**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECANDUAN
GAME ONLINE PADA DEWASA AWAL DI DESA MONDOKE****Novianti Pradilla Rudianto¹, Aspin², & Yuliasri Ambar Pambudhi³****Program Studi Psikologi****Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Halu Oleo****Email : NoviantiPradilla.R@gmail.com**

ABSTRAK

Berkembangnya teknologi internet membuat kita bisa mengakses apa pun tanpa ada batasan. Internet dapat menjadi sumber utama dalam membuka wawasan masyarakat seperti halnya banyaknya permainan yang ada di internet atau biasa disebut game online. Kehadiran *game online* ditengah-tengah pesatnya teknologi telah membawa dampak besar terhadap perkembangan pribadi dan adaptasi individu. Bahkan tidak sedikit individu yang berubah menjadi pecandu game sehingga lupa pada jati diri mereka yang sesungguhnya. Kecanduan *game online* menyebabkan adanya sifat-sifat yang berhubungan dengan ketidakmampuannya dalam mengatur perilaku, dalam hal ini memicu individu untuk melakukan hal-hal yang negatif seperti marah, pemalas, pembohong, dan sebagainya. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecanduan adalah rendahnya kontrol diri yang dimiliki dalam diri individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada dewasa awal di desa Mondoke. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kontrol diri dan skala kecanduan *game online*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 47 individu dewasa awal yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada dewasa awal ($p=0,002<0,05$) dan $r = -0,437$ yang artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kemungkinan kecanduan *game online*.

Kata Kunci: kontrol diri, kecanduan game online.**ABSTRACT**

The development of internet technology allowed people to access anything without any restrictions. The internet can be a major source in opening up people's insights as there are many games on the internet or commonly called online games. The presence of online games in the midst of rapid technology has had a profound impact on personal development and individual adaptation. In fact, a large number of individuals who turn into game addicts makes they forget their own purpose and identity. Addiction to online games causes traits related to their inability to regulate behavior, in this case triggering individuals to do negative things such as anger, laziness, liars, and so on. One of the factors that can cause addiction is the lack of self-control. This study aims to determine the relationship between self-control and online gaming addiction in early adulthood in the village of Mondoke. The method used in this research is correlation quantitative study. The data collection by using self-control scale and online game addiction scale. Respondents in this study amounted to 47 early adults who were selected based on purposive sampling techniques. Pearson Product Moment correlation analysis results show that there is a relationship between self-control and online gaming addiction in early adulthood ($p = 0.002 < 0.05$) and $r = -0.437$, which means the lower self-control, the higher possibility of online gaming addiction.

Keywords : Self control, online gaming addiction

Pendahuluan

Berkembangnya teknologi internet membuat kita bisa mengakses apa pun tanpa ada batasan. Internet memberikan berbagai kemudahan bagi setiap individu yang menggunakannya. Setiap individu dapat mengakses berbagai macam sarana, seperti sebagai sarana promosi, sarana berkomunikasi, serta dapat dijadikan sebagai media hiburan (menonton video, bermain game, maupun bergabung dengan komunitas tertentu), namun keberadaan internet yang dapat diakses oleh siapapun dan kapanpun seolah menjadi sumber bahaya bagi setiap individu yang mengaksesnya, karena selain dapat memberikan pengaruh yang positif.

Keberadaan internet dapat memberikan pengaruh yang negatif kepada para pengaksesnya, seperti mengabaikan serta melupakan kegiatannya sehari-hari guna dapat bermain *game* secara terus-menerus, lupa waktu, lupa diri, kurangnya sosialisasi individu terhadap lingkungannya, lebih mudah emosi, mempengaruhi pola pikir, lupa tanggung jawab pribadi, serta melupakan kehidupan sebenarnya. Hal ini akan memberikan dampak buruk, baik terhadap dirinya sendiri, kesehatan, emosi, psikis maupun lingkungannya. Sesuatu yang memberikan kesenangan mempunyai kecenderungan untuk mencapai dan mencarinya kembali atau bersifat kecanduan (adiktif). Dengan kata lain *game* yang juga memberikan efek kesenangan bagi para *gamer*, juga mempunyai potensi menyebabkan *gamer* menjadi kecanduan.

Kecanduan *game* 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, berikut gejala, tanda, dan penyebabnya yang dikeluarkan oleh WHO.

