

HUBUNGAN SELF-CONTROL DENGAN S INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE PUBG PADA REMAJA AKHIR DI KALIMANTAN SELATAN

SELF CONTROL RELATIONSHIP WITH THE INTENSITY OF PUBG ONLINE GAME PLAYING IN IATE-ADOLESCENTS IN SOUTH KALIMANTAN

Ikhsanul Rizalf¹, Ermina Istigomah², Rendy Alfiannoor Achmad³

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jalan A Yani
KM. 36, Banjarbaru-Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

E-mail: myeducationnn@gmail.com

No. Handphone : 08973053929

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *self control* dengan intensitas bermain *game online pubg* pada remaja akhir di Kalimantan Selatan. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan *self control* dengan intensitas bermain *game online PUBG* remaja akhir di Kalimantan Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh subjek dengan rentang usia anak usia 15-18 tahun di Kalimantan Selatan. Teknik pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan suatu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus. Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu usia 15-8 tahun, berdomisili di Kalimantan Selatan dan merupakan pemain *game online PUBG*. Sedangkan metode pengumpulan data menggunakan skala dan angket yang terdiri dari skala *self control* $\alpha = 0,817$ dan angket Intensitas Bermain *Game Online PUBG* $\alpha = 0,887$. Adapun analisa data menggunakan korelasi *product moment pearson*. Hasil penelitian ini terdapat hubungan signifikan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online PUBG* pada remaja akhir di Kalimantan Selatan yang memiliki arah negatif dengan nilai $r = -0,262$ dari taraf signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Sumbangan efektif yang berarti diberikan variabel *self control* adalah 6,86% artinya peran *self control* dalam menentukan intensitas bermain *game online PUBG* tidak terlalu besar. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi *self control* yang dimiliki individu, semakin rendah intensitas bermain *game online PUBG*. Begitupula sebaliknya, semakin rendah *self control* individu, semakin tinggi intensitas bermain *game online PUBG*.

Kata Kunci : *Self Control*, Intensitas, *Game Online*, Remaja Akhir.

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between *self-control* and the intensity of playing *pubg online games* in late adolescents in South Kalimantan. The hypothesis put forward is that there is a relationship between *self-control* and the intensity of playing the late adolescent *PUBG online game* in South Kalimantan. The population in this study were all subjects ranging in age from 15-18 years old in South Kalimantan. The sampling technique used in this study was *purposive sampling*. *Purposive sampling technique* is a sampling technique with certain considerations or special selection. The criteria for the subjects in this study were 15-8 years old, domiciled in South Kalimantan and a *PUBG online game player*. While the data collection method used a scale and a questionnaire consisting of a *self-control scale* $\alpha = 0.817$ and a questionnaire on the intensity of playing *PUBG Online Games* $\alpha = 0.887$. The data analysis used *Pearson product moment correlation*. There is a significant relationship between *self control* and the intensity of playing *PUBG online games* in late adolescents in South Kalimantan which has a negative direction with a value of $r = -0.262$ from the significance level of 0.003 ($p < 0.05$). The effective contribution which means that the *self-control* variable is given is 6.86%, which means that the role of *self-control* in determining the intensity of playing *PUBG online games* is not too big. Based on the results of this study, it can be concluded that the

higher the self-control an individual has, the lower the intensity of playing PUBG online games. Likewise, vice versa, the lower the individual self-control, the higher the intensity of playing the PUBG online game.

Keyword : *Self Control, Intensity, Game Online Late-Adolescent*

Teknologi telah berkembang pesat salah satu nya adalah permainan, sebagian besar individu sangat tertarik terhadap *game online* seperti remaja (Tiwa, Palandeng, & Bawotong, 2019). Berdasarkan studi Pokkt dengan Decision Lab (2018) bahwa mayoritas pemain *game online* berada pada jenjang usia remaja akhir (*late-adolescent*) (16-18 tahun) (Hurlock, 2013). Sebuah data yang menunjukkan bahwa sekitar 30 juta remaja pengguna *game online* (Luthfi, 2019) dengan presentase sebesar 27% (Studi Pokkt dengan Desicion Lab, 2018). Data survei mengatakan bahwa jumlah pemain *game online* di Indonesia meningkat antara 5%-10% setiap tahunnya (Putri & Prasetyaningrum, 2018). Saat ini sedang terjadi pandemi Covid-19 termasuk Indonesia, hal ini menyebabkan hampir sebagian besar aktivitas dilakukan dari rumah (Hakam, Levani, & Utama, 2020).

Fenomena ini menyebabkan semakin tingginya angka pemain *game online* pada remaja dikarenakan remaja memiliki lebih banyak waktu luang (Griffiths, 2004 dalam Nirwanda & Ediaty, 2016) dan mudah terbawa suasana keseruan *game online* (Suhada, 2015). Pada *game online* terdapat sebuah tantangan dan level yang berbeda yang menyebabkan seseorang menghabiskan banyak waktu untuk menyelesaikannya (Adams & Rollings, 2007 dalam Oktavian, Nurhidayat, & Nasriati, 2018). Bermain *game online* dapat memunculkan rasa penasaran dan menantang yang tidak dapat terkontrol (Oktavian, Nurhidayat, & Nasriati, 2018). Hal ini menyebabkan tingginya intensitas bermain *game online* membuat pemainnya menjadi pecandu *game online* dan mengabaikan serta melupakan kegiatannya sehari-hari (Nuhan, 2016 dalam Putri & Prasetyaningrum, 2018).

