

## EFEKTIVITAS PELATIHAN *SELF-CONTROL* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE MOBILE LEGENDS* PADA MAHASISWA

Gezi Salsa Bila<sup>1</sup>, Ninda Yosa Putri<sup>2</sup>, Aqli Khalisa<sup>3</sup>,

Universitas Negeri Padang

Email: [gezisalsabila14@gmail.com](mailto:gezisalsabila14@gmail.com)<sup>1</sup>, [nindays78@gmail.com](mailto:nindays78@gmail.com)<sup>2</sup>, [aqlikhalisa1610@gmail.com](mailto:aqlikhalisa1610@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *self-control* dalam mengurangi kecanduan *game online Mobile Legends* pada mahasiswa. Fenomena kecanduan *game online* semakin meningkat di kalangan mahasiswa dan berdampak negatif terhadap aspek akademik, kesehatan mental, serta kehidupan sosial. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen lapangan dengan desain *quasi-experiment pretest-posttest* pada 6 mahasiswa Universitas Negeri Padang (3 laki-laki dan 3 perempuan) berusia 18-22 tahun yang memenuhi kriteria kecanduan *Mobile Legends*. Pelatihan *self-control* dilaksanakan selama 2 minggu dengan 3 tahap, meliputi psikoedukasi, *self-monitoring journaling*, permainan untuk mengembangkan kontrol diri, dan *delay of gratification*. Data dianalisis menggunakan *paired sample t-test* setelah uji normalitas Shapiro-Wilk. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ( $p = 0.044 \leq 0.05$ ), dengan seluruh partisipan menunjukkan peningkatan skor kontrol diri dan penurunan tingkat kecanduan. Gain skor berkisar antara 2-93 poin, dengan rata-rata peningkatan yang menunjukkan efektivitas pelatihan *self-control*. Penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan *self-control* merupakan strategi efektif dalam membantu mahasiswa mengurangi kecanduan *game online Mobile Legends*.

**Kata Kunci:** *self-control*, kecanduan *game online*, *Mobile Legends*, mahasiswa

### Abstract

This study aims to examine the effectiveness of *self-control* training in reducing *Mobile Legends* online game addiction in university students. The phenomenon of online game addiction is increasing among students and has a negative impact on academic aspects, mental health, and social life. This study uses a field experimental method with a *pretest-posttest quasi-experiment* design on 6 Padang State University students (3 males and 3 females) aged 18-22 years who meet the criteria for *Mobile Legends* addiction. The *self-control* training was conducted for 2 weeks

### Article History

Received: June 2025

Reviewed: June 2025

Published: June 2025

Plagiarism Checker No  
234fdf.756

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under  
a [Creative Commons](#)  
[Attribution-NonCommercial](#)  
4.0 International License



with 3 stages, including psychoeducation, self-monitoring journaling, games to develop self-control, and delay of gratification. Data were analyzed using paired sample t-test after Shapiro-Wilk normality test. The results showed a significant difference between pretest and posttest scores ( $p = 0.044 \leq 0.05$ ), with all participants showing an increase in self-control scores and a decrease in addiction levels. Gain scores ranged from 2-93 points, with an average increase indicating the effectiveness of the self-control training. This study provides evidence that self-control training is an effective strategy in helping university students reduce their addiction to the online game Mobile Legends.

**Keywords:** *self-control, online game addiction, Mobile Legends, university student*

## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital yang pesat telah membawa banyak perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang hiburan. Salah satu bentuk hiburan yang berkembang pesat adalah game online, yang seakarang semakin mudah diakses melalui internet. Berdasarkan data APJII (2024), sekitar 95% pengguna internet di Indonesia memainkan game online, dengan mayoritas berasal dari generasi Z. *Mobile Legends* menjadi salah satu game yang paling populer di kalangan mahasiswa karena sifatnya yang kompetitif dan berbasis interaksi sosial. *Mobile Legends*, sebagai salah satu *game online* populer, awalnya dirancang untuk memberikan hiburan dan mengurangi stres. Namun, kenyataannya banyak individu yang memainkan *game* ini secara berulang dengan intensitas tinggi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecanduan (Ali Amran et al., 2020).