Menurut ICD, *gaming disorder* dimasukkan ke dalam daftar penyakit yang berada di bawah tanda *disorders due to*

addictive behavior atau penyakit yang disebabkan oleh perilaku kecanduan.

Dalam ICD tertulis, *gaming disorder predominantly online* atau penyakit kecanduan *game online* ditandai dengan seseorang yang tidak bisa lagi mengontrol dirinya saat bermain *game online*. Contohnya, penderita penyakit *game online* ini tidak mampu lagi mengendalikan waktu bermain *game*-nya. Gejala lainnya adalah penderita akan menempatkan bermain *game online* sebagai prioritas hidupnya sehingga melupakan kegiatan lain, bahkan tingkat kecanduan main *game*-nya akan meningkat meskipun penderita tahu dampak negatifnya. Kecanduan bermain *game* ini mengakibatkan kehidupan pribadi dan sosial penderita penyakit ini akan terganggu (Kemenkes, 2018). Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* biasanya menghabiskan waktu mereka bermain *game online* selama 14 jam per harinya (Chou, 2005).

Peneliti menggunakan usia dewasa, 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 mereka 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*. Seperti yang dialami subjek, dimana awalnya mereka bermain *game* hanya untuk mengurangi rasa bosan ketika sedang bekerja, dan mengikuti ajakan teman untuk bermain *game*, namun lama kelamaan mereka jadi terus-terusan bermain *game* dengan

alasan, dengan bermain *game* perasaannya merasa lega, pikiran menjadi *fresh*. Akan tetapi, setelah bermain *game* dari hari ke hari ternyata memicu instensitas bermain *game* subjek terus meningkat yang pada akhirnya subjek tidak lagi merasakan kenyamanan dan pikiran yang *fresh* ketika bermain, melainkan setiap kali dia kalah dalam permainan, subjek akan berteriak dan memukul meja atau temannya. Dalam hal ini subjek tidak dapat mengontrol dirinya.

Peneliti melakukan pengamatan dan wawancara pada tanggal 5 September 2018 pada pukul 08:40 kepada subjek berusia 20 tahun yang merupakan seorang mahasiswa. Ia berbohong terhadap orangtua dan dosen, bolos kuliah, begadang, merasa tidak tenang (selalu terpikirkan untuk bermain *game*), terobsesi pada *handphone* atau laptop (jika melihat benda tersebut, yang dipikirkan hanya ingin bermain *game online*), selalu marah jika mendapat gangguan ketika sedang bermain *game* serta rela mengorbankan banyak waktu dan kegiatan yang bermanfaat dalam lingkungan kampus maupun lingkungan keluarganya.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Griffiths (2009), para pemain *game* mengorbankan aktivitas yang lain untuk bisa bermain *game*, mereka mengorbankan waktu dan hobi yang lain, mengorbankan waktu untuk tidur, bekerja ataupun belajar. Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut, *gamer* tidak bisa mengontrol perilakunya untuk tidak bermain *game*, sehingga ketika melihat *handphone* atau laptop, *gamer* langsung memiliki keinginan yang kuat untuk bermain *game*. Apabila tidak terpenuhi, *gamer* akan merasa gelisah dan merasa cepat marah.

Pengamatan dan wawancara selanjutnya dilakukan pada tanggal 9 September 2018, kepada subjek berusia 39 tahun dan bekerja sebagai petani, dan subjek R, berusia 37 tahun, berprofesi sebagai pekerja kantoran. Mereka terobsesi untuk mendapatkan skor tertinggi dalam sebuah *game online*. mereka merasa pekerjaannya terganggu, tidak bisa berkonsentrasi,

menunda-nunda atau bahkan meninggalkan pekerjaan, rela tidak bekerja hanya untuk bermain *game online* untuk mendapatkan skor tertinggi.

Young (1996) dalam penelitiannya memperoleh hasil yang sama, dimana subjek merasa gelisah dan lekas marah jika tidak berada di depan komputer atau *handphone*. Sebagaimana pecandu alkohol, subjek juga mengalami *withdrawl* terhadap internet sehingga subjek mengurangi aktivitasnya yang lain untuk dapat *online* lebih lama. Hal tersebut disebabkan karena subjek merasa mendapatkan kegembiraan melalui aktivitas *online* seperti merasa sangat lega, dan bangga akan kehebatannya ketika bermain *game*.