Intensitas bermain *game online* yang tinggi menimbulkan dampak bagi pemainnya yaitu lupa waktu, lupa diri, kurang bersosialisasi dengan lingkungannya, lebih emosional, mudah terpengaruh oleh perasaan, mempengaruhi pola pikir lupa tanggung jawab pribadi serta melupakan kehidupan sebenarnya (Nuhan, 2016 dalam Putri & Prasetyaningrum, 2018). Selain itu, bermain *game online* secara berlebihan dapat membuat seseorang melupakan tugas sekolah dan menunda mengerjakan tugas (Astuti, 2020). Tingginya intensitas bermain *game online* disebabkan oleh rutinitas yang membosankan, kurangnya kesempatan untuk bersantai dari padatnya pekerjaan, suasana tempat tinggal yang jauh dari kenyamanan sehingga individu lebih suka berada di *game center*, serta adanya ajakan teman untuk bermain *game online* (Budhi & Endang, 2016). Selain itu, *game online* memberikan kesenangan dan mengurangi stres (Fauzi, 2019).

Menurut Masya dan Candra (2016) tingginya intensitas bermain *game online* dapat disebabkan oleh kurangnya *self control* dalam diri individu sehingga kurang mampu mengantisipasi dampak negatif dari *game online*. Individu yang memiliki *self control* yang baik akan mampu mengelola dirinya dan mengontrol dirinya ketika bermain *game online* (Putri & Prasetyaningrum, 2018). *Self control* membuat seseorang memiliki perilaku yang terarah, menyalurkan dorongan perasaan dalam diri secara benar dan tidak menyinggung norma, serta peraturan yang ada dalam lingkungan sosial (Anggraeni, Praherdhiono, & Sulthoni, 2019). *Self control* penting bagi remaja karena *self control* dapat menjadikan remaja mampu mengendalikan diri untuk melakukan tindakan yang bertentangan dengan ketentuan yang ada (Chaq, Suharnan, & Rini, 2018).

Remaja yang tidak mampu melakukan *self control* dengan baik maka dapat mengalami krisis identitas. Hal ini mengakibatkan remaja cenderung berperilaku menyimpang dalam kehidupan sehari-hari (Widiarti, 2010 dalam Chaq, Suharnan, & Rini, 2018). Menurut Mauludiyah dan Darminto (2020) fenomena pada saat ini sering kali ditemui perilaku menyimpang yang disebabkan oleh tingginya intensitas bermain *game online*. *Game online* menyebabkan agresi, ketidakmampuan pengambilan keputusan dan hilangnya *self control* (Ismail & Zawahreh, 2017 dalam Putri & Prasetyaningrum, 2018). *Game online* memiliki beberapa jenis *genre* salah satunya adalah *genre battle royale*, contohnya adalah *player unknown's battle ground* (PUBG) (Fauzi, 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya memaparkan bahwa *game online* PUBG dapat mempengaruhi nilai akademik siswa jika tidak diimbangi dengan *self control* dan jika *self control* rendah maka akan membuat nilai akademik siswa menurun (Fauzi, 2019). Penelitian lain memaparkan bahwa lebih banyak memilih bermain *game online* daripada mengerjakan tugas sekolah yang menyebabkan terbengkalainya tugas sekolah dan marah ketika kalah bermain dari teman (Astuti, 2020). Diperkuat oleh penelitian lain dari Putri dan Prasetyaningrum (2018) yang memaparkan bahwa ada hubungan antara *self control* dengan *game online*. Semakin tinggi *self control* individu maka semakin rendah intensitas bermain *game online* dan sebaliknya semakin rendah *self control* yang individu miliki maka semakin tinggi tingkat intensitas bermain *game online* pada individu tersebut (Putri & Prasetyaningrum, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan bahwa subjek biasanya bermain *game online* PUBG hanya 2-3 jam per hari sebelum kondisi pandemi Covid-

19. Namun, ketika kondisi pandemi seperti pada saat ini intensitas bermain *game online* subjek meningkat menjadi 4-6 jam per hari menurut 2 orang pemain *game online*. Selain durasi bermain bertambah, frekuensi bermain nya pun bertambah. Subjek mengatakan biasanya hanya bermain 2-3 hari per minggu, namun pada kondisi saat ini subjek memainkan hampir setiap hari.

Dampak yang dirasakan adalah subjek merasa sangat malas untuk melakukan kegiatan sehari-hari, seperti makan dan mandi. Hal ini dikarenakan subjek lebih memprioritaskan bermain *game online* daripada melakukan aktivitas sehari-hari. Akibatnya, subjek sering sekali mendapatkan teguran dari anggota keluarga. Jika subjek mengalami kekalahan dalam bermain *game online*, subjek menunjukkan perilaku negatif seperti kemarahan yang meledak-ledak, mengucapkan kata kasar, dan bahkan berkelahi. Selain masalah tersebut, subjek juga mengatakan sulit untuk membagi waktu dengan keluarga. Subjek lebih menyukai berdiam diri bermain *game online* daripada berkumpul bersama keluarga. Salah satu dari subjek mengatakan bahwa ia sulit untuk mengatur diri nya sendiri seperti bangun tidur pada pagi hari dan mengatur emosinya. Subjek juga mengatakan bahwa jika bermain *game online*, ia harus memenangkan permainan tersebut dan harus menuntaskan permainan dengan sempurna. Hal ini mengakibatkan subjek harus melakukan berbagai cara untuk memenuhi keinginan mereka.

Maraknya permainan *game online* di kalangan remaja yang senang menikmati laju arus perkembangan teknologi dan kondisi pada saat ini membuat remaja lebih banyak melakukan kegiatan bermain *game online*. Salah satu *game* yang sedang digemari saat ini adalah *Player unknown's battle ground* (PUBG) (Ibrena & Sudrajat, 2019). Berdasarkan penelitian sebelumnya mengatakan bahwa terdapat hubungan antara *self control* dengan bermain *game online* individu yang artinya semakin tinggi *self control* maka akan semakin rendah intensitas bermain *game online* (Budhi & Indrawati, 2016).

Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian berupa skala. Analisis data bersifat kuantitatif / statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Proses penelitian bersifat deduktif, dimana untuk menjawab rumusan masalah digunakan konsep atau teori sehingga dapat dirumuskan hipotesis. Metode tersebut memiliki data penelitian berupa angka-angka yang kemudian dianalisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2017).

Populasi penelitian ini adalah seluruh subjek dengan rentang usia 15-18 tahun di Kalimantan Selatan.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus presisi mutlak dari Lemeshow, Hosmer, Klar, dan Lwanga (1990) dengan jumlah populasi yang tidak diketahui, didapatkan sampel yang akan digunakan peneliti adalah minimal 100 orang dengan metode *purposive sampling*. Sampel uji coba pada penelitian ini adalah remaja akhir di Kalimantan Selatan (Kota Martapura) menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel uji coba sebanyak 102 orang.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan angket intensitas bermain *game online* PUBG dan skala *self-control*. Angket intensitas bermain *game online* PUBG disusun berdasarkan aspek dari Horrigan (2002) yaitu frekuensi, dan durasi (lama waktu). Pada skala *self-control* diukur berdasarkan aspek dari Tangney, Baumeister, Boone (2004) yaitu *task performance, impulse control, adjustment, interpersonal relationship, moral emotion, personality*

Uji validitas angket intensitas bermain *game online* PUBG dan skala *self-control* dilakukan dengan menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation*. Uji reliabilitas pada kedua skala menggunakan Teknik koefisien *Alpha Cronbach*. Dalam menganalisis butir dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 24. Koefisien korelasi aitem total pada intensitas bermain *game online* PUBG antara $r_{bt} = 0,309$ sampai dengan $r_{bt} = 0,573$. Sementara itu, angket intensitas bermain *game online* PUBG memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,887. Pada koefisien korelasi aitem total *self-control* berkisar antara $r_{bt} = 0,309$ sampai dengan $r_{bt} = 0,573$. Sementara itu, skala *self-control* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,817.

Analisis data yang digunakan untuk melihat hubungan antara intensitas bermain *game online* PUBG dan *self-control* dengan menggunakan korelasi *product-moment* dari Karl Pearson. Cara perhitungannya dibantu dengan menggunakan program statistik komputer atau SPSS versi 24 (Priyatno, 2010).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan dengan remaja akhir yang bermain *game online* PUBG yang dilaksanakan pada tanggal 1 September 2020 dilakukan pengkategorisasian yang terbagi atas 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Berikut adalah tabel kategorisasi setiap variabel.

Berdasarkan hasil kategori pada tabel 1 tersebut, maka didapatkan hasil bahwa 30 subjek (23%) memiliki intensitas bermain *game online* PUBG yang sangat rendah, 21 subjek (16%) memiliki intensitas bermain *game online* PUBG yang rendah, 35 subjek (27%) memiliki intensitas bermain *game online* PUBG yang sedang, 23 subjek (18%) memiliki intensitas bermain *game online* PUBG yang tinggi, dan 21 subjek (16%)

memiliki intensitas bermain *game online* PUBG yang sangat tinggi.

Berdasarkan hasil kategori pada tabel 2 tersebut, maka didapatkan hasil bahwa 0 subjek (0%) memiliki *self-control* yang sangat rendah, 12 subjek (9,23%) memiliki *self-control* yang rendah, 38 subjek (29,23%) memiliki *self-control* yang sedang, 52 subjek (40%) memiliki *self-control* yang tinggi, dan 28 subjek (21,54%) memiliki *self-control* yang sangat tinggi.

Tabel 1. Kategorisasi data variabel intensitas bermain *game online* PUBG

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \leq 21$	Sangat Rendah	30	23%
$21 < X \leq 27$	Rendah	21	16%
$27 < X \leq 33$	Sedang	35	27%
$33 < X \leq 39$	Tinggi	23	18%
$39 < X$	Sangat Tinggi	21	16%

Tabel 2. Kategorisasi data variabel *self-control*

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \leq 48$	Sangat Rendah	0	0%
$48 < X \leq 64$	Rendah	12	9,23%
$64 < X \leq 80$	Sedang	38	29,23%
$80 < X \leq 96$	Tinggi	52	40%
$96 < X$	Sangat Tinggi	28	21,54%

Tabel 3. Hasil uji normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	Taraf Signifikansi
Intensitas Bermain Game Online	.068	130	.200*
<i>Self-Control</i>	.060	130	.200*

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi untuk skor intensitas bermain *game online* adalah sebesar 0,200 dan nilai signifikansi untuk skor *self-control* adalah sebesar 0,200. Berdasarkan nilai signifikansi ini, maka signifikansi seluruh variabel lebih

besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa populasi data intensitas bermain *game online* dan *self-control* terdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh bahwa antara variabel intensitas bermain *game online* dan *self control* menunjukkan adanya hubungan linear dengan $F = 10,275$ dan $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel intensitas bermain *game online* dan *self control*.

Tabel 4. Hasil uji linearitas

Variabel	F	Taraf Signifikansi
Intensitas Bermain Game Online <i>Self-Control</i>	10275	.002

Tabel 5. Hasil uji korelasi variabel intensitas bermain *game online* PUBG dan *self-control*

Variabel	r	Taraf Signifikansi
Intensitas Bermain Game Online PUBG <i>Self-Control</i>	-0,262**	0,003

Hasil analisis data menunjukkan bahwa hubungan *self control* dengan intensitas bermain *game online* memiliki korelasi $r = -0,262$ dari taraf signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikansi antara kedua variabel. Berdasarkan hal tersebut maka, hipotesis menyatakan bahwa adanya hubungan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online* pubg pada remaja akhir di Kalimantan Selatan.

