

HUBUNGAN *SELF-CONTROL* DENGAN *ONLINE GAMING ADDICTION* PADA MAHASISWA

Elvina Ananta Sutedjo Sanjoto¹, Puspita Puji Rahayu²

Universtas Nasional Karangturi^{1,2}

e-mail: elvina10ananta@gmail.com

Diterima: 14/2/2026; Direvisi: 14/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

ABSTRAK

Tekanan emosional akibat tingginya beban evaluasi tugas akademik serta pemanfaatan media siber sebagai pelarian dari stres harian melatarbelakangi kegiatan penelitian ini. Masalah operasional tersebut memicu kegagalan regulasi diri sehingga berdampak buruk pada pola tidur, fungsi interaksi sosial, serta penurunan performa studi mahasiswa. Fokus utama kajian ilmiah ini adalah membedah dan menguji secara empiris hubungan antara *self-control* atau kontrol diri dengan kecenderungan *online gaming addiction* pada mahasiswa aktif. Langkah-langkah jalur riset kuantitatif deskriptif korelasional ini dioperasikan menggunakan kuesioner daring dengan menjangkau 117 responden melalui teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Pengukuran data primer mengadopsi instrumen *Brief Self-Control Scale* (BSCS) dan *Internet Gaming Disorder Scale* (IGDS) versi Bahasa Indonesia, yang selanjutnya dieksekusi statistik lewat uji korelasi Pearson menggunakan program komputer SPSS 26. Data kuantitatif secara empiris menyingkap adanya hubungan negatif yang signifikan dengan capaian koefisien korelasi sebesar minus 0,329 pada parameter signifikansi p senilai 0,000. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi kapasitas pengendalian diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat ketergantungan kompulsifnya terhadap permainan virtual. Simpulan utama membuktikan bahwa penguatan fungsi kontrol eksekutif dan penundaan kepuasan (*delay of gratification*) terbukti moderat menghambat adiksi digital. Institusi akademik direkomendasikan menyusun draf edukasi regulasi perilaku adaptif.

Kata Kunci: *Kontrol Diri, Adiksi Game Online, Mahasiswa*

ABSTRACT

Emotional pressure due to the high burden of academic assignment evaluations and the use of cyber media as an escape from daily stressors underlie this research. These operational issues trigger self-regulation failures, negatively impacting sleep patterns, social interaction functions, and decreased student academic performance. The main focus of this scientific study is to dissect and empirically test the relationship between self-control and the tendency towards online gaming addiction in active college students. The steps of this quantitative, descriptive, correlational research pathway were operated using an online questionnaire, reaching 117 respondents through a purposive sampling technique. Primary data measurement adopted the Brief Self-Control Scale (BSCS) and the Indonesian version of the Internet Gaming Disorder Scale (IGDS), which were then statistically executed through a Pearson correlation test using the SPSS 26 computer program. The quantitative data empirically revealed a significant negative relationship with a correlation coefficient of minus 0.329 at a significance parameter of p 0.000. This finding confirms that the higher a student's self-control capacity, the lower their level of compulsive dependence on virtual games. The main conclusion is that strengthening executive control functions and delaying gratification have been shown to moderately inhibit



digital addiction. Academic institutions are recommended to draft educational programs for regulating adaptive behavior.

Keywords: *Self-Control, Online Gaming Addiction, University Students*

PENDAHULUAN

Perkembangan *game online* dalam satu dekade terakhir menunjukkan peningkatan pesat seiring kemudahan akses internet dan penggunaan perangkat *mobile*. *Game online* tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga telah menjadi aktivitas bernilai ekonomis yang terintegrasi dalam kehidupan generasi muda, khususnya mahasiswa. Indonesia merupakan salah satu pasar *game online* terbesar di Asia Tenggara dengan lebih dari 150 juta *gamer* aktif pada tahun 2023 (Prastya, 2025). Tingginya keterlibatan mahasiswa tercermin dari durasi bermain yang panjang, yang berhubungan signifikan dengan kecenderungan perilaku adiktif (Sari et al., 2023).

