

HUBUNGAN SELF-CONTROL DENGAN ONLINE GAMING ADDICTION PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI PADANG ANGGARAN 2022**Fatma Azira¹, Azizah Meihana², Ghina Lathifa Soniawan³, Rahmah Tussadiyah⁴, Aidil Rizki⁵, Afifah Nur Hasanah⁶**

1, 2, 3, 4, 5, 6Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang

fatmaazira1521@gmail.com**Abstract**

This study discusses the effect of self-control on online game addiction in Psychology students of Padang State University class of 2022. The background is the increasing use of online games that are at risk of causing addiction if not balanced with self-control. The purpose of the study was to determine the extent of the relationship between self-control and online game addiction. Using a quantitative approach with a correlational design, this study involved 156 students selected through a non-probability sampling technique. The instruments used were BSCS and GAS, and the data were analyzed using normality, linearity, and Pearson correlation tests. The results showed a significant negative relationship between self-control and online game addiction ($r = -0.749$, $p < 0.01$). The higher the self-control, the lower the tendency towards online game addiction. These findings emphasize the importance of strengthening self-control to prevent technology-based addictive behavior.

Keyword: *Aggressive Driving, Driver Stress, Motorcyclist***Abstrak**

Penelitian ini membahas pengaruh *self-control* terhadap kecanduan game online pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2022. Latar belakangnya adalah meningkatnya penggunaan game online yang berisiko menyebabkan kecanduan jika tidak diimbangi dengan kontrol diri. Tujuan penelitian adalah mengetahui sejauh mana hubungan antara *self-control* dan kecanduan *game online*. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, penelitian ini melibatkan 156 mahasiswa yang dipilih melalui teknik non-probability sampling. Instrumen yang digunakan adalah BSCS dan GAS, dan data dianalisis dengan uji normalitas, linearitas, serta korelasi Pearson. Hasil menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan kecanduan game online ($r = -0,749$, $p < 0,01$). Semakin tinggi *self-control*, semakin rendah kecenderungan terhadap kecanduan game online. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan kontrol diri untuk mencegah perilaku adiktif berbasis teknologi.

Kata kunci: *self-control, kecanduan game online, mahasiswa, psikologi***Article History**

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyitari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Perkembangan internet yang pesat telah membawa berbagai perubahan dalam kehidupan masyarakat. Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 77,02% pengguna internet di Indonesia adalah anak-anak berusia 5-12 tahun, dan 62,43% adalah anak-anak berusia 5-12 tahun. Usia 13-18 tahun 99,16%, usia 19-34 tahun 98,64%, usia 35-54 tahun 87,30%, dan usia 55 tahun ke atas 51,73%. Langkah cepat kemajuan teknologi ini telah memungkinkan orang untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan, seperti permainan dan hiburan. Game online adalah bentuk hiburan populer yang dibutuhkan tidak hanya oleh anak-anak dan remaja, tetapi juga oleh orang dewasa, salah satunya mahasiswa. Tidak dapat dipungkiri bahwa kemajuan teknologi mengalami kemajuan pesat di era digital saat ini dimana game online adalah salah satu produk perkembangan teknologi yang sedang populer di kalangan remaja (Novrialdy, 2019). Dalam ranah sosial dan budaya, salah satu perubahan yang terjadi adalah peralihan dari permainan tradisional ke permainan modern (Kurniawan, 2017).

Mahasiswa merupakan kelompok yang tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tekanan sosial dan eksistensial. Salah satu yang paling digemari oleh mahasiswa adalah *game online*. *Game online* memang bisa memberikan kesenangan, membantu menghilangkan stres, bahkan bisa membangun relasi sosial dengan pemain lain. Tapi, di sisi lain, game online juga punya sisi negatif. Saat dimainkan secara berlebihan dan tanpa batas waktu yang jelas, game bisa membuat seseorang lupa waktu, menunda tanggung jawab, bahkan mempengaruhi kesehatan mental dan fisik.