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada usia dewasa awal? Serta tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada usia dewasa awal.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis, yakni:

- a. Meningkatkan khazanah keilmuan dalam bidang kesehatan mental,
- b. Memberikan informasi ilmiah mengenai hubungan kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada dewasa awal.

Manfaat praktis penelitian ini terdiri dari dua, yakni :

- a. Memberikan informasi tentang dampak dari mengakses *game online* secara berlebihan dan sebagai langkah antisipasi masyarakat untuk mencegah kecanduan *game online*,
- b. Mahasiswa lebih menyadari akan pentingnya untuk membatasi diri terhadap penggunaan internet khususnya *game online*.

Metode Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Desa Mondoke pada tanggal 29-30 Agustus 2019 dengan jumlah sampel sebanyak 47 individu dewasa awal. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang

digunakan adalah korelasional, dengan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode skala yang terdiri dari skala kontrol diri dan skala kecanduan *game online*. Metode skala yang digunakan adalah skala model Likert, terdiri dari pernyataan-pernyataan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas rupa (*face validity*), yang menunjukkan apakah instrument penelitian dari segi rupanya nampak mengukur apa yang hendak ingin diukur. Apabila isi instrument telah tampak sesuai dengan apa yang hendak diukur, maka dapat dikatakan validitas rupa telah terpenuhi. Selanjutnya dilakukan pengujian butir-butir item kepada kedua skala tersebut dengan menyeleksi item-item yang akan membentuk sebuah skala yang memiliki daya deskriminasi tinggi. Hasil uji reliabilitas pada skala kontrol diri menunjukkan reliabilitas sebesar 0.949 dan pada skala kecanduan *game online* menunjukkan nilai sebesar 0.960. Sehingga kedua skala tersebut layak untuk dijadikan sebagai instrumen penelitian dalam penelitian ini.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, serta kemampuan individu untuk memilih tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif, untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam bersikap dan berpendirian yang efektif agar terhindar dari perilaku impulsif atau dapat dikatakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.

Kecanduan *game online* adalah suatu tingkah laku dimana individu mengalami ketergantungan tanpa menggunakan obat-obatan terhadap penggunaan internet yang ditandai dengan menghabiskan waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan menimbulkan perasaan senang, serta

tidak mampu mengontrol penggunaannya sehingga menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan saat tidak dapat menggunakan internet.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis inferensial, untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal dan apakah jenis data tersebut linear, dengan tahapan sebagai berikut:

1. Uji Asumsi
  - a. Uji Normalitas, menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov*
  - b. Uji Linearitas, menggunakan *Test For Linearity*
2. Uji Hipotesis, menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi
  - a. Uji Normalitas

Tabel.1 Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov Smirnov</i>	Signifikansi
Kontrol diri	1.248	0.089
Kecanduan <i>game online</i>	1.248	0.089

Uji Normalitas data dengan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov* pada *SPSS 20.0* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,089. Nilai ini lebih besar dari 0,05, ini menunjukkan bahwa data variabel kontrol diri dan variabel kecanduan *game online* terdistribusi secara normal.

- b. Uji Linearitas

Tabel.2 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Signifikansi <i>Deviation from Linearity</i>
Kontrol diri	0,773
Kecanduan <i>game online</i>	0,773

Uji Linearitas data dengan menggunakan *Test for Linearity* pada program SPSS 20.0 menunjukkan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,773. Nilai ini lebih besar dari 0,05, ini menunjukkan bahwa data variabel kontrol diri dan variabel kecanduan *game online* mempunyai hubungan yang linear (Sugiyono, 2006).

2. Analisis deskriptif

Pada analisis deskriptif yang dilakukan, peneliti mencari rerata atau *mean* empirik dan standar deviasi empirik dari item-item yang telah diolah dengan menggunakan SPSS 20.0 *for windows*. Adapun hasilnya:

Tabel.3 hasil Mean dan Standar Deviasi Variabel

Variabel	Mean	Standar Deviasi	N
Kontrol Diri	75,38	20,583	47
Kecanduan <i>Game Online</i>	66,96	15,436	47

Data tersebut dapat diketahui bahwa variabel kontrol diri mempunyai *mean* empirik sebesar 75,38 dengan standar deviasi sebesar 20,583 dengan total subjek 47 orang.

Dari data tersebut dapat diketahui bahwa variabel kecanduan *game online* mempunyai *mean* empirik sebesar 66,96 dengan standar deviasi sebesar 15,436 dengan total subjek 47 orang.