Fenomena kecanduan *game online* ini semakin meningkat di kalangan mahasiswa dan berdampak negatif terhadap aspek akademik, kesehatan mental, serta kehidupan sosial mereka (Magistarina, 2024). Selain itu, kecanduan *Mobile Legends* juga dikaitkan dengan peningkatan emosi negatif dan kesulitan dalam mengatur waktu belajar (Rosidawati, 2022). Salah satu faktor utama yang menyebabkan kecanduan ini adalah tingkat *self-control*. Individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu bermain dan menunda kepuasan demi melakukan aktivitas yang lebih produktif (Prasetya, 2022). Penelitian yang dilakukan (Ningrum, 2022) menunjukkan adanya hubungan negatif antara tingkat *self-control* dengan intensitas bermain *game online*, di mana semakin tinggi *self-control* seseorang, semakin rendah kecenderungan mereka untuk bermain *game* secara berlebihan.

Meskipun telah banyak penelitian mengenai kecanduan *game online*, masih sedikit yang secara khusus meneliti efektivitas pelatihan *self-control* dalam mengurangi kecanduan *Mobile Legends* besar penelitian yang ada lebih berfokus pada dampak kecanduan game terhadap kehidupan akademik dan sosial, tanpa menyertakan intervensi yang jelas untuk mengatasinya. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam merancang dan menguji efektivitas pelatihan *self-control* sebagai upaya untuk mengurangi kecanduan *Mobile Legends* pada mahasiswa. Dengan meningkatnya jumlah mahasiswa yang mengalami kecanduan game online, intervensi berbasis *self-control* diharapkan dapat membantu mereka dalam mengelola waktu bermain secara lebih sehat serta mencegah dampak negatif yang lebih luas.

Meningkatnya kecanduan *game online* di kalangan mahasiswa dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial mereka. Jika tidak ditangani, hal ini berisiko menurunkan prestasi akademik, menyebabkan isolasi sosial, serta memicu gangguan emosional yang lebih serius. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mengevaluasi efektivitas pelatihan self-control dalam mengurangi kecanduan bermain Mobile Legends pada mahasiswa dengan menggunakan metode penelitian eksperimen.

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. Pengertian *Self-control*

Menurut Tangney, Baumeister & Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Baumeister juga menekankan bahwa self-control melibatkan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, impuls, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Sementara itu, Muraven dan Baumeister (2000) menjelaskan selfcontrol sebagai kapasitas untuk mengatur respons sesuai dengan standar seperti cita-cita, nilai, moral, dan ekspektasi sosial, serta untuk mendukung pencapaian tujuan jangka panjang. Mereka menekankan bahwa self-control adalah sumber daya terbatas yang dapat habis saat digunakan secara berlebihan dalam waktu singkat, yang dikenal sebagai ego-depletion.

Schmeichel dan Baumeister (2004) memperluas pemahaman tentang self-control dengan mendefinisikannya sebagai proses sadar dan sengaja yang memungkinkan individu untuk menahan dorongan yang tidak diinginkan dan melakukan tindakan yang sesuai dengan standar pribadi dan sosial. Sehingga, definisi ini menekankan pada aspek kesadaran dan kesengajaan dalam proses pengendalian diri.

Lebih lanjut, self-control adalah kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah laku, menahan godaan yang muncul baik dalam diri sendiri ataupun dari luar sehingga dapat mengambil tindakan nyata terhadap suatu permasalahan yang terjadi, berpikir positif, melakukan antisipasi terhadap peristiwa yang akan terjadi, serta menentukan keputusan atau sikap dari alternatif yang ada sehingga memberikan dampak yang positif bagi diri sendiri maupun lingkungan (Tripambudi & Indrawati, 2020).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa self-control adalah kemampuan seseorang untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan pikiran, emosi, serta perilakunya agar selaras dengan nilai, norma, serta tujuan jangka panjang yang ingin dicapai. Kontrol diri juga memungkinkan individu untuk menahan dorongan impulsif yang dapat menghambat pencapaian tujuan dan membantu dalam pengambilan keputusan yang lebih rasional

### B. Aspek-aspek *Self-control*

Menurut Tangney, Baumeister & Boone (2004) *self-control* memiliki lima aspek, yakni *self-discipline*, *deliberate /non-impulsive action*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*.

#### a) *Self-Dicipline*

*Self-discipline* mengacu pada kemampuan seseorang dalam mempertahankan fokus, mengendalikan impuls, dan tetap konsisten dalam mencapai tujuan, meskipun

menghadapi gangguan atau kesulitan. Individu dengan self-discipline yang tinggi cenderung lebih produktif dan memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dalam berbagai aspek kehidupan.

b) *Deliberate/Non-Impulsive Action*

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam berpikir sebelum bertindak. Orang dengan *self-control* yang baik cenderung mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil, sehingga mampu menghindari keputusan yang didasarkan pada dorongan sesaat atau emosi yang tidak stabil.

c) *Healthy Habits*

*Self-control* juga tercermin dalam bagaimana seseorang membangun dan mempertahankan kebiasaan yang sehat, seperti menjaga pola makan, berolahraga, serta mengelola waktu dengan baik. Kebiasaan ini menunjukkan bahwa individu mampu mengontrol perilaku sehari-hari demi kesejahteraan jangka panjang.

d) *Work Ethic*

*Work ethic* merupakan kemampuan regulasi individu dalam melakukan suatu tugas pekerjaan. Individu dengan *self-control* tinggi memiliki komitmen untuk bekerja keras, disiplin, dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Mereka juga mampu mengatasi rasa malas dan menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi).

e) *Reliability*

*Reliability* adalah kemampuan individu menunjukkan keandalan dalam melaksanakan tugas untuk pencapaian tujuan tertentu. Orang dengan kontrol diri yang baik cenderung dapat diandalkan dalam berbagai situasi. Mereka mampu memenuhi janji, konsisten dalam tindakan, serta memiliki tingkat tanggung jawab yang tinggi terhadap tugas dan kewajiban yang mereka emban.

### C. Faktor *Self-control*

Adapun faktor kontrol diri menurut Baumeister & Boden (1996) adalah sebagai berikut:

1) Orang tua

Hubungan dengan orang tua memberikan bukti bahwa ternyata orang tua mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya. Pada orang tua yang mendidik anaknya dengan keras dan otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orang tua sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak-anak akan lebih mempunyai kontrol diri yang baik

2) Faktor budaya

Setiap individu yang berada dalam suatu lingkungan akan terkait budaya di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut.

## METODE PENELITIAN

### A. Lokasi

Penelitian dan pelatihan *self-control* dilaksanakan di Universitas Negeri Padang, tepatnya di Perpustakaan Universitas Negeri Padang.

### B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang yang aktif bermain *Mobile Legends*. Populasi ini dipilih karena mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang rentan mengalami kecanduan *game online*, serta berada pada fase perkembangan yang penting dalam pembentukan kontrol diri.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian seperti mahasiswa yang menunjukkan ciri-ciri seperti penggunaan game secara berlebihan hingga mengganggu aktivitas akademik, sosial, atau kesehatan mereka. Tanda-tanda lain termasuk kesulitan mengontrol durasi bermain, mengabaikan tanggung jawab, dan merasa gelisah apabila tidak bermain. Usia peserta dibatasi pada rentang 18–22 tahun. Jumlah sampel dalam penelitian ini akan ditentukan berdasarkan ketersediaan subjek yang memenuhi kriteria serta bersedia berpartisipasi dalam intervensi.

### C. Waktu Pelaksanaan

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei 2025, dengan rentang 2 Minggu dengan 4 tahap. Tahap pertama berupa pengenalan untuk membangun *rapport*, kemudian pemberian *pre-test*, psikoedukasi dan pemberian tugas *self-monitoring* dalam bentuk *journaling*. Tahap kedua mengevaluasi hasil *journaling* kelompok dan pemberian tugas lanjutan *self-monitoring*. Tahap ketiga kembali melakukan evaluasi hasil *journaling* kelompok lalu bermain *game blind, deaf, mute* untuk mengembangkan kemampuan *self-control* dan pemberian *delay of gratification* untuk mengembangkan keterampilan mengelola impuls sesaat dalam situasi nyata. Tahap keempat merupakan tahap terakhir yakni pemberian *post-test* pada setiap subjek.

### D. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen lapangan (*field experiment*) yang menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-experiment*) dengan model *pretest-posttest control group design*. Penelitian eksperimen lapangan dilakukan dalam setting alami, yaitu di lingkungan kampus, sehingga hasilnya lebih mencerminkan kondisi nyata dari subjek yang terlibat.