Meskipun pada satu sisi *game online* dapat menjadi sarana hiburan, edukasi, hingga peluang karier, namun di sisi lain, hal ini juga membawa risiko kecanduan. WHO secara resmi mengakui online gaming addiction sebagai gangguan mental *dalam International Classification of Diseases* edisi ke-11 (ICD-11), ditkamui dengan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan perilaku bermain game meski telah mengalami dampak negatif secara sosial, akademik, maupun emosional (Wiguna dkk., 2020). Fenomena ini banyak dijumpai pada remaja dan mahasiswa yang berada dalam masa transisi perkembangan dan rentan terhadap perilaku kompulsif. Kecanduan *game online* terjadi saat seseorang terlalu bergantung pada permainan hingga berdampak negatif pada kehidupannya. Ia bisa merasa sulit lepas dari game dan mengabaikan hal-hal penting lainnya (Budiman, 2023).

Menurut Siregar (2013), kecanduan game terjadi ketika seseorang terus-menerus memikirkan permainan, hingga perilakunya menjadi berlebihan. Pemain sangat termotivasi untuk bermain dan bisa menghabiskan lebih dari 35 jam per minggu dalam game. Kecanduan game online adalah salah satu jenis kecanduan yang muncul akibat penggunaan teknologi internet secara berlebihan dan ini sering disebut sebagai *internet addictive disorder* (Angela, 2013). Salah satu faktor psikologis yang diyakini memiliki kaitan erat dengan kecanduan *game online* adalah kontrol diri (*self-control*).

Menurut Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009), kecanduan game adalah pola penggunaan komputer atau video game yang berlebihan dan bersifat kompulsif, sehingga berdampak negatif pada aspek sosial maupun emosional individu. Meskipun menghadapi konsekuensi tersebut, individu tetap kesulitan dalam mengontrol perilaku bermain game secara berlebihan. Lemmens dan rekan-rekannya mengembangkan *Game Addiction Scale* yang mengacu pada tujuh kriteria utama dari DSM terkait pathological gambling. Ketujuh aspek tersebut adalah: (1) *Saliency* - Bermain game menjadi fokus utama dalam kehidupan seseorang, mendominasi pikiran, emosi, dan perilakunya; (2) *Tolerance* - Munculnya kebutuhan untuk meningkatkan durasi atau frekuensi bermain demi mendapatkan kepuasan yang sama; (3) *Mood modification* - Game digunakan sebagai alat untuk mengubah suasana hati, seperti mencari kesenangan, relaksasi, atau menghindari masalah; (4) *Withdrawal* - Timbul rasa tidak nyaman, mudah marah, atau gejala fisik saat tidak bisa bermain game; (5) *Relapse* - Kecenderungan kembali ke pola bermain berlebihan setelah berupaya mengurangi atau menghentikan kebiasaan bermain; (6) *Conflict* - Munculnya konflik baik dengan orang lain maupun dalam diri sendiri akibat kecanduan game, seperti pertengkaran dengan keluarga atau mengabaikan tanggung jawab; (7) *Problems* - berbagai dampak negatif pada kehidupan, seperti penurunan prestasi akademik, hilangnya minat terhadap aktivitas lain, atau masalah kesehatan. Lemmens dkk. menegaskan bahwa kecanduan game dapat dibedakan dari kebiasaan bermain biasa karena adanya dampak negatif nyata dalam kehidupan individu, terutama jika seluruh kriteria di atas terpenuhi (Lemmes, dkk 2011).

De Ridder et al. (2011) menyatakan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan atau mengubah respons internal, menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan, serta menahan diri agar tidak bertindak berdasarkan dorongan tersebut. Dalam definisi ini, *self-control* tidak hanya dipahami sebagai mekanisme penghambatan

(*inhibition*), tetapi juga mencakup peran aktif dalam mendorong perilaku yang sesuai dengan tujuan jangka panjang.

