

Prevention of Online Games Addiction Through Increasing Self Control [Pencegahan Adiksi Game Online Melalui Peningkatan Kontrol Diri]

Anjani Widya Cahyaningrum¹⁾, Ramon Ananda Paryontri^{*,2)}

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia.^{1,2)}
202030100111@umsida.ac.id^{1*}, ramon.ananda@umsida.ac.id²⁾

Abstract. *Excessive use of online games will have a negative impact, namely triggering addiction or addiction to online games. The purpose of psychoeducation activities is to provide understanding to junior high school student participants about increasing student self-control in using online games. Psychoeducational activities begin with observations, interviews, pre-tests and post-tests as well as providing material related to self-control and online game addiction. There are several students who experience online game addiction, including 20 students in the severe category and 14 students in the low category. The result of psychoeducation activities is an increased understanding of self-control and online game addiction in junior high school students after being given psychoeducation.*

Keywords - *Addiction, online games, psychoeducation, self-control*

Abstrak. *Dalam penggunaan game online yang secara berlebihan akan berdampak negatif, yaitu memicu terjadinya adiksi atau kecanduan game online. Tujuan dari kegiatan psikoedukasi untuk memberikan pemahaman kepada peserta siswa SMP tentang peningkatan kontrol diri siswa dalam menggunakan game online. Kegiatan psikoedukasi diawali dengan observasi, wawancara, pre tes dan pos tes serta pemberian materi terkait kontrol diri dan adiksi game online. Terdapat beberapa siswa yang mengalami kecanduan game online, diantaranya 20 siswa pada kategori berat dan 14 siswa pada kategori rendah. Hasil dari kegiatan psikoedukasi adalah peningkatan pemahaman mengenai kontrol diri dan kecanduan game online pada siswa SMP setelah diberikan psikoedukasi.*

Kata Kunci - *Adiksi, game online, psikoedukasi, kontrol diri*

I. PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini, teknologi berkembang sangat pesat. Dengan berkembangnya teknologi memberikan dampak pada setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Remaja di era sekarang dengan mudah mengakses berbagai media internet melalui smartphone dan komputer. Game online salah satu contoh adanya jaringan internet dan termasuk dalam dunia hiburan. Di dalamnya menyediakan beberapa atraksi, seperti game pertarungan multipemain, dapat dimainkan secara bersamaan dan dapat dimainkan di berbagai perangkat. Sehingga individu akan merasakan kesenangan dalam memainkan permainan tersebut [1]. Game online salah satu jenis permainan yang banyak digemari pada era saat ini, meskipun game online mempunyai sisi positif yang dianggap dapat menyegarkan kinerja otak ketika stres, namun hal ini tidak lepas dari dampak negatif yang ditimbulkannya. Dampak yang ditimbulkan salah satunya dapat mempengaruhi sikap agresif seseorang, termasuk siswa.

Sejak hadirnya game online, para pengembang game terus mengalami ekspansi yang cukup signifikan sehingga memunculkan berbagai jenis seperti Nintendo, Sega, Playstation yang beberapa tahun terakhir menjadi populer terutama di kalangan remaja tidak lain adalah game online [2]. Dengan segala fasilitasnya memberikan fitur yang lebih menarik dibandingkan game offline karena pemain dapat menghubungkan anggota satu dengan anggota lainnya di seluruh dunia [3]. Dampak positif dari game online antara lain meningkatkan kemampuan konsentrasi, setiap permainan mempunyai tingkat kesulitan atau tingkat yang berbeda-beda, meningkatkan kemampuan motorik siswa, koordinasi tangan dan mata, orang yang bermain game dapat meningkatkan koