pada variabel kecanduan bermain *game* dengan dimensi-dimensi kontrol diri, hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara dimensi kontrol diri dengan kecanduan bermain *game* yang terdapat pada partisipan. Lalu, pada hasil penelitian keseluruhan variabel kontrol diri dan juga kecanduan bermain *game*, hasil menunjukkan angka rata-rata yang tinggi. Namun, apabila dilihat dari frekuensi dari masing-masing variabel, hasil paling banyak yang didapatkan dari penelitian hanya pada tingkat sedang.

Pada penelitian ini terdapat dua dimensi yang mendapatkan nilai rendah pada partisipan yaitu pada (a) etika bekerja dan (b) tindakan tidak impulsif. Diharapkan pada partisipan untuk memprioritaskan tugas-tugas penting yang perlu dikerjakan terlebih dahulu. Upaya untuk mengatasi kecanduan bermain *game online* dapat mempelajari teknik kontrol diri dengan tujuan memahami perilaku negatif yang terjadi dari kecanduan yang dialami dan mempelajari bagaimana

menahan dorongan untuk bermain *game online* dibandingkan mengerjakan ataupun melakukan hal lain. Lalu untuk penelitian selanjutnya, dikarenakan topik mengenai kontrol diri sudah banyak yang pakai maka diharapkan peneliti selanjutnya mengambil topik variabel yang sama, diharapkan untuk mencari variabel lain selain kontrol diri yang masih berhubungan dengan bahasan mengenai kecanduan dan juga permasalahan *game online*.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti ucapan terimakasih pada pihak-pihak yang sudah memberikan dukungan, bimbingan, serta membantu dalam melakukan penelitian. Terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah membantu membimbing penyusunan penelitian. Terimakasih kepada seluruh partisipan pada penelitian yang sudah bersedia mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti.

REFERENSI

- Bakri, R.P. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578-593. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Baumeister, R.F., & Exline, J.J. (2000). Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 29-42. <http://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.29>
- Chang, E., & Kim, B. (2019). School and individual factors on game addiction: A multilevel analysis. *International Journal of Psychology*, 55(5), 822-831. <https://doi.org/10.1002/ijop.12645>
- CNN Indonesia. (2020, April 1). *Pengguna gim online meningkat 75 persen kala corona*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20200331163816-185-488789/pengguna-gim-online-meningkat-75-persen-kala-corona>
- Ferdian, E.Y., & Wulandari, F.D. (2021). Implementasi teknik self control untuk mengurangi kecanduan game online pada peserta didik di masa pandemic covid-19. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 5(1), 1-48. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p6-12>
- Fitriani, D. D., Pandini, J.K.R., & Chisani, S. (2021). Korelasi kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja. *Journal of Nursing*, 1(1), 1-8. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/NA/article/view/213>
- Info Sehat FK UI. (2019, Juni 18). *Jumlah pecandu game online di Indonesia diduga tertinggi di Asia*. Info Sehat FK UI. <https://fk.ui.ac.id/infosehat/jumlah-pecandu-game-online-di-indonesia-diduga-tertinggi-di-asia/>
- Kompasiana. (2019). *Mari mengenal tentang apa itu moba*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/amp/giobatistuta1375/5d3903830d82307e0b5aee85/mari-mengenal-tentang-apa-itu-moba>
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. <http://dx.doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Macur, M., & Pontes, H.M. (2021). Internet gaming disorder in adolescence: Investigating profiles and associated risk factors. *BMC Public Health*, 21(1547), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-1134-4>

- Marsela, R.D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65-69. https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/567
- Muhammad, N. (2023, Juni 15). *Mayoritas konsumen game online main lebih dari 4 jam sehari*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/06/15/mayoritas-konsumen-game-online-main-lebih-dari-4-jam-sehari>
- Purwaningsih, E., & Nurmala, I. (2021). The impact of online game addiction on adolescent mental health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Science*, 9, 260-274. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6234>
- Safarina, N., & Halimah, L. (2019). Self-control and online games addiction in early adult gamers. *Journal of Physics: Conference Series*, 1375. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1375/1/012094>
- Sari, A.M., & Astuti, K. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa. *Syntax Idea*, 2(6), 1-8. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v2i6.336>
- 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), 271-322. <http://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>