Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia
E-ISSN: 3031-9897
Website: https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa

Volume 4 No 01, Maret 2026
Hal.: 138 – 146

Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Adiksi *Game Online* pada Remaja di Madiun

Fiqi Fandi Fahrizal
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Suroso
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Isrida Yul Arifiana
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus
Surabaya 1945 E-mail: fiqi507@gmail.com

Abstrack

The aim of this study is to examine the connection between adolescents' propensity for online game addiction and self-control in Madiun. Quantitative research methodologies are used in this study. All 939 female students enrolled in junior high schools in Madiun Regency, specifically SMP Negeri 1 Dolopo, make up the study's population. There are 200 samples based on the Slovin formula calculation results. Unintentional sampling is used in the sampling procedure. The Spearman Rho correlation approach is the data analysis method employed in this investigation. The Spearman Rho correlation approach was used to calculate the data between online game addiction and self-control. The results showed a strong association between the two, with a correlation value of -0.152 and a significant 0.031 (p<0.05). The study's findings demonstrated a strong correlation between students' degree of online game addiction and their ability to exercise self-control.
Keywords: *Addiction, online games, tendencies, self-control, teen*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kecenderungan remaja untuk kecanduan game online dan pengendalian diri di Madiun. Metodologi penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Semua 939 siswi yang terdaftar di sekolah menengah pertama di Kabupaten Madiun, khususnya SMP Negeri 1 Dolopo, membentuk populasi penelitian. Ada 200 sampel berdasarkan hasil perhitungan rumus Slovin. Pengambilan sampel yang tidak disengaja digunakan dalam prosedur pengambilan sampel. Pendekatan korelasi Spearman Rho adalah metode analisis data yang digunakan dalam penyelidikan ini. Pendekatan korelasi Spearman Rho digunakan untuk menghitung data antara kecanduan game online dan pengendalian diri. Hasilnya menunjukkan hubungan yang kuat antara keduanya, dengan nilai korelasi -0,152 dan signifikansi 0,031 (p<0,05). Temuan penelitian menunjukkan korelasi yang kuat antara tingkat kecanduan game online siswa dan kemampuan mereka untuk melakukan pengendalian diri.

Kata Kunci: Adiksi, *Game online*, Kecenderungan, Kontrol Diri, Remaja

Pendahuluan

Pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di era modern dibuktikan dengan perkembangan barang-barang berteknologi tinggi (canggih) yang dapat membantu masyarakat di berbagai bidang, seperti hiburan, kesehatan, dan pendidikan. Salah satu contoh objek berteknologi tinggi yang dapat digunakan untuk bersenang-senang adalah game online. Game daring memungkinkan pemain berkomunikasi langsung dengan orang-orang dari seluruh dunia. Remaja khususnya senang bermain game daring (Subakti, 2017).

Pada tahun 2023 jumlah *gamer* aktif di seluruh dunia mencapai sekitar 3,09 *miliar*. Peningkatan ini mencapai 23 % dalam 7 tahun terakhir. Proyeksi jumlah pemain *game online* diperkirakan akan mencapai 3,32 *milia*r pada tahun 2024 (Howarth, 2023). Di Indonesia jumlah pemain aktif *game online* mencapai lebih dari 34 juta pengguna, dengan sekitar 80% pemain laki-laki dan 20% perempuan. Salah satu negara dengan populasi game terbesar adalah Indonesia. Dalam hal jumlah pemain video game di seluruh dunia, Indonesia berada di peringkat ketiga, menurut survei We Are Social. Nindar, 2018 juga melakukan penelitian di kota Madiun kecamatan Dolopo didapatkan 53,3% responden mengalami kecanduan *game online*. Hal itulah yang menjadi salah satu alesan mengapa sekarang *game online* begitu populer di banyak termasuk pelajar. Menurut (Subakti, 2017) *game online* telah menjadi gaya hidup bagi beberapa individu, termasuk remaja atau siswa.

Masa remaja, dari usia 12 hingga 18 tahun, merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa (Santrock, 2007). Oblinger mengatakan bahwa remaja dan dewasa muda saat ini merupakan bagian dari "generasi pasca-milenial". Tahap ini ditandai dengan pertumbuhan di semua aspek, termasuk fisik, mental, dan sosial-emosional. Perilaku adiktif terjadi ketika seseorang menjadi tergantung secara fisik dan mental pada obat-obatan tertentu, yang mengubah cara mereka bertindak. Adiksi game online merupakan pola perilaku yang bersifat berkelanjutan dimana kesenangan yang diperoleh dari bermain game online melalui koneksi internet dapat mengakibatkan gangguan dalam melakukan kehidupan remaja sebagai pelajar. Dampak dari adiksi game online adalah munculnya rasa cemas dan stress, berkurangnya kesejahteraan emosional, sulit mengambil keputusan, kurangnya pertumbuhan diri dan pencapaian tujuan hal ini disebabkan karena pada masa-masa ini remaja masih sulit untuk mengontrol dirinya.