Salah satu faktor yang mendorong mahasiswa mengalami kecanduan *game* adalah kondisi stres yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal. Stres internal dapat berupa stres akademik yang diakibatkan dari tuntutan akademik, persaingan antarmahasiswa, beban tugas, serta ekspektasi pencapaian akademik yang tinggi sehingga memengaruhi kondisi emosional dan mental mahasiswa (Setiawati et al., 2021). Selain itu, mahasiswa juga menghadapi tekanan eksternal seperti kesulitan finansial serta tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan budaya baru. Menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa cenderung menggunakan mekanisme koping sebagai upaya untuk mengelola stres, baik melalui pemecahan masalah, pengelolaan kognitif, maupun pengendalian emosi, di mana strategi yang digunakan dapat berbeda-beda sesuai dengan persepsi individu terhadap stres akademik (Saputra & Hastuti, 2024).

Bermain *game* merupakan salah satu bentuk mekanisme koping yang sering dipilih karena memberikan distraksi sementara dari permasalahan yang dihadapi dan membantu meredakan tekanan. Namun, aktivitas ini tetap menuntut adanya kontrol diri agar tidak berkembang menjadi perilaku berlebihan. Seseorang dapat dikatakan mengalami online gaming addiction ketika aktivitas bermain game telah mengganggu fungsi kehidupan lain dan menimbulkan dampak negatif seperti penurunan performa akademik, gangguan tidur, penurunan kemampuan sosialisasi, gangguan regulasi emosi, serta penurunan konsentrasi, motivasi akademik, dan pengelolaan waktu (Wihantama & Purnomo, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya peran kontrol diri dalam mengendalikan perilaku bermain *game*, karena individu dengan kemampuan kontrol diri yang rendah cenderung lebih sulit menahan dorongan untuk bermain secara berlebihan.

Self-control merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan serta mengarahkan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang (Wibowo & Kurniawan, 2021). Dalam konteks penggunaan *game*, *self-control* berperan sebagai mekanisme regulasi yang membatasi intensitas bermain sehingga tidak berkembang menjadi perilaku kompulsif. Individu dengan *self-control* yang baik mampu menyeimbangkan kebutuhan hiburan dengan tanggung jawab akademik dan waktu istirahat, serta lebih mampu menghindari perilaku bermain *game* secara berlebihan (Wardana et al., 2024).

Hubungan antara *self-control* dan kecanduan game dapat dijelaskan melalui Teori *Self-Regulation* yang dikemukakan oleh (Vohs & Baumeister, 2016) *Self-control* merupakan bagian dari sistem *self-regulation* yang memungkinkan individu mengarahkan perilaku agar sesuai dengan standar, nilai, dan tujuan yang dimiliki. Melalui proses regulasi diri, individu memantau



perilakunya, mengevaluasi kesesuaian dengan tujuan yang diharapkan, dan melakukan penyesuaian apabila terdapat ketidaksesuaian antara perilaku aktual dan standar yang ditetapkan. Ketika kapasitas regulasi diri melemah, individu cenderung mengikuti dorongan sesaat dibandingkan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Dalam konteks bermain game, kegagalan regulasi diri menyebabkan individu terus terlibat dalam aktivitas bermain secara berlebihan meskipun telah menyadari dampak negatif yang ditimbulkan terhadap aspek akademik dan sosial (Wibowo & Kurniawan, 2021).

Konsep *Delay of Gratification* menjelaskan bahwa individu dengan *self-control* yang baik mampu menunda kepuasan instan demi memperoleh manfaat yang lebih besar di masa depan (Sumiati et al., 2021). Sebaliknya, individu yang memiliki kemampuan menunda kepuasan yang rendah cenderung memilih kesenangan langsung dari aktivitas bermain game sehingga berisiko mengalami kecanduan. Mekanisme ini juga berkaitan dengan ketidakseimbangan antara sistem impulsif dan kontrol eksekutif, di mana dominasi dorongan impulsif tanpa diimbangi oleh kontrol eksekutif yang memadai menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam membatasi perilaku bermain game secara berlebihan (Sari et al., 2025).