Dalam penelitian ini, subjek dibentuk menjadi satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen, yang akan diberikan perlakuan berupa pelatihan *self-control*. Kelompok akan diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kondisi awal kecanduan game *Mobile Legends*. Setelah itu, kelompok eksperimen mengikuti pelatihan *self-control*. Setelah perlakuan selesai, kelompok akan kembali diberikan tes akhir (*posttest*). Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok akan dibandingkan untuk melihat efektivitas intervensi yang diberikan. Desain ini dipilih karena dapat mengukur pengaruh langsung dari pelatihan *self-control* terhadap penurunan tingkat kecanduan game *Mobile Legends* pada mahasiswa, serta mengukur perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan/intervensi (pelatihan *self-control*).

## HASIL PENELITIAN

Pelatihan *self-control* diberikan kepada mahasiswa Universitas Negeri Padang, yang terdiri dari 6 orang, dengan rincian 3 orang laki-laki dan 3 orang perempuan. Pelatihan ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan bermain *game Mobile Legends*, baik ditinjau dari aspek perilaku, waktu bermain, maupun dorongan untuk terus bermain. Seluruh subjek merupakan mahasiswa yang memenuhi kriteria kecanduan berdasarkan hasil *pretest* dan bersedia mengikuti intervensi hingga akhir Pelatihan *self-control* diberikan kepada mahasiswa Universitas Negeri Padang, yang terdiri dari 6 orang, dengan rincian 3 orang laki-laki dan 3 orang perempuan. Pelatihan ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan bermain *game Mobile Legends*, baik ditinjau dari aspek perilaku, waktu bermain, maupun dorongan untuk terus bermain. Seluruh subjek merupakan mahasiswa yang memenuhi kriteria kecanduan berdasarkan hasil *pretest* dan bersedia mengikuti intervensi hingga akhir.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan Saphiro-Wilk untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal

**Tabel 1. Uji Normalitas**

|                         | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|-------------------------|----------------|-----------------|
| Shapiro-Wilk            | 0.916          | 0.952           |
| P-value of Shapiro-Wilk | 0.474          | 0.755           |

Karena nilai p-value keduanya  $\geq 0.05$ , maka menunjukkan bahwa data terdistribusi normal dan layak untuk dianalisis dengan uji parametrik.

### 2. Uji *Paired Sample T-Test*

Uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecanduan *game* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *self-control*.

**Tabel 2. Uji *Paired Sample T-Test***

| Measure<br>1 | Measure<br>2 | T      | df | p     |
|--------------|--------------|--------|----|-------|
| PRE          | POST         | -2.673 | 5  | 0.044 |

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest karena  $p \leq 0.05$ , yang berarti pelatihan *self-control* efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan *game Mobile Legends*.

### 3. Deskripsi Data Score

Tabel 3. Data Score

| Nama | Jenis Kelamin | Umur | Skor Pretest | Skor Posttest | Gain Skor | Keterangan |
|------|---------------|------|--------------|---------------|-----------|------------|
| MZ   | L             | 20   | 131          | 156           | 25        | Meningkat  |
| U    | P             | 20   | 134          | 136           | 2         | Meningkat  |
| D    | L             | 20   | 126          | 130           | 4         | Meningkat  |
| AZMP | L             | 20   | 114          | 165           | 51        | Meningkat  |
| AUH  | P             | 20   | 108          | 160           | 52        | Meningkat  |
| GA   | P             | 20   | 87           | 180           | 93        | Meningkat  |

Seluruh partisipan menunjukkan penurunan skor kecanduan *game Mobile Legends* setelah diberikan pelatihan *self-control*, dengan *gain* skor positif.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa pelatihan *self-control* efektif dalam mengurangi kecanduan bermain *game Mobile Legends* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Uji *paired sample t-test* menghasilkan nilai signifikan ( $p = 0.044 < 0.05$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan skor *pretest* dan *posttest* secara nyata. Seluruh partisipan ( $n=6$ ) menunjukkan peningkatan kontrol diri, meskipun dengan variasi yang dipengaruhi oleh tingkat kecanduan awal, motivasi, dan kemampuan individu dalam menerapkan strategi yang diajarkan.

Keberhasilan pelatihan *self-control* ini dapat dijelaskan melalui *Strength Model of Self-Control* (Baumeister & Muraven, 2000), yang menyatakan bahwa kontrol diri dapat diperkuat melalui latihan berulang. Pelatihan ini melibatkan psikoedukasi, *journaling*, *delay of gratification*, dan evaluasi kelompok, yang masing-masing berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, dan dukungan sosial. Teknik *delay of gratification* terbukti penting dalam membantu peserta mengalihkan dorongan bermain *game* ke aktivitas yang lebih produktif.