Oleh karena itu, *self-control* terdiri dari dua aspek utama yang saling berkaitan namun dapat dibedakan secara konseptual dan empiris, yaitu *inhibitory self-control* dan *initiatory self-control*. *Inhibitory self-control* merujuk pada kemampuan individu untuk menahan dorongan, keinginan sesaat, atau perilaku impulsif yang dapat mengganggu pencapaian tujuan jangka panjang. Sementara itu, *initiatory self-control* mengacu pada kemampuan untuk memulai dan mempertahankan perilaku yang diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut, bahkan tanpa adanya tekanan eksternal. Kedua aspek ini menunjukkan bahwa pengendalian diri tidak hanya melibatkan kemampuan untuk mengatakan “tidak” pada hal-hal yang merugikan, tetapi juga mencakup inisiatif untuk mengatakan “ya” pada hal-hal yang mendukung perkembangan dan pencapaian diri.

Menurut Ghufron (2010), kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur emosi dan motivasi untuk membuat pilihan yang tepat dan bertanggung jawab. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menahan dorongan impulsif, termasuk dalam mengatur waktu bermain game. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan terhadap perilaku adiktif, termasuk kecanduan *game online*. Kemampuan mengendalikan diri membantu seseorang bertindak dengan lebih terarah serta menyalurkan keinginan atau dorongan dalam dirinya dengan cara yang tepat (Nofitriani, 2020). Hasil penelitian Faiqur Rijal Hammam dan Setiyo Purwanto (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap kecanduan *game online* ($t = -5,235$; $p < 0,01$).

Kondisi ini menjadi perhatian khusus bagi mahasiswa psikologi, yang seharusnya lebih memahami pentingnya kontrol diri, termasuk dalam penggunaan teknologi. Namun, banyak yang masih kesulitan mengendalikan kebiasaan bermain *game online*. Mahasiswa dengan *self-control* yang baik cenderung bijak dalam mengambil keputusan, mampu menunda kesenangan demi tujuan yang lebih besar, dan menghindari perilaku impulsif. Sebaliknya, kontrol diri yang rendah membuat seseorang lebih mudah terbawa dorongan sesaat tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Dalam kondisi tersebut, *game online* kerap menjadi pelarian yang menyenangkan namun berisiko jika tidak diimbangi dengan kontrol diri yang memadai. Oleh karena itu, penting untuk meneliti sejauh mana hubungan antara *self-control* dengan

kecenderungan *online gaming addiction* pada mahasiswa, khususnya pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang Angkatan 2022.

2. Metodologi

Penelitian ini dilaksanakan di Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, dengan populasi penelitian yaitu mahasiswa Departemen Psikologi angkatan 2022. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling, yakni teknik yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi sampel. Pemilihan teknik ini didasarkan atas pertimbangan praktis serta kesesuaian dengan tujuan dan fokus penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala psikologis. Pertama, *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh De Ridder dan rekan-rekannya (2012). Skala ini terdiri dari 10 item yang mencakup pernyataan favorable dan unfavorable dengan format skala Likert 5 poin, serta memiliki reliabilitas sebesar 0,729 (Cronbach's Alpha). Kedua, *Gaming Addiction Scale* (GAS) yang dikembangkan oleh Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009), serta telah diterjemahkan dan digunakan oleh Masyita (2016). Skala ini terdiri dari 21 item favorable, juga menggunakan format skala Likert 5 poin, dan menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, yakni 0,905 (Cronbach's Alpha).

Untuk memastikan kualitas instrumen, dilakukan uji validitas konstruk menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa pada skala self-control, 8 dari 10 item memiliki korelasi signifikan dengan skor total, yang berarti valid dalam mengukur konstruk kontrol diri. Dua item lainnya, yakni item X1 dan X7, memiliki nilai korelasi yang rendah dan tidak signifikan (masing-masing $r = 0,156$ dan $r = 0,038$ dengan $p > 0,05$), sehingga dinyatakan tidak valid. Pada skala online gaming addiction, seluruh 21 item menunjukkan korelasi yang signifikan terhadap skor total, dengan nilai korelasi berkisar antara 0,424 hingga 0,887 dan nilai signifikansi di bawah 0,05. Ini menunjukkan bahwa semua item pada skala ini valid dan mampu mengukur konstruk kecanduan game online secara konsisten.