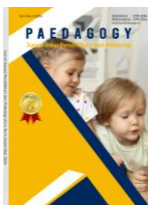
Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-control* dan *online game addiction*, di antaranya penelitian (Azira et al., 2025), (Paskadita Haryono et al., 2022), dan (Safarina & Halimah, 2019) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara *self-control* dan *online game addiction*. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam mengendalikan diri maka semakin rendah kecenderungan mengalami kecanduan *game online*. Namun, temuan-temuan ini bertolak belakang dengan hasil penelitian (Felinaweny & Kurniawan, 2025) yang menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara *self-control* dan kecanduan *game online*, serta penelitian (Soedaryo et al., 2023) yang menyatakan bahwa kontrol diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan *game online*.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-control* dan *online gaming addiction* pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam mendukung Teori *Self-Regulation* (Baumeister), konsep *Delay of Gratification*, serta mekanisme impulsif versus kontrol eksekutif dalam menjelaskan perilaku adiksi *game online* pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional ini diterapkan untuk menguji hubungan antara *self-control* dan *online gaming addiction* pada mahasiswa secara objektif melalui analisis data numerik. Langkah-langkah jalur riset ini dioperasikan tanpa memberikan perlakuan khusus kepada subjek, melainkan murni mengamati arah serta kekuatan asosiasi antarvariabel dalam situasi yang alami. Populasi sasaran dalam kajian ini mencakup mahasiswa aktif yang memiliki kebiasaan bermain permainan virtual. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria spesifik berdasarkan pengalaman durasi bermain game siber (Fauzy Husni Mubarak, 2021). Melalui prosedur pemilihan terarah tersebut, diperoleh total responden sebanyak 117 mahasiswa. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama yang didukung oleh penyebaran kuesioner daring secara terstruktur guna mengumpulkan data primer lapangan secara efisien, valid, dan konsisten (Ifdil dkk., 2024; Sari dkk., 2025).





Instrumen pengukuran kontrol diri mengadopsi *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,83 (Arifin & Milla, 2020). Sementara itu, kecenderungan adiksi digital diukur menggunakan skala *Internet Gaming Disorder Scale* (IGDS) versi Bahasa Indonesia dengan nilai reliabilitas sebesar 0,88 (Cindy, 2019). Kedua perangkat adaptasi psikometris ini dijabarkan ke dalam bentuk pilihan jawaban tertutup untuk menilai regulasi perilaku subjek di lapangan. Tahap pengolahan data numerik diselesaikan menggunakan bantuan program komputer *SPSS 26* untuk menjalankan beberapa pengujian asumsi klasik, yang meliputi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas. Data kuantitatif pendukung organisasi disajikan dalam angka tekstual, seperti jumlah 117 responden mahasiswa. Selanjutnya, analisis utama menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk membuktikan signifikansi parameter koefisien arah hubungan, sehingga menghasilkan kesimpulan yang akurat (Wibowo & Kurniawan, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum dilakukan uji korelasi, peneliti melakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Pada tabel di bawah diketahui bahwa *Asymp. Sig. (2-tailed)* pada uji *Kolmogorov-Smirnov* dari variabel *self-control* (BSCS) dan *online gaming addiction* (IGDS) menghasilkan angka sebesar 0.200 dan 0.185. Signifikansi yang diperoleh memiliki nilai yang lebih besar dari nilai α (5%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variable		P-Value	Keterangan
1. BSCS	<i>Pearson's r p-value</i>	0.200	Normal
2. IGDS	<i>Pearson's r p-value</i>	0.185	Normal

Pada tabel 2 diketahui nilai signifikansi untuk yang diperoleh adalah 0.610. Signifikansi yang dihasilkan memiliki nilai yang lebih besar dari 0.05, sehingga variabel *self-control* (BSCS) memiliki hubungan yang linear dengan variabel *online gaming addiction* (IGDS).

Tabel 2. Uji Linearitas

<i>Anova Table</i>					
		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	
IGDS*BSCS	<i>Beetwen Groups (Combined)</i>	290.467	19	15.288	
	<i>Linearity</i>	135.297	1	135.297	
	<i>Deviation from Linearity</i>	155.170	18	8.621	
	<i>Within Groups</i>	956.986	97	9.866	
	<i>Total</i>	1247.453	116		
			<i>F</i>	<i>Sig</i>	
IGDS*BSCS	<i>Beetwen Groups (Combined)</i>		1.550	.086	
	<i>Linearity</i>		13.714	.000	
	<i>Deviation</i>		.874	.610	



<i>from</i>	
<i>Linearury</i>	
<i>Within</i>	
<i>Groups</i>	
<i>Total</i>	

Pada tabel 3 diketahui p-value dari variabel *self-control* (BSCS) dan *online gaming addiction* (IGDS) adalah sebesar 0.000. Nilai ini lebih kecil dari tingkat signifikansi 5%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki korelasi atau hubungan yang signifikan. Koefisien korelasi *pearson* yang diperoleh adalah -0.329, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel *self-control* (BSCS) memiliki hubungan searah (negatif) yang moderat dengan variabel *online gaming addiction* (IGDS). Artinya semakin tinggi tingkat *self-control* seseorang, maka semakin rendah tingkat kecanduan *game online* yang dialami, dan sebaliknya.

Tabel 3. Uji Korelasi

<i>Correlations</i>			
		BSCS	IGDS
BSCS	<i>Pearson Correlation</i>	1	-0.329
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		0.000
	<i>N</i>	117	117
IGDS	<i>Pearson Correlation</i>	-0.329	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.000	
		117	117

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan *online game addiction* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control* individu, maka semakin rendah kecenderungan kecanduan *game online*. Kekuatan hubungan yang berada pada kategori moderat menunjukkan bahwa *self-control* memiliki peran dalam perilaku kecanduan *game online*, namun tidak menjadi satu-satunya faktor yang memengaruhi munculnya perilaku tersebut.

Temuan ini menunjukkan bahwa *self-control* berfungsi sebagai mekanisme pengendalian perilaku dalam penggunaan game online. Individu dengan *self-control* yang baik cenderung mampu mengatur waktu bermain, menunda dorongan untuk bermain secara berlebihan, serta menyeimbangkan aktivitas hiburan dengan tanggung jawab akademik dan sosial (Wardana et al., 2024). Sebaliknya, individu dengan *self-control* yang rendah lebih berisiko mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku bermain *game* sehingga meningkatkan kecenderungan kecanduan (Wibowo & Kurniawan, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Azira et al., 2025), (Safarina & Halimah, 2019), serta (Wibowo & Kurniawan, 2021) yang menemukan hubungan negatif antara *self-control* dan kecanduan *game online*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-control* merupakan faktor yang berperan dalam mengurangi kecenderungan perilaku adiktif pada penggunaan *game online*. Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian



(Felinaweny & Kurniawan, 2025) yang menemukan hubungan positif antara *self-control* dan kecanduan *game online*, serta penelitian (Soedaryo et al., 2023) yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Perbedaan hasil penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden, perbedaan instrumen penelitian, serta faktor kontekstual seperti intensitas bermain game dan lingkungan sosial responden.

Temuan penelitian ini juga secara teoretis mendukung Teori *Self-Regulation* yang dikemukakan oleh (Vohs & Baumeister, 2016) yang menyatakan bahwa *self-control* merupakan bagian dari sistem regulasi diri dalam mengarahkan perilaku sesuai dengan standar, nilai, dan tujuan jangka panjang individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-control* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *online gaming addiction* yang lebih rendah, yang mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi diri berperan penting dalam membatasi perilaku bermain game agar tidak berkembang menjadi perilaku adiktif. Individu yang mampu mengatur diri dengan baik akan lebih mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari perilakunya, seperti tanggung jawab akademik dan kesehatan psikologis, dibandingkan mengikuti dorongan sesaat untuk terus bermain game.