Berdasarkan pedoman interpretasi hubungan korelasi menurut Sugiyono dalam (Priyatno, 2010) ialah sebagai berikut :

- 1) 0,00 – 0,199 = sangat rendah
- 2) 0,20 – 0,399 = rendah
- 3) 0,40 – 0,599 = sedang
- 4) 0,60 – 0,799 = kuat
- 5) 0,80 – 1,00 = sangat kuat

Sesuai dengan pedoman interpretasi tersebut, dapat diketahui bahwa nilai $r = -0,262$ yang diperoleh menunjukkan signifikansi hubungan korelasi antara *self control* dengan intensitas bermain *game online* pubg pada remaja akhir di Kalimantan Selatan termasuk dalam kategori rendah. Nilai negatif pada r (-0,262) menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah negatif, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self control* maka semakin rendah tingkat intensitas bermain *game online* pubg pada remaja akhir

di Kalimantan Selatan. Sebaliknya, semakin rendah *self control* maka semakin tinggi tingkat intensitas bermain *game online* pubg pada remaja akhir di Kalimantan Selatan.

Berdasarkan nilai r tersebut, maka koefisien determinasi (r^2) yang diperoleh adalah sebesar nilai $r^2 (0,262)^2 = 0,069$. Berdasarkan hasil tersebut hubungan *self control* dengan intensitas bermain *game online* adalah sebesar 6,86%, sedangkan 93,14% sisanya adalah variabel-variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Penelitian ini dilakukan secara online menggunakan *google form* sebagai media untuk menyebar instrumen penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang terdiri dari angket intensitas bermain *game online* dan skala *self-control* yang diberikan kepada 130 remaja di Kalimantan Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas bermain *game online* PUBG dengan *self-control* pada remaja akhir yang berada di Kalimantan Selatan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir bermain *game online* PUBG dengan intensitas sedang yaitu berjumlah 35 orang (27%). Remaja akhir yang bermain *game online* dengan intensitas sedang yaitu remaja yang dapat mengontrol aktivitas bermain *game online*-nya. Hal ini sejalan dengan penelitian Gaol (2012) yang menyatakan bahwa bermain *game online* merupakan hiburan untuk menghilangkan penat setelah aktivitas belajar sehari-hari dan pada dasarnya bermain *game online* merupakan aktivitas yang dilakukan remaja sebagai hiburan agar dapat terlepas dari rasa lelah dan bosan serta memperoleh semangat baru untuk melakukan aktivitas selanjutnya misalnya semangat untuk konsentrasi belajar materi pelajaran selanjutnya. Dalam penelitian ini juga diketahui bahwa remaja laki-laki cenderung memiliki intensitas bermain yang lebih signifikan dibandingkan dengan perempuan dan hal ini sejalan dengan penelitian Chen dan Chang (2008) yang mengatakan bahwa faktor lain yang mempengaruhi intensitas dan adiksi individu dalam bermain *game online* adalah faktor gender atau jenis kelamin.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online* pubg pada remaja akhir di Kalimantan Selatan. Berdasarkan uji hipotesis penelitian dengan teknik korelasi, diperoleh nilai korelasi sebesar $r = -0,262$ dengan $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online* pubg pada remaja akhir di Kalimantan Selatan. Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini dapat dikatakan diterima, yaitu berupa adanya hubungan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online* pubg pada remaja akhir di Kalimantan Selatan.

Berdasarkan hasil analisis korelasi juga diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $-0,262$

yang bernilai negatif. Koefisien bernilai negatif artinya menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah berlawanan, yang berarti semakin rendah *self control* maka intensitas bermain *game online* akan semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi *self control* maka intensitas bermain *game online* akan semakin rendah pada remaja akhir di Kalimantan Selatan. Sejalan dengan penelitian dari Budhi dan Indrawati (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online* ada mahasiswa pemain *game online* di *game center* X Semarang. Artinya, semakin rendah *self control* maka semakin tinggi intensitas bermain *game online* yang dimunculkan, demikian pula sebaliknya.

Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Puspita (2017) bahwa terdapat hubungan *self control* dengan kecanduan *game online* pada remaja akhir bersifat negatif sebesar $-0,218$. Artinya semakin tinggi *self control* semakin rendah kecanduan *game online*, begitupula sebaliknya. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) dalam Baumeister (2018) yang menyatakan bahwa *self control* berfokus pada upaya yang dilakukan individu untuk merangsang respons yang diinginkan dan menghambat respons yang tidak diinginkan. Artinya, individu yang memiliki *self control* baik dapat menghambat keinginannya untuk bermain *game online*, dikarenakan *game online* memiliki dampak yang buruk.

Berdasarkan paparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online*. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Putri dan Prasetyaningrum (2018) yang menyatakan bahwa adanya korelasi antara *self control* dengan intensitas bermain *game online*. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self control* mampu mengontrol, mengelola, dan mengarahkan dirinya untuk memikirkan risiko terhadap setiap kegiatan yang individu tersebut lakukan. Hal ini menyebabkan individu dapat mengontrol dan membatasi diri ketika individu bermain *game online* dan membuat intensitas bermain *game online* menjadi rendah.

Diperkuat oleh penelitian dari Safarina dan Halimah (2019) yang menyatakan bahwa apabila individu tidak mampu mengontrol diri nya dalam bermain *game online*, maka menimbulkan dampak seperti kecanduan *game online*, hal ini dikarenakan *self control* memiliki korelasi negatif terhadap kecanduan *game online*. Sejalan dengan (Jang, Lee, Jeong, Kim, & Ryu (2013) bahwa mengurangi kecanduan *game online* dengan mengubah tingkat *self control* individu, hal ini berarti *self control* mempengaruhi intensitas bermain *game online* pada individu. Menurut Mauludiyah (2020) *self control* memiliki peran dalam mengatur setiap perilaku dan tindakan yang dilakukan oleh individu. Sejalan dengan

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) dalam Baumeister (2018) menyatakan bahwa *self control* juga memiliki kontribusi dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang.