Psikoedukasi memberikan pemahaman tentang dampak kecanduan terhadap kehidupan akademik dan sosial, sementara *journaling* mendorong pengembangan *self-awareness* dan strategi *coping*. Evaluasi kelompok turut memperkuat komitmen dan memberi dukungan sosial, yang penting mengingat sifat *game* yang berbasis interaksi.

Variasi hasil antar individu dipengaruhi oleh faktor internal seperti tingkat kecanduan awal dan *readiness to change*. Subjek dengan motivasi tinggi menunjukkan respons lebih baik terhadap pelatihan. Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa intervensi psikologis berupa pelatihan *self-control* merupakan salah satu strategi yang efektif dalam membantu mahasiswa mengurangi kecanduan terhadap *game online*, khususnya *Mobile Legends*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan self-control terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan bermain game Mobile Legends pada mahasiswa. Efektivitas ini ditunjukkan melalui hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest ( $p = 0.044 \leq 0.05$ ). Seluruh partisipan yang terdiri dari enam mahasiswa menunjukkan peningkatan skor kontrol diri setelah mengikuti pelatihan, dengan gain skor bervariasi antara 2 hingga 93 poin. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa para peserta mampu mengembangkan kemampuan dalam mengendalikan dorongan serta mengatur perilaku bermain game mereka secara lebih adaptif.

Pelatihan yang diberikan meliputi beberapa tahapan, yaitu psikoedukasi, self-monitoring journaling, permainan pengembangan kontrol diri, dan latihan penundaan gratifikasi (delay of gratification), yang terbukti membantu mahasiswa dalam mengelola waktu bermain game dan mengurangi intensitas kecanduan mereka. Hasil penelitian ini juga memperkuat *Strength Model of Self-Control* yang dikemukakan oleh Baumeister dan Muraven (2000), yang menyatakan bahwa self-control merupakan sumber daya psikologis yang dapat ditingkatkan melalui latihan yang konsisten dan berkelanjutan.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan self-control dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis yang efektif untuk mengatasi permasalahan kecanduan game online di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya membantu mengurangi kecanduan, tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas hidup dan prestasi akademik mahasiswa. Oleh karena itu, pelatihan self-control layak untuk diimplementasikan sebagai bagian dari program pencegahan dan penanganan kecanduan game online di lingkungan perguruan tinggi.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya dan implementasi praktis. Penelitian mendatang disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam serta menambahkan kelompok kontrol untuk memberikan perbandingan yang lebih kuat. Selain itu, perlu dilakukan *follow-up* jangka panjang untuk mengukur efek berkelanjutan dari pelatihan self-control terhadap pengurangan kecanduan game online.

Dari segi praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan program intervensi terstruktur di tingkat universitas melalui pusat konseling atau unit kemahasiswaan. Program pelatihan self-control dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pengembangan diri mahasiswa dan dikembangkan modul yang lebih komprehensif untuk mendukung implementasi yang lebih luas. Bagi praktisi kesehatan mental, teknik-teknik pelatihan yang terbukti efektif dalam penelitian ini dapat diadopsi sebagai bagian dari layanan konseling untuk menangani kasus kecanduan game online pada mahasiswa.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amran, A., Marheni, E., Sin, T. H., & Yenes, R. (2020). Kecanduan game online *Mobile Legends* dan emosi siswa SMAN 3 Batusangkar. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1118–1130.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5–33. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2), 465–468. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.12.011>
- Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2004). Self-regulatory strength. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 84–98). The Guilford Press.
- Tripambudi, B., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif pembelian gadget pada mahasiswa teknik industri Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(2), 597–603.
- Magistarina, E. (2024). The relationship of self-control with online game addiction among teenagers in Kenagarian Taeh Bukik. *Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(2), 71–81.
- Ningrum, D. R., & Cahyono, A. (2022). Hubungan self-control dengan intensitas bermain game online pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(1), 33–47.
- Prasetya, A. Y., & Kholilurrohman, K. (2022). *Gambaran self-control remaja yang mengalami kecanduan game online Mobile Legends di Desa Grobogan* (Doctoral dissertation, UIN Raden Mas Said).
- Rosidawati, H., & Prastiti, W. D. (2022). *Kontrol diri pada pecandu game online: Pengalaman remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).