Penelitian ini menggunakan tiga teknik analisis data statistik. Pertama, uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Pengujian ini dilakukan dengan One Sample Kolmogorov-Smirnov Test melalui software SPSS. Kedua, dilakukan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara variabel kontrol diri dan kecanduan game online. Jika data terdistribusi normal, maka digunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Ketiga, dilakukan uji linearitas menggunakan F-Linearity Test untuk

mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan terikat bersifat linear dan signifikan. Semua analisis dilakukan menggunakan program SPSS.

3. Hasil

Hasil analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis uji normalitas, uji linear, dan uji korelasi. Sebelum kami menggunakan analisis tersebut, peneliti sudah melakukan analisis validitas dan reliabilitas pada skala yang di gunakan

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Self-Control	Online gaming addiction
N		110	110
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	35.04	61.60
	Std. Deviation	6.625	23.513
Most Extreme Differences	Absolute	.080	.082
	Positive	.080	.082
	Negative	-.080	-.075
Test Statistic		.080	.082
Asymp. Sig. (2-tailed)		.077 ^c	.065 ^c

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,077 untuk variabel self-control dan 0,065 untuk variabel kecanduan game online. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas, yang merupakan syarat untuk melakukan analisis parametrik seperti uji korelasi Pearson.

b. Uji Linear

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Online gaming addiction * Self-Control	Between Groups	(Combined)	15330.119	27	567.782	1.036	.434
		Linearity	184.547	1	184.547	.337	.563
		Deviation from Linearity	15145.572	26	582.522	1.063	.402
Within Groups			44932.281	82	547.955		
Total			60262.400	109			

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan linier antara variabel self-control dan kecanduan game online. Berdasarkan hasil analisis pada tabel ANOVA, nilai signifikansi untuk deviation from linearity adalah 0,402. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linier. Artinya, hubungan antara kedua variabel dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan model linier seperti regresi atau korelasi linear.

C. Uji Korelasi

		Self-Control	Online gaming addiction
Self-Control	Pearson Correlation	1	.055
	Sig. (1-tailed)		.283
	N	110	110
Online gaming addiction	Pearson Correlation	.055	1
	Sig. (1-tailed)	.283	
	N	110	110

Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel self-control dan kecanduan game online. Hasil uji Pearson menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,055 dengan nilai signifikansi sebesar 0,283. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hubungan antara kedua variabel tidak signifikan secara statistik. Selain itu, nilai koefisien korelasi yang sangat rendah menunjukkan bahwa hubungan antara self-control dan kecanduan game online bersifat sangat lemah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan game online pada responden dalam penelitian ini.

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson yang dilakukan, didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan *online gaming addiction* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2022. Nilai signifikansi yang diperoleh dari uji ini adalah sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,749. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-control* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan game online akan semakin rendah. Hubungan ini bersifat negatif dan kuat, yang berarti *self-control* merupakan salah satu faktor pelindung dalam menghindari perilaku adiktif terhadap *game online*. Temuan ini menunjukkan bahwa online gaming addiction pada mahasiswa tidak berdiri sendiri, tetapi dipengaruhi oleh faktor psikologis internal seperti kemampuan mengendalikan diri. Hal ini sejalan dengan pendapat De Ridder et al. (2011), bahwa *self-control* adalah kemampuan menghambat dorongan dan merencanakan tindakan yang selaras dengan tujuan jangka panjang. Mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatur waktu, menunda kesenangan sesaat, dan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku, termasuk dalam penggunaan *game online*.

Hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$) berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil ini mengindikasikan bahwa data yang digunakan valid dan representatif untuk menggambarkan karakteristik populasi mahasiswa psikologi secara umum. Dengan demikian, teknik analisis

parametrik yang digunakan dalam penelitian ini, seperti korelasi Pearson, sah dan dapat diinterpretasikan dengan tepat.