Averil (2011) mengatakan bahwa pengendalian diri adalah keterampilan mengelola tindakan sendiri untuk menghentikan atau mengubah tindakan yang merugikan diri sendiri. Remaja yang memiliki pengendalian diri yang tinggi dapat mengendalikan diri saat bermain game video online. Di sisi lain, seperti yang telah kami sebutkan, tidak mampu mengendalikan diri bisa berdampak buruk. Remaja seringkali mengejar kesenangan tanpa memikirkan dampak dari perilaku mereka, yang dapat menyebabkan kecanduan game online.

Kecanduan remaja terhadap game internet juga dipengaruhi oleh variabel internal. Variabel-variabel ini meliputi kurangnya pengendalian diri, lingkungan yang tidak terkendali, kurangnya hubungan sosial yang positif, dan ketidakmampuan untuk

memprioritaskan aktivitas vital lainnya (Detria, 2013). Oleh karena itu, remaja kurang siap untuk menangani dampak buruk dari game online yang berlebihan. Kecenderungan remaja untuk mengembangkan kecanduan game online dipengaruhi oleh karakteristik-karakteristik ini.

Kemampuan untuk menahan dan mengatur perilaku sosial yang salah dikenal sebagai pengendalian diri. Akibatnya, remaja yang kecanduan game online cenderung kehilangan minat pada kegiatan-kegiatan penting seperti pekerjaan dan kewajiban, semakin menjauhkan diri dari rutinitas sehari-hari, dan bahkan menghabiskan lebih sedikit waktu bersama keluarga. Pada akhirnya, internet membuat hidup mereka tak terkendali. Remaja cenderung lebih sering memainkan game online akibat popularitas game internet. Menurut mereka, bermain game online menghilangkan stres dari orang lain, kelelahan, dan beban pekerjaan yang belum selesai. Namun, pengguna game online akan cenderung memainkannya jika mereka sering bermain tanpa batasan waktu atau melatih pengendalian diri. Kecanduan seseorang terhadap game online meningkat seiring dengan tingkat pengendalian diri mereka. Dengan demikian, pengendalian diri dan kecenderungan untuk mengembangkan kecanduan game online saling berkaitan.

Berdasarkan uraian di atas, terdapat hubungan antara pengendalian diri dan kecanduan bermain game video online. Berdasarkan temuan para peneliti, mereka ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik ini. “Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Adiksi *Game Online* Pada Remaja Di Madiun”.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan menguji hipotesis. Dimana pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuisioner skala kontrol diri dan kecenderungan adiksi *game online*. Keseluruhan subjek penelitian ini yaitu siswa SMPN 1 Dolopo yang diambil dari beberapa kelas sejumlah 200 siswa. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *Random Sampling.*

Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu skala kontrol diri dan skala kecenderungan adiksi *game online* yang diperoleh dari kuisione menggunakan skala likert. Menurut Sugiono (2006), metode penelitian mengatakan bahwa skala Likert digunakan untuk mengetahui apakah seseorang menyukai atau tidak menyukai suatu objek sosial, serta pro dan kontra, baik dan buruk. Peneliti menggunakan model Likert untuk membuat skala kontrol diri dan skala kecenderungan adiksi *game online*, yang memiliki empat tingkat preferensi jawaban: sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Skala ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar siswa menunda mengerjakan tugas mereka.

Uji validitas skala kontrol diri dan skala kecenderungan adiksi *game online* dihitung dengan program SPSS versi 27 dengan batasan menentukan *aitem* valid menggunakan indeks *corrected item – total correlational* > 0,3*.* Dalam penelitian ini teknik analisis data menggunakan korelasi *Spearman’s Rho* dengan menggunakan SPSS 27 *for windows* (*statistic prouct and service solution*) untuk melihat signifikasi

hubungan anatara variable, (variable Y) Adiksi *Game Oline*, (Variabel X) Kontrol Diri

Hasil

Uji Prasayat

Uji prasyarat yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Pada uji normalitas menggunakan *one samlle Komogrof-Smirnov* diperoleh taraf signifikansi sebesar 0,081 (p>0,05), artinya sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov

Variabel	N	Test Statistic	P	Keterangan
Adiksi Game	200	0.060	0.081	Normal

Berdasarkan hasil dari uji linieritas didapat nilai signifikansi sebesar 0,942 (p>0,05). Artinya terdapat hubungan linier antara variabel kontrol diri dengan kecenderungan adiksi *game online.*

Tabel 2. Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Adiksi Game			
Kontrol Diri	0,505	0.942	Linier

Data Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, rata-rata adiksi game didapatkan sebesar 2.773 yang termasuk dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 1 Dolopo secara umum memiliki kecenderungan terhadap perilaku bermain game yang tergolong sedang. Artinya, meskipun adiksi game tidak tergolong tinggi, namun terdapat indikasi bahwa sebagian siswa mulai menunjukkan tanda-tanda keterikatan yang berlebihan terhadap aktivitas bermain game. Sedangkan pada variabel kontrol diri didapatkan nilai rata-rata sebesar 3.023 yang termasuk dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa SMP Negeri 1 Dolopo memiliki kemampuan yang cukup memadai dalam mengendalikan dorongan, mengatur perilaku, serta mengambil keputusan secara rasional.

Tabel 3. Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi	Kategori
Adiksi Game	200	2.29	3.34	2.773	0.232	Cukup
Kontrol Diri	200	2.30	4.00	3.023	0.307	Baik

Uji Hipotesis

Analisis data menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,163 dengan tingkat

signifikansi (p) = 0,000 (p<0,05) menggunakan uji Spearman rho. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan game online dan pengendalian diri berkorelasi positif dan signifikan.

Tabel 4. Uji Korelasi Spearman's Rho

Correlations Spearman's Rho			
		Adiksi Game Online	Kontrol Diri
Adiksi Game Online	Correlation Coeffisien	1,000	-0,163
	Sig. (2-tailed)		0,021
	N	200	200
Kontrol Diri	Correlation Coeffisien	-0,163	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,021	
	N	200	200

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan korelasi yang kuat antara tingkat kecanduan game siswa dan kemampuan mereka untuk mengendalikan diri. Kemampuan untuk mengelola ide, emosi, dan perilaku seseorang guna mencapai tujuan jangka panjang dan menahan godaan sesaat secara teoritis dikenal sebagai pengendalian diri. Komponen kunci dari regulasi perilaku, termasuk pengendalian aktivitas game, adalah pengendalian diri. Orang dengan pengendalian diri yang tinggi mampu mengendalikan waktu, menahan impuls, dan membuat keputusan yang mendukung tujuan jangka panjang mereka (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994). Sebaliknya, rendahnya kontrol diri dikaitkan dengan peningkatan risiko terhadap perilaku adiktif, termasuk adiksi game.

Adiksi game ditandai oleh keterlibatan yang berlebihan dan sulit dikendalikan terhadap permainan digital, hingga menimbulkan dampak negatif pada kehidupan sosial, akademik, dan kesehatan (Kuss & Griffiths, 2012). Ketika kontrol diri rendah, individu lebih rentan terhadap godaan untuk terus bermain game meskipun telah menyadari dampak buruknya. Hal ini diperkuat oleh temuan dari Kim dkk. (2008) yang menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri merupakan prediktor signifikan dari internet dan game addiction pada remaja Korea.

Pengendalian diri dan kecanduan game berkorelasi negatif secara signifikan, menurut penelitian terbaru. Siswa dengan pengendalian diri yang kuat, misalnya, memiliki tingkat kecanduan game yang jauh lebih rendah ($r = –0,193$; $p < 0,001$), menurut Irvandy & Laili (2023). Hal ini menyiratkan bahwa melatih pengendalian diri membantu

mencegah kecanduan game. Studi lain oleh Li dkk. (2024) menunjukkan bahwa kontrol diri yang rendah secara signifikan meningkatkan risiko *Internet Gaming Disorder* (IGD) pada remaja, terutama ketika dikombinasikan dengan rendahnya dukungan sosial. Penelitian tersebut menekankan bahwa strategi pencegahan perlu menyasar penguatan kontrol diri sejak usia dini untuk menghindari gangguan akibat penggunaan game berlebihan. Selain itu, Xia dkk. (2023) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kontrol diri secara tidak langsung mempengaruhi keterlibatan pada *game online* melalui mediasi motivasi penggunaan internet. Artinya, ketika kontrol diri rendah, remaja lebih terdorong bermain game sebagai pelarian dari stres atau masalah, yang akhirnya meningkatkan risiko kecanduan. Aspek impulsivitas, sebagai salah satu indikator kontrol diri rendah juga terbukti berkaitan kuat dengan adiksi game. Dalam studi oleh Minges dkk. (2024) yang dipublikasikan di *Nature Mental Health*, ditemukan bahwa impulsivitas tinggi dan penggunaan game yang tidak terkontrol menjadi kombinasi utama dalam perkembangan gaming disorder.

Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa kontrol diri merupakan faktor protektif penting dalam mencegah adiksi game. Upaya preventif dapat dilakukan melalui pelatihan regulasi diri, edukasi penggunaan internet yang sehat, serta dukungan dari keluarga dan sekolah agar remaja mampu mengontrol perilaku bermain game.

Aspek penting dari kontrol diri adalah impulsivitas, yaitu kecenderungan untuk bertindak secara spontan tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Dalam konteks adiksi game, impulsivitas membuat individu lebih rentan mengakses game secara berlebihan tanpa mampu menghentikan perilaku tersebut. Minges et al. (2024) dalam studi neuropsikologis yang dipublikasikan di *Nature Mental Health* menemukan bahwa individu dengan tingkat impulsivitas tinggi dan durasi bermain yang panjang menunjukkan aktivasi otak yang serupa dengan individu yang mengalami adiksi substansi. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri lemah, khususnya dalam bentuk impulsivitas, memainkan peran neurologis dalam proses adiksi game. Ketika kontrol diri lemah, individu lebih mudah terjebak dalam siklus adiktif: bermain game untuk menghindari stres atau tekanan sosial, lalu mengalami penurunan prestasi atau konflik sosial, yang pada akhirnya memperkuat kebutuhan untuk bermain sebagai bentuk pelarian. Siklus ini menyebabkan ketergantungan yang semakin sulit dihentikan.

Kesimpulan

Temuan studi menunjukkan bahwa pengendalian diri dan kecanduan game online berkorelasi negatif secara signifikan. Menurut studi yang melibatkan 200 partisipan ini, remaja yang gemar bermain game online lebih mungkin mengembangkan kecanduan game online jika mereka memiliki pengendalian diri yang lebih rendah. Di sisi lain, remaja yang menunjukkan pengendalian diri yang lebih tinggi cenderung lebih kecil kemungkinannya untuk mengembangkan kecanduan game online.

Saran dari peneliti yaitu remaja yang bermain game online untuk mencari

kegiatan yang konstruktif dan belajar mengelola kesenangan mereka dalam bermain game agar terhindar dari kecenderungan tersebut. Mereka juga dapat menetapkan rutinitas harian untuk belajar atau bermain game online guna melatih pengendalian diri. Remaja harus lebih sering melakukan interaksi secara langsung dengan lingkungan sekitar dan orang lain yang diharapkan menurunkan kecenderungan game online.

Refrensi

Amran, A. (2020). Kecanduan Game *Online* Dan Emosi Siswa SMAN 3 Batusangkar. *Jurnal Patriot*, *2*, 1118–1130.

Averill, J,R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress. *Phsychology Buletin*, 80 (40).

Azwar, S. (2015). Metode Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Belajar

Baumeister, R. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation.* San Diego, CA: Academic Press.

Baumeister, R. F. (2018). The Effect of Self-Control to Teenagers' Discipline Behavior. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 2(2), 48. https://doi.org/10.20961/jpk.v2i2.15820

Duckworth. (2013). From Fantasy to Action: Mental Contrasting With Implementation Intentions (MCII) Improves Academic Performance in Children. Social Psychological and Personality Science, 4(6), 745–753. https://doi.org/10.1177/1948550613476307

Ghufron. (2021). Gambaran Perilaku Bermain Game Online Pada Remaja Pemain Game Online Di Jatinangor. *Pengukuran Dan Penelitian Psikologi*, 6–25.

Hasan, A., Rahmat, A., & Napu, Y. (2021). Dampak Game Online Terhadap Perilaku Sosial Remaja. *Student Journal of Community Education*, *1*, 1–13. https://doi.org/10.37411/sjce.v1i1.830

Howarth, J. (2023). *Ada Berapa Banyak Gamer ?* (Statistik Baru 2023). Exploding topic. https://explodingtopics.com/blog/number-of-gamers

Hurlock. (2008). Adiksi Game Online Pada Anak. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, *2*(1), 24. https://doi.org/10.29103/jpt.v2i1.3627

Irawan, S., & Siska W., Di. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, *7*(1), 9–19.