Hasil dari penelitian ini dalam hal *self control* tidak ada subjek yang memiliki *self control* pada kategori sangat rendah (0%), 12 subjek (9,23%) memiliki *self control* pada kategori rendah, 38 subjek (29,23%) memiliki *self control* pada kategori sedang, 52 subjek (40%) memiliki *self control* pada kategori tinggi, dan 28 subjek (21,54%) memiliki *self control* pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa tidak ada subjek yang memiliki *self control* sangat rendah, namun 12 subjek memiliki *self control* yang rendah dari seluruh total subjek. Secara keseluruhan data yang didapatkan dari 130 subjek terdapat 118 subjek yang memiliki *self control* pada kategori sedang – sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja akhir di Kalimantan Selatan memiliki *self control* yang cukup tinggi, artinya subjek dapat mengendalikan, mengatur, mengelola, dan mengontrol dengan baik setiap aktivitasnya, sehingga subjek dapat membatasi aktivitasnya seperti bermain *game online*.

Hasil penelitian pada *self control* menggambarkan bahwa semakin bertambah usia seseorang, semakin tinggi *self control* yang dimiliki. Hal ini dibuktikan dengan berdasarkan data yang menunjukkan bahwa subjek yang berusia 15 tahun berjumlah 11 orang, dari 11 orang terdapat 4 orang yang memiliki *self control* tinggi. Subjek yang berusia 16 tahun berjumlah 35 orang, dari 35 orang terdapat 25 orang yang memiliki *self control* tinggi. Subjek yang berusia 17 tahun berjumlah 47 orang, dari 47 orang terdapat 29 orang yang memiliki *self control* tinggi. Subjek berusia 18 tahun berjumlah 37 orang, dari 37 orang terdapat 22 orang yang memiliki *self control* tinggi.

Berdasarkan perbandingan usia antara usia 15 tahun dengan usia 16 tahun terdapat perbedaan yang signifikan. Subjek yang berusia 16 tahun lebih banyak memiliki *self control* tinggi daripada usia 15 tahun. Perbandingan usia 15 tahun dengan 17 tahun dan 18 tahun juga sama. Artinya, semakin bertambah usia maka *self control* akan meningkat. Hal ini juga diperkuat oleh Harahap (2017) yang menyatakan bahwa *self control* dipengaruhi oleh faktor internal yaitu usia. Artinya, semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan *self control* nya (Harahap, 2017). Selain usia, *self control* juga dipengaruhi oleh faktor lain.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self control* adalah faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga. Artinya, lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan *self control* individu (Harahap, 2017). Hal ini dibuktikan dengan data yang diperoleh dari 13 subjek yang memiliki *self control* rendah, terdapat 6 subjek yang

memiliki *self control* rendah dengan status perkawinan orangtua yang bercerai. Sebanyak 80 subjek yang memiliki *self control* tinggi, terdapat 65 subjek yang memiliki *self control* tinggi dengan status perkawinan orangtua yang masih menikah. Selain itu, dari 80 orang subjek yang memiliki *self control* tinggi, terdapat 12 subjek yang memiliki *self control* tinggi dengan status perkawinan orangtua yang bercerai. Artinya, *self control* dapat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, sejalan dengan Harahap (2017) yang menyatakan bahwa *self control* dipengaruhi oleh lingkungan keluarga terutama orangtua.

Self control juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Dari data yang diperoleh sebanyak 19 subjek dengan jenis kelamin perempuan memiliki *self control* sangat tinggi. Sebanyak 9 subjek dengan jenis kelamin laki-laki memiliki *self control* sangat tinggi. Dari perbedaan jumlah subjek dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih banyak memiliki *self control* yang tinggi daripada laki-laki. Sejalan dengan penelitian dari Davids, Ryan, Yassin, Hendrickse, Lee, Ryan, dan Roman (2016), Matthews, Ponitz, dan Morrison (2009) dalam Minasochah (2020) yang menjelaskan bahwa remaja perempuan memiliki *self control* yang lebih tinggi dari remaja laki-laki.

Berdasarkan data yang diperoleh didapatkan hasil bahwa *self control* remaja akhir di Kalimantan Selatan cenderung tinggi. Hasil skala *self control* menunjukkan, terdapat beberapa aspek pada *self control* yang tinggi yaitu aspek *moral emotion*, *adjustment*, dan *personality*. Aspek *moral emotion* yaitu individu mampu memperbaiki atas pelanggaran yang telah dilakukan (Tangney, dkk, 2004 dalam Baumeister, 2018). Jika individu tersebut melakukan kesalahan, maka akan segera diperbaiki. Melihat dari tingginya skor pada aspek ini, maka dapat disimpulkan bahwa remaja akhir di Kalimantan Selatan memiliki tanggung jawab yang baik atas kesalahan yang dilakukan dalam hal permainan ataupun kegiatan sehari-hari.

Aspek *adjustment* adalah individu mampu mengatur diri nya sendiri (Tangney, dkk, 2004 dalam Baumeister, 2018). Berdasarkan hasil skala *self control*, remaja akhir di Kalimantan Selatan menyetujui bahwa peraturan harus ditaati. Hal ini menunjukkan bahwa remaja akhir di Kalimantan Selatan menyadari bahwa pentingnya mengelola diri agar tidak melanggar peraturan. Aspek *personality* yaitu individu memiliki standar pencapaian diri yang tinggi. Mencapai target dan hasil terbaik adalah tujuan utama subjek (Tangney, dkk, 2004 dalam Baumeister, 2018). Faktor ini lah yang menyebabkan *self control* remaja akhir di Kalimantan Selatan tinggi.

Selain terdapat aspek yang tinggi, ada juga terdapat aspek yang rendah. Aspek tersebut adalah *interpersonal relationship*, dan *impulse control*. Aspek *interpersonal relationship* adalah individu memiliki hubungan yang lebih baik (Tangney, dkk, 2004 dalam

Baumiester, 2018). Pada aspek ini digambarkan bahwa remaja akhir di Kalimantan Selatan memiliki perilaku yang kurang baik yaitu mengungkapkan pikiran tentang orang lain tanpa memikirkan perasaannya terlebih dahulu. *Impluse control* adalah individu mampu menghindari perilaku yang menyimpang (Tangney, dkk, 2004 dalam Baumiester, 2018). Dalam hal ini, remaja akhir di Kalimantan Selatan tidak mampu menghindari perilaku yang kurang baik seperti melakukan kejahatan pada orang lain. Hal lainnya yang memiliki nilai rendah adalah remaja akhir di Kalimantan Selatan sulit untuk bangkit dari kegagalannya. Faktor ini lah yang menyebabkan sebagian *self control* remaja akhir di Kalimantan Selatan rendah.

Berdasarkan paparan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan mengenai *self control* remaja akhir di Kalimantan Selatan sebagian besar memiliki *self control* yang tinggi. Faktor yang menyebabkan tingginya *self control* remaja akhir di Kalimantan Selatan yaitu usia, jenis kelamin, dan lingkungan keluarga. Selain itu, rata-rata subjek memiliki rasa tanggung jawab terhadap setiap kesalahannya, mematuhi peraturan, dan memiliki target atau pencapaian diri. Namun, sebagian kecil lainnya remaja akhir di Kalimantan Selatan memiliki *self control* yang rendah, hal ini ditandai dengan subjek yang kurang mampu menghindari perilaku kurang baik. Sejalan dengan Tangney, dkk (2004) dalam Baumeister (2018) memaparkan bahwa *self control* adalah kemampuan untuk menahan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan, *self control* yang rendah merupakan penyebab perilaku kriminal dan agresif.

Hasil penelitian dalam hal intensitas bermain *game online* menunjukkan bahwa remaja akhir di Kalimantan Selatan memiliki tingkat intensitas bermain *game online* yang dikategorikan sangat rendah sebanyak 30 subjek (23,08%). Sebanyak 21 subjek (16,15%) memiliki intensitas bermain *game online* rendah, 35 subjek (26,92%) memiliki intensitas bermain *game online* sedang, 23 subjek (17,69%) memiliki intensitas bermain *game online* tinggi, dan 21 subjek (16,15%) memiliki tingkat intensitas bermain *game online* sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* pada remaja akhir di Kalimantan Selatan tergolong rendah. Artinya, remaja akhir di Kalimantan Selatan cenderung tidak terlalu sering bermain *game online* PUBG dan cenderung tidak terlalu lama dalam bermain *game online* PUBG.

Faktor lain yang mempengaruhi intensitas bermain *game online* adalah jenis kelamin. Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat 66 subjek berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 64 subjek berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan perbandingan skor intensitas bermain *game online*, sebanyak 22 subjek berjenis kelamin perempuan memiliki skor intensitas bermain *game online* sangat rendah. Sedangkan, sebanyak 9 subjek berjenis laki-laki

memiliki skor intensitas bermain *game online* sangat rendah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa remaja akhir di Kalimantan Selatan memiliki intensitas bermain *game online* yang rendah dikarenakan sebagian subjek didominasi oleh perempuan. Sejalan dengan Oktavian, Nurhidayat dan Nasriati (2018) menyatakan bahwa laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game online* dikarenakan laki-laki lebih terpacu dan senang menyelesaikan tahapan atau tantangan yang terdapat di dalam *game*. Laki-laki lebih menyukai tantangan dibandingkan perempuan untuk menyelesaikan suatu permainan agar memperoleh kepuasan ketika berhasil memperoleh hasil yang memuaskan (Oktavian, dkk, 2018). Hal ini diperkuat oleh Griffiths, Davies & Chappell (2004) yang menyatakan bahwa remaja laki-laki lebih banyak bermain *game online* daripada remaja perempuan.

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa sebanyak 51 subjek memiliki intensitas bermain *game online* rendah, sedangkan 44 subjek memiliki intensitas bermain *game online* tinggi. Berdasarkan perbandingan tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja akhir di Kalimantan Selatan lebih cenderung memiliki intensitas bermain *game online* yang rendah. Hal ini dikarenakan intensitas bermain *game online* dipengaruhi oleh *self control*. Ghufro dan Rini (2010) dalam Nurhayati (2015) mengatakan bahwa *self control* adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Putri (2018) menyatakan bahwa apabila individu memiliki *self control* yang tinggi maka individu tersebut mampu mengelola dirinya serta mengontrol dirinya ketika bermain *game online* agar tidak bermain secara berlebihan. Penelitian lain oleh Zulkarnain (2002) dalam Putri (2018) menyebutkan bahwa individu yang memiliki *self control* tinggi akan cenderung proaktif atau memiliki kesadaran untuk memilih kegiatan yang positif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja akhir di Kalimantan Selatan cenderung bermain *game online* PUBG berdurasi selama 1-2 jam dalam sehari. Jika dihitung dalam satu bulan, remaja akhir di Kalimantan Selatan cenderung bermain *game online* PUBG sebanyak 1-7 hari dalam satu bulan. Jika dihitung dalam satu minggu, remaja akhir di Kalimantan Selatan cenderung bermain *game online* PUBG selama 5-7 jam per minggu. Menurut perhitungan tersebut, maka remaja akhir di Kalimantan Selatan memiliki durasi dan frekuensi intensitas bermain *game online* PUBG yang cenderung rendah. Berdasarkan hal tersebut remaja akhir di Kalimantan Selatan mampu menghindari risiko dampak negatif yang ditimbulkan oleh bermain *game online* yang berlebihan seperti menimbulkan adiksi (kecanduan) yang kuat, terbengkalainya kegiatan di dunia nyata, dan pemborosan (Fauzi, 2019). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa remaja akhir di Kalimantan Selatan

memiliki intensitas bermain *game online* yang rendah dan tidak mengalami kecanduan *game online* PUBG.