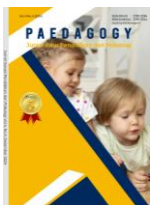
Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung konsep *Delay of Gratification*, yaitu kemampuan individu untuk menunda kepuasan sesaat demi memperoleh hasil yang lebih bernilai di masa depan (Sumiati et al., 2021). Bermain *game online* memberikan kepuasan instan berupa hiburan dan pelarian dari stres, namun individu dengan *self-control* yang baik mampu menunda dorongan tersebut dan memprioritaskan aktivitas yang lebih penting seperti belajar, beristirahat, atau bersosialisasi (Ninawati et al., 2026; Sari et al., 2025). Dengan demikian, semakin tinggi kemampuan *Delay of Gratification* pada mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku bermain game secara berlebihan yang mengarah pada kecanduan (Agustin & Karneli, 2022; Rochman & Maryam, 2025; Sari et al., 2025).

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui mekanisme kecenderungan sistem impulsif versus kontrol eksekutif. Individu dengan *self-control* rendah cenderung lebih dipengaruhi oleh sistem impulsif yang berorientasi pada kesenangan jangka pendek, sehingga sulit mengendalikan dorongan untuk terus bermain game meskipun telah menyadari dampak negatifnya. Sebaliknya, individu dengan *self-control* yang tinggi memiliki fungsi kontrol yang lebih kuat dalam mengatur perilaku, membuat keputusan yang rasional, serta membatasi waktu bermain game agar tetap berada dalam batas yang adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa *self-control* berperan penting dalam mengurangi kecenderungan munculnya perilaku kecanduan bermain *game online*.

KESIMPULAN

Studi ini membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat kekuatan moderat antara *self-control* dan *online gaming addiction* pada mahasiswa. Kapasitas pengendalian diri yang tinggi terbukti efektif berfungsi sebagai mekanisme regulasi internal yang menahan dorongan bermain *game* secara berlebihan. Penguatan fungsi kontrol eksekutif dan kemampuan menunda kepuasan instan (*delay of gratification*) terbukti mampu membatasi perilaku adiktif digital, sehingga mahasiswa dapat menyeimbangkan kebutuhan hiburan dengan tanggung jawab akademik. Kegagalan sistem regulasi diri (*self-regulation*) saat menghadapi stres akibat tuntutan kuliah cenderung membuat individu mengikuti dorongan impulsif siber. Dengan demikian, penguatan kapasitas kontrol diri yang matang sukses menjadi faktor





determinan penting dalam memitigasi risiko ketergantungan kompulsif terhadap permainan virtual.