3. Uji Hipotesis

a. Uji korelasi *Pearson Product Moment*

Tabel.4 Hasil Uji Korelasi Variabel

Variabel	Korelasi <i>pearson</i>	Signifikansi
Kontrol diri	-0,437	0,002
Kecanduan <i>game online</i>	-0,437	0,002

Hasil data menunjukkan nilai signifikansi 0,002. Nilai ini lebih kecil

dari 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan kontrol diri secara signifikan terhadap kecanduan *game online*, dimana arah angka koefisien korelasi hasilnya negatif yakni -0,437.

Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, peneliti melihat beberapa faktor pendukung yang dapat menyebabkan variabel kontrol diri dengan kecanduan *game online* memiliki hubungan secara signifikan, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Novita (2016) mengungkapkan bahwa kontrol diri pada individu dewasa memiliki tingkat kecanduan yang tinggi. Hal ini disebabkan adanya faktor kondisi psikologis, dimana kecanduan timbul akibat masalah emosional seperti tekanan akibat pekerjaan, sehingga sering menggunakan dunia fantasi di internet sebagai pengalihan secara psikologis terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang menimbulkan stress. Sejalan dengan pendapat tersebut, Widarti (2010) mengungkapkan bahwa individu dewasa yang memiliki kontrol diri yang rendah dapat mengalami kecanduan *game* dikarenakan faktor kondisi sosial ekonomi, dimana individu yang telah bekerja memiliki fasilitas dan sejumlah gaji yang memungkinkan individu untuk membeli hal-hal yang dapat menunjang kegiatannya dalam bermain *game*.

Hal tersebut juga terlihat pada diri individu dewasa di desa Mondoke, dimana subjek bermain *game online* untuk melampiaskan kelelahan dan tekanan yang dihadapi ketika sedang bekerja, dan didukung oleh faktor ekonomi yang menunjang karena telah memiliki gaji mereka selalu mengisi kuota untuk bermain *game online*.

Hal tersebut juga terlihat pada diri individu dewasa di desa Mondoke, dimana subjek bermain *game online* untuk melampiaskan kelelahan dan tekanan yang dihadapi ketika sedang bekerja, dan didukung oleh faktor ekonomi yang menunjang karena

telah memiliki gaji mereka selalu mengisi kuota untuk bermain game online.

Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada dewasa awal dapat pula dilihat dari item kontrol diri yaitu sulit mengontrol dirinya, tidak peduli terhadap apa yang terjadi dengan dirinya sendiri, lalu didukung dengan item kecanduan *game online* yaitu 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. Hal yang dialami subjek adalah, saat ia merasa lelah dan bosan dengan pekerjaannya, ia memilih bermain *game* untuk menghilangkan perasaan lelah dan bosan. Walaupun subjek juga merasa takut apabila nantinya dimarahi oleh atasannya, tapi ia tetap memilih untuk bermain *game* dan meninggalkan pekerjaannya tanpa memikirkan bagaimana konsekuensi yang akan dihadapinya.

Hal ini sesuai dengan teori psikoanalisa dari Freud (Carole Wade & Carol Tavis, 2008) mengatakan bahwa kepribadian manusia terdiri dari 3 yakni id, ego dan superego. Id merupakan komponen kepribadian yang impuls agresif yang akan bekerja memakai prinsip kesenangan. Sedangkan ego merupakan komponen kepribadian yang bertanggung jawab untuk menangani dengan realistis dan berusaha untuk memuaskan keinginan id dengan cara yang realistis dan sosial yang sesuai. Superego adalah aspek kepribadian yang menampung semua standar moral serta memberikan pedoman untuk membuat penilaian. Dalam penelitian ini, subjek memiliki id yakni ingin bermain *game online* secara terus menerus dalam intensitas waktu yang lama. Sedangkan egonya adalah subjek berpikir antar bermain *game* atau tetap bekerja. dan superego subjek adalah takut akan dimarahi oleh atasannya. Hasilnya adalah subjek memiliki superego yang lemah dan id yang lebih mendominasi sehingga terlaksanakannya id nya yaitu bermain *game online* dalam intensitas waktu yang lama

tanpa merasa takut akan konsekuensi yang akan dihadapi.