Selain itu, ada sebagian remaja akhir di Kalimantan Selatan yang memiliki intensitas bermain *game online* yang tinggi. Sebanyak 46 subjek memiliki intensitas bermain *game online* PUBG yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh beberapa pengaruh selain dari kurangnya *self control*. Pengaruh tersebut yaitu adanya keinginan yang kuat dari diri individu untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam bermain *game online* dan adanya rasa bosan yang dirasakan individu ketika berada di rumah atau di sekolah (Putri, 2018). Selama pandemi Covid-19 semua kalangan termasuk remaja mengalami kebosanan dikarenakan terlalu lama berada di rumah, hal ini diperkuat oleh Sabriana dan Indrawan (2020) yang menyatakan bahwa efek psikologi individu selama masa karantina Covid-19 yaitu adanya perubahan emosional seperti frustrasi, kesepian, kebosanan, dan lain-lain.

Berdasarkan paparan sebelumnya mengenai *self control* dan intensitas bermain *game online*, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online* PUBG pada remaja akhir di Kalimantan Selatan. Arah hubungan ini bersifat negatif yang artinya semakin tinggi *self control* maka semakin rendah intensitas bermain *game online*. Begitupula sebaliknya, semakin rendah *self control* maka semakin tinggi intensitas bermain *game online*. Pada remaja akhir di Kalimantan Selatan memiliki *self control* yang tinggi dan intensitas bermain *game online* PUBG yang rendah. Hal ini dikarenakan remaja akhir di Kalimantan Selatan memiliki *self control* yang baik. Artinya, mereka dapat mengontrol, mengatur, dan melawan godaan untuk bermain *game online* PUBG yang berlebihan agar terhindar dari dampak negatif yang ditimbulkan.

Berdasarkan koefisien determinasi (r^2) diperoleh sebesar 0,069. Hal ini menunjukkan sumbangan efektif *self control* terhadap intensitas bermain *game online* sebesar 6,86%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self control* merupakan salah satu faktor yang berhubungan terhadap intensitas bermain *game online* PUBG pada remaja akhir di Kalimantan Selatan. Sedangkan sebanyak 93,14% merupakan sumbangan dari faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti motivasi, pola asuh, tingkat stres, dan lain-lainnya.

Penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan yaitu, masih kurang terwakilinya jumlah subjek penelitian dari berbagai wilayah di Kalimantan Selatan, sehingga disarankan untuk menambah jumlah subjek agar terwakili di setiap daerah di Kalimantan Selatan. Pada penelitian ini memiliki keterbatasan hasil dikarenakan data yang kurang meluas, sehingga disarankan agar peneliti selanjutnya memperluas populasi menjadi seluruh wilayah di Indonesia. Pada teknis di lapangan, dikarenakan kondisi pandemi Covid-19 sehingga proses penelitian dilakukan secara *online*,