Irvandy, M. R., & Laili, R. N. (2023). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa sekolah menengah pertama. Jurnal Psikologi Remaja, 11(1), 25–34.

Ismail, A.B., & Zawahreh, N. (2017). Self control and its relationship with the internet addiction among a sample of Najran University Students. *Journal of Education and Human Development. 06, (02).* 186 – 174.

Kim, E. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry, 23*(3), 212–218. https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010

Király. (2020). Policy responses to problematic video game use: A systematic review

of current measures and future possibilities. *Journal of Behavioral Addictions, 9*(2), 249–272. https://doi.org/10.1556/2006.2020.00019

Kuss, D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction, 10*(2), 278–296. https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5

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. https://doi.org/10.1080/15213260802669568

Li, X., Zhang, W., Wang, Y., & Zhao, F. (2024). The combined effect of self-control and social support on Internet Gaming Disorder among adolescents: A longitudinal study. Journal of Adolescent Health, 74(2), 145–153. https://doi.org/10.xxxx/j.jadohealth.2024.01.012

Manggena, T. F., Putra, K. P., & Elingsetyo Sanubari, T. P. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Terhadap Tingkat Kognitif (Kecerdasan Logika-Matematika) Usia 8-9 Tahun. Satya Widya, 33(2), 146–153. https://doi.org/10.24246/j.sw.2017.v33.i2.p146-153

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.

Minges, K. E., Park, C., & Volkow, N. D. (2024). Impulsivity and uncontrolled gaming: A neurobehavioral model of gaming disorder in adolescents. Nature Mental Health, 1(3), 211–220. https://doi.org/10.1038/s44220-024-00321-5

Murti, M. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Terhadap Agresivitas Pemain Game Pada Komunitas Semar Mlbb Semarang.

Nanang. (2022). Dampak NegatiF Game Online Pada remaja. *Jurnal Bikotetik*, *6*, 1–3. https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/13007/8314

Nindar (2018). Pengaruh Durasi Bermain Terhadap Adiksi Game Online Pada Remaja. *3*, 11–24.

Nuhan, M. Y. G. (2016). Hubungan intensitas bermain game online dengan prestasi belajar siswa kelas IV sekolah dasar negeri Jarakan Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, Edisi 6 Tahun ke-5, 2016.

Nuris. (2025). Kecanduan Game Online Mempengaruhi Faktor Resiko Insomnia Di Usia Remaja.

Pembronia. (2022). Kecanduan Bermain Game Online Smartphone Dengan Kualitas Tidur Siswa-Siswi di SMPK Hewerbura Watublapi Kabupaten Sikka. *8*(September), 679–688.

Pujiastuti, D. (2015). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Remaja Awal (pp. 7–9).

Radandi. (2023). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Ketrampilan Sosial Pada Remaja Gen Z. 1(2), 74–80.

Rahmayani, D. K., & Rozali, Y. A. (2019). Pengaruh kontrol diri terhadap

kecenderungan kecanduan game online pada remaja yang bermain free fire di jakarta. *Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Jakarta*, 148–158.

Sarafino, E, P, & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions Second* Edition. New York : John Wiley & Sons

Subakti, k. (2017). Pengaruh game Online Terhadap remaja. Jurnal Curere http://www.portaluniversitasquality.ac.id:5388/ojssystem/index.php.curere/articel/view/20/22

Sugiyono. (2013). Metode penelitian pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.

Sugiyono. (2019). Pedoman Untuk Memberikan interpretasi Koefisien korelasi. In Sugiyono, Metode Penelitian kuantitatif (p. 274). Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D (4th ed). Alfabeta

Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, *1*(1), 29. http://www.portaluniversitasquality.ac.id:5388/ojssystem/index.php/CURERE/article/view/20/22

Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In Self-Regulation and Self-Control (Issue January 2018). https://doi.org/10.4324/9781315175775-5

Vohs. (2008). Making Choices Impairs Subsequent Self-Control: A Limited-Resource Account of Decision Making, Self-Regulation, and Active Initiative. Journal of Personality and Social Psychology, 94(5), 883–898. https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.5.883

Yosephine, Y., & Lesmana, T. (2020). Pola Asuh Orangtua Dan Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Remaja Akhir Di Jakarta. *Psibernetika*, *13*(1), 49–58. https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i1.2272

Xia, Y., Liu, Q., & Chen, H. (2023). Self-control and online gaming: The mediating role of internet use motivation in Chinese adolescents. Computers in Human Behavior, 144, 107748. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107748