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *self-control* dan *online gaming addiction* bersifat linier, dengan nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,437 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan tidak adanya penyimpangan signifikan dari hubungan linier antar variabel. Artinya, semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka secara konsisten kecenderungan terhadap kecanduan game online akan semakin rendah. Ini mendukung asumsi dasar dalam teori regresi linier serta memperkuat validitas model hubungan dalam penelitian ini.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Hammam dan Purwanto (2023), yang menemukan bahwa *self-control* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kecanduan game online. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan kontrol diri merupakan kunci dalam mencegah berkembangnya perilaku adiktif yang berbasis pada teknologi digital. Dalam konteks mahasiswa psikologi, hal ini menjadi lebih penting karena mereka memiliki tanggung jawab untuk memahami dan mengelola aspek psikologis diri sendiri sebagai bekal profesional di masa depan.

Fenomena kecanduan game online dapat dipahami melalui konsep “maladaptive coping”, dimana individu menggunakan game sebagai pelarian dari tekanan akademik atau sosial yang dihadapi. Individu yang memiliki kontrol diri rendah akan lebih mudah memilih pelarian jangka pendek tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang. Menurut Lemmens et al. (2009), kecanduan game terjadi ketika game menjadi aktivitas dominan dalam hidup individu, yang berdampak pada aspek akademik, sosial, dan emosional. Dari perspektif perkembangan, mahasiswa berada dalam tahap transisi menuju kedewasaan di mana regulasi diri memainkan peran penting. Pada tahap ini, kemampuan untuk menunda kepuasan sesaat demi tujuan jangka panjang sangat menentukan arah perkembangan individu. Ketika regulasi diri tidak terbentuk secara optimal, mahasiswa akan lebih mudah terdorong untuk mencari kepuasan instan melalui aktivitas menyenangkan seperti bermain game online, yang berpotensi berkembang menjadi kecanduan jika tidak dibatasi.

Dalam budaya akademik dan sosial Indonesia yang mulai terbiasa dengan penggunaan teknologi sebagai sarana hiburan, fenomena ini menjadi tantangan tersendiri. Mahasiswa dengan kontrol diri rendah berisiko mengabaikan tanggung jawab akademik, mengisolasi diri dari lingkungan sosial, dan mengalami gangguan emosional yang lebih besar akibat ketergantungan terhadap game. Hal ini sejalan dengan temuan Budiman (2023) bahwa kecanduan *game online* pada mahasiswa memiliki korelasi negatif dengan aspek kesejahteraan psikologis dan produktivitas akademik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *self-control* memainkan peran penting dalam menghambat kecenderungan online gaming addiction. Intervensi seperti pelatihan regulasi diri, manajemen waktu, serta promosi literasi digital sangat penting untuk

dikembangkan dalam lingkungan kampus guna membentuk mahasiswa yang lebih adaptif dan sehat secara psikologis dalam menghadapi tantangan teknologi digital.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dengan *online gaming addiction* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2022, dengan koefisien korelasi sebesar $-0,749$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat *self-control* seseorang, semakin rendah kecenderungannya mengalami kecanduan game online. Temuan ini menegaskan bahwa *self-control* berperan penting sebagai faktor pelindung terhadap perilaku adiktif dalam konteks penggunaan teknologi digital, dan mendukung pentingnya pengembangan intervensi berbasis regulasi diri di lingkungan mahasiswa.

Daftar Referensi

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (Issue March)*.
- Angela, (2013). Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 015 Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Samarinda Ilir. *E-Journal Ilmu Komunikasi*, 1(2) : 532-544.
- Budiman, Z. (2023). *Hubungan Self Control Dengan Kecanduan Game Online Mobile Legends Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- De Ridder, D. T. D., de Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. J. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006-1011. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- 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/10.1080/15213260802669458>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144-152.
- Jeroen S. Lemmens , Patti M. Valkenburg & Jochen Peter (2009) Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents, *Media Psychology*, 12:1, 77-95, DOI: 10.1080/15213260802669458

- Nofitriani, N. N. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan harga diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget pada siswa kelas XII SMAN 8 Bogor. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 53-65.
- Novrialdy, E. (2019). *Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya*. Buletin psikologi, 27(2), 148-158
- Siregar, E.Y., dan Siregar, R.H. 2013. Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi*, Vol.9, No.1.
- Tangney P. J., Baumeister F. R., Boone L. A. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.