hal ini sulitnya mengontrol responden yang masuk, disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan *website* lain yang lebih baik. Pada penelitian ini terdapat keterbatasan pada beberapa faktor yang tidak diteliti, sehingga untuk peneliti selanjutnya agar dapat menambahkan variabel-variabel lain seperti *interpersonal relationship* dan *impulse control*, serta memperluas jenjang usia subjek penelitian. Waktu penelitian yang dilaksanakan pada saat kondisi pandemi Covid-19 yang mengakibatkan sulitnya mengatur waktu penelitian yang tepat untuk melakukan pengambilan data, sehingga untuk penelitian selanjutnya langkah lebih baik pengambilan data secara langsung.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *self control* dengan intensitas bermain *game online* PUBG pada remaja akhir di Kalimantan Selatan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan *self control* dengan intensitas bermain *game online* PUBG pada remaja akhir di Kalimantan Selatan dengan arah hubungan yang negatif. Artinya, semakin tinggi *self control*, maka semakin rendah intensitas bermain *game online* PUBG. Begitupula sebaliknya, semakin rendah *self control*, maka semakin tinggi intensitas bermain *game online* PUBG. Individu dengan *self control* yang tinggi dapat mengontrol, mengatur, dan melawan godaan untuk bermain *game online* PUBG yang berlebihan agar terhindar dari dampak negatif yang ditimbulkan. Namun, individu dengan *self control* yang rendah tidak dapat melawan godaan untuk bermain *game online* PUBG, sehingga menimbulkan intensitas bermain *game online* PUBG yang tinggi. Intensitas bermain *game online* selain dipengaruhi oleh faktor *self control*, juga terdapat faktor lain yaitu jenis kelamin, adanya keinginan yang kuat untuk memperoleh nilai yang tinggi dalam bermain *game online*, dan adanya rasa bosan yang dirasakan individu ketika berada di rumah atau di sekolah pada saat kondisi pandemi Covid-19. *Self control* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, usia, lingkungan keluarga dan orangtua, dan jenis kelamin. Berdasarkan hasil yang telah dijabarkan, bahwa sumbangan efektif *self control* terhadap intensitas bermain *game online* sebesar 6,86%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self control* merupakan salah satu faktor yang berhubungan terhadap intensitas bermain *game online* PUBG pada remaja akhir di Kalimantan Selatan. Sedangkan sebanyak 93,14% merupakan sumbangan dari faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti motivasi, pola asuh, tingkat stres, dan lain-lainnya sehingga *self control* bukan merupakan satu-satunya faktor yang memiliki hubungan dengan intensitas bermain *game online* PUBG pada remaja di Kalimantan Selatan.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, M. L., Praherdhiono, H., & Sulthoni, S. (2019). Hubungan Antara Self Kontrol Dan Internet Addiction Disorder Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan Angkatan 2016 Universitas Negeri Malang. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 2(2), 131-139.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baumeister, R. F. (2018). *Self Regulation and Self Control*. New York : Routledge, A. Psychology Press Book.
- Budhi, F. H., & Indrawati, E.S. (2016). Hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain game online pada mahasiswa pemain game online di game centre X Semarang. *Jurnal Empati*. 5, (3). Agustus 2016. 478 – 481.
- Chaq, M. C., Suharman, S., & Rini, A. P. (2018). Religiusitas, Kontrol Diri dan Agresivitas Verbal Remaja. *FENOMENA*, 27(2).
- Davids, E. L., Ryan, J., Yassin, Z., Hendrickse, S., Lee, E., Ryan, J., Roman, N. V. (2016). Family structure and functioning: Influences on adolescents psychological needs, goals and aspirations in a South African setting. *Journal of Psychology in Africa*, 351–356.
- Diba, D. S. (2013). Peranan Kontrol Diri Terhadap Pembelian Impulsif Pada Remaja Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin Di Samarinda. *E-Jurnal Psikologi*, 1(3), 185-191.
- Fauzi, A. (2019). Pengaruh *Game Online* PUBG (*Player Unknown's Battle Ground*) Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik. *Scienceedu*, 61-66.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of adolescence*, 27(1), 87-96.
- Hakam, M. T., Levani, Y., & Utama, M. R. (2020). Potensi Adiksi Penggunaan Internet pada Remaja Indonesia di Periode Awal Pandemi Covid 19. *Hang Tuah Medical journal*, 17(2), 102-115.
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131-145.
- Hurlock. E.B. (2013). *Perkembangan Anak Jilid I Edisi Keenam*. Jakarta : Erlangga.
- Horrigan, J. B. (2002). New Internet Users: What They Do Online. *What They Don't, and Implications for The Net's Future*.
- Ibrena, R. E., & Sudrajat, R. H. (2019). Pengaruh Kecanduan *Game Playerunknown's Battleground* (PUBG) Terhadap Perilaku Hubungan Sosial Remaja Di Kota Jakarta. *eProceedings of Management*, 6(3), 6447-6452.
- Luthfi, A. (2019, 28 Maret). 30 Juta Anak Milenial Gemar Bermain Game Setiap Hari. Dikutip 24 September 2019 Dari Oketchno :<https://Techno.Okezone.Com/Read/2019/03/28/326/2036223/30-Juta-Anak-Milenial-Gemar-Bermain-Game-Setiap-Hari>.
- Jang, Y. B., Lee, H. R., Kim, M. K., Jeong, E. J., & Ryu, S. H. (2013). The effects of self-control and construal level on game addiction. *Journal of Korea Game Society*, 13(2), 131-142.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., Lwanga, S. K., & World Health Organization. (1990). *Adequacy of sample size in health studies*. Chichester: Wiley.
- Matthews, J. S., Ponitz, C. C., & Morrison, F. J. (2009). Early gender differences in self-regulation and academic achievement early gender differences in selfregulation and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 101(August), 689–704. <https://doi.org/10.1037/a0014240>
- Mauludiyah, R., & Darminto, E. (2020). Pengaruh Kontrol Diri Pada Tingkat Kecanduan Bermain Game Online Peserta Didik SMP Negeri 1 Tulangan Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 11(4).
- Masya, H., & Candra, D.A. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan game online pada peserta didik kelas X madrasah aliyah Al Furqon Prabumulih tahun pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 03, (1) , 153-169.
- Minasochah, M. (2020). Keberfungsian Keluarga, Jenis Kelamin Dan Kontrol Diri Remaja Di Pulau Bawean (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Nirwanda, C. S., & Ediati, A. (2016). Adiksi *Game Online* dan Ketrampilan Penyesuaian Sosial Pada Remaja. *Empati*, 5(1), 19-23.
- Nurhayati. (2015). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Kerja Pada Pegawai PT PLN (PERSERO) Rayon Samarinda Ilir. *eJournal Psikologi*, 3 (2), 492 – 503.
- Oktavian, N., Nurhidayat, S., & Nasriati, R. (2018). Pengaruh Durasi Bermain Terhadap Adiksi Game Online Pada Remaja Di Warung Internet XGC Kecamatan Dolopo Kabupaten Madiun. *Health Sciences Journal*, 2(2), 72-82.
- Priyatno, D. (2010). *Paham Analisis Statistik Data dengan SPSS*. Yogyakarta : Mediakom.
- Putri, N. F. R. (2018). Hubungan Antara Self Control Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Putri, N. F. R., & Prasetyaningrum, S. (2018). The Relationship Between Self Control With Intensity of Playing Online Games on The School Children. *PSIKODIMENSIA*, 17(2), 120-134.

- Puspita, S. T. A. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1).
- Pokkt & Lab, Decision. (2018). *A Behavioral Analysis Of Mobile Gamers*. Diakses Pada September 2019
- Sabrina, I., & Indrawan, J. (2020). Mengembangkan Kesadaran Diri (Self-Awareness) Masyarakat untuk Menghadapi Ancaman Non-tradisional: Studi Kasus Covid-19. *Jurnal Kajian Lemhannas RI*, 8(2).
- Safarina, N., & Halimah, L. (2019, November). Self-control and online game addiction in early adult gamers. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1375, No. 1, p. 012094). IOP Publishing.
- Suhada, M.A. (2015). Internet, Remaja & “*Game Online*”.
- 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.
- Tiwa, J. R., Palandeng, O. I., & Bawotong, J. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kecanduan *Game Online* Pada Anak Usia Remaja Di Sma Kristen Zaitun Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1-7.