Budhi & Endang (2016) mengungkapkan bahwa penyebab seseorang bermain *game online* secara berlebihan dikarenakan oleh rutinitas yang membosankan, kurangnya kesempatan untuk bersantai dari padatnya jadwal kuliah atau pekerjaan, suasana tempat tinggal yang jauh dari kenyamanan yang menyebabkan seseorang betah berlama-lama di *game center* atau warung internet (warnet), serta adanya ajakan teman dalam bermain *game* untuk tetap sama-sama memainkan *game online*. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dialami subjek, dimana awalnya mereka bermain *game* hanya untuk mengurangi rasa bosan ketika sedang bekerja, dan mengikuti ajakan teman untuk bermain *game*, namun lama kelamaan mereka menjadi kecanduan. Dampaknya yaitu subjek tidak lagi merasakan kenyamanan dan pikiran yang *fresh* ketika bermain, melainkan setiap kali dia mengalami kekalahan dalam permainan, maka subjek tidak mampu mengontrol dirinya. Bentuk ketidakmampuan subjek dalam mengontrol dirinya berupa teriakan dan memukul meja atau temannya.

Berdasarkan teori dan penelitian-penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan variabel kontrol diri dengan kecanduan *game online* mempunyai hubungan secara signifikan, yakni faktor kondisi psikologis dan faktor kondisi sosial ekonomi.

Berdasarkan uraian tersebut penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan 47 orang dewasa awal sebagai sampel penelitian. Hasil data yang diperoleh melalui analisis korelasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,437$. yang menunjukkan bahwa kontrol diri mempunyai hubungan negatif. Koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa hubungan bersifat negatif atau berlawanan

arah, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yakni **terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada dewasa awal..** Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kemungkinan kecanduan *game online*. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik, dapat membatasi intensitas dalam bermain *game online*.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, dengan nilai signifikansi sebesar 0,002. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada dewasa awal, dengan nilai koefisien korelasi bernilai negatif sebesar -0,437.

Saran

Saran bagi individu yang memiliki kecenderungan kecanduan: Diharapkan bagi setiap individu yang memiliki kecenderungan kecanduan *game online* agar dapat mulai mengatur jadwal hariannya, atau membuat jadwal harian agar dapat mengontrol perilakunya dengan adanya pengawasan dari orangtua atau orang terdekat agar tidak melakukan suatu kegiatan dalam intensitas waktu yang lama, khususnya dalam hal bermain *game online*.

Bagi peneliti selanjutnya: Setelah peneliti mencari tahu mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*, diharapkan peneliti selanjutnya mencari tahu, bagaimana pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan, baik itu kecanduan *game online*, maupun media sosial.

Bagi pemerintah: Diharapkan adanya psikoedukasi yang dilakukan oleh pemerintah setempat agar masyarakat mengetahui lebih mendalam tentang bahaya penggunaan *gadget*.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2011). *Human Development: A Cultural Approach*. 1st edition. Pearson Education, Inc.
- Budhi, F.H & Endang, S.R. (2016). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Pemain Game Online Di Game Center X Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 5, No. 3
- Chou, C. (2005). *A Review of the Research on Internet Addiction*. *Educational Psychology Review*. Vol. 17 No. 4, 363.
- Griffith, M.D., dkk. (2009). Online Computer Gaming: A Comparison Of Adolescent And Adult Gamers. *Journal Of Adolescence*, 27, 84-96
- Kementrian Kesehatan RI. (2019, februari 22). Kecanduan Game adalah Gangguan Perilaku . diakses secara online [Web log messege]. Retrieved from. www.depkes.go.id/pdf.php?id=18062500003
- Novita, F.R. Putri. (2018). *Hubungan Antara Self Control Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Mahasiswa*. Fakultas Psikologi : Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Psikologi Unesa*. Vol. 5, No. 1
- Wade, C & Tavis, C. (2008). *Psikologi*. Edisi ke-9. Jakarta: Erlangga
- Widarti, I. (2010). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Dewasa Di Malang*. Malang : Fakultas Ilmu Pendidikan UNM. *Jurnal Psikologi UNM*. Vol. 9, No. 1
- Widiana, S. S. (2004). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM. *Jurnal Psikologi UGM*. No. 4, 47-55
- Wijayanti. (2014, Oktober 7). Model Identifikasi Kecanduan Game Menggunakan Backward Chaining [Web log messege]. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication>

Young, K. S. (2010). *Cognitive-Behavioral Therapy with the internet addict: Treatment outcomes and implication. Cyberpsychology and Behavior*, 10, 67