Implikasi dari penelitian ini memberikan arahan bagi institusi perguruan tinggi untuk merancang program edukasi regulasi perilaku serta pelatihan *coping strategies* yang adaptif bagi mahasiswa. Konselor kampus dituntut untuk memfasilitasi pendampingan psikologis guna mengasah fungsi kontrol eksekutif siswa dalam mengelola waktu layar. Namun demikian, karena riset kuantitatif korelasional ini berfokus pada desain *cross-sectional* dengan sampel yang terbatas pada responden aktif tertentu, temuan yang diperoleh memiliki keterbatasan dalam menjelaskan hubungan kausalitas sebab-akibat secara langsung. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan disarankan untuk menerapkan metode *longitudinal study*, menggunakan pendekatan *mixed-methods*, serta mengintegrasikan variabel perantara tambahan seperti *academic stress*, resiliensi, regulasi emosi, dan *social support*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. W., & Karneli, Y. (2022). Penanganan kecanduan game online pada mahasiswa tingkat akhir (studi kasus). *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 4(2), 70–77. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1505>
- Azira, F., Meihana, A., Soniawan, G. L., Tussadiyah, R., Rizki, A., & Hasanah, A. N. (2025). Hubungan self-control dengan online gaming addiction pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2022. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 13(1), 45–54.
- Fauzy Husni Mubarak. (2021). Hubungan antara kecanduan game online dengan pembelian impulsif perangkat game pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 3, 69–80. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40025>
- Felinaweny, R., & Kurniawan, R. (2025). The relationship between self-control and online game addiction in adolescents. *Educenter: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(3), 115–124. <https://doi.org/10.55904/educenter.v4i3.1865>
- Haryono, P. P., Yuliadi, I., & Tri Setyanto, A. (2022). Kesepian dan kontrol diri pada adiksi online games remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7(1), 1–15. <https://doi.org/10.20961/jip.v6i2.54445>
- Ifdil, I., Khairati, A., Syahputra, Y., Fadli, R. P., Zola, N., & Bakar, A. Y. A. (2024). Development of the Indonesian version of the Internet Gaming Disorder Scale (ID-IGDS). *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 7(2), 1–16. <https://doi.org/10.25217/0020247495900>
- Ninawati, N., DCJ, D. F., & Arifin, G. A. (2026). Psikoedukasi regulasi emosi pada siswa SMA. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 898–909. <https://doi.org/10.51878/community.v6i2.10778>
- Prastya, D. (2025, Maret 7). Platform top up game mulai merambah ke komunitas gaming Indonesia. *Suara.com*. <https://www.suara.com/tekno/2025/03/07/224549/platform-top-up-game-mulai-merambah-ke-komunitas-gaming-indonesia>
- Rochman, A., & Maryam, E. W. (2025). Loneliness and self control predict online gaming addiction among students. *Academia Open*, 10(1), 24–35. <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.9835>
- Safarina, N., & Halimah, L. (2019). Self-control and online game addiction in early adult gamers. *Journal of Physics: Conference Series*, 1375(1), Artikel 012094. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1375/1/012094>



- Saputra, N., & Hastuti, R. (2024). Hubungan self-control dengan adiksi TikTok pada emerging adulthood. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(4), 377–386. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.3800>
- Sari, A. P., Claudia, C., Fathya, L., Tobing, D. A., Fitri, D. S., Geraldina, G., & Novita, D. (2025). Pengaruh kontrol diri terhadap tingkat kecanduan game online di kalangan mahasiswa. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikologi, Keperawatan dan Kebidanan*, 3(2), 352–360. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i2.1451>
- Sari, N., Maulidya, R., & Afriani. (2023). Online game addiction behavior: Gender and duration of playing online games in adolescents. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 88–99. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v8i1.17439>
- Setiawati, O. R., Husna, I., Lestari, S. M. P., & Sentosa, G. A. (2021). Hubungan stres akademik dengan kecenderungan bermain game online pada mahasiswa Universitas Malahayati Bandar Lampung tahun 2021. *Medula*, 12(2), 273–277. <https://doi.org/10.53089/medula.v12i2.344>
- Soedaryo, S., Margareth, S. T., & Dariyo, A. (2023). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja di SMA XYZ, Papua Barat. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(2), 422–428. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i2.7900.2023>
- Sumiati, N. T., Mangunsong, F., & Guritnaningsih. (2021). Pendekatan metode Naïve Bayes Classifier untuk memprediksi kemampuan delay of gratification anak dengan Down syndrome. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 5(1), 66–79. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.29956>
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2016). *Handbook of self-regulation* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Wardana, P. K., Astuti, N. W., & Anggraini, A. (2024). Hubungan self-control dengan intensitas bermain game online pada mahasiswa Universitas X. *Jurnal Psikologi Konseling*, 17(2), 114–123. <https://doi.org/10.24114/psikologikonseling.v17i2.69435>
- Wibowo, W. A. C., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan self-control dengan online gaming addiction pada mahasiswa di Surabaya. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 78–86.
- Wihantama, A., & Purnomo, J. T. (2024). Kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 422–431. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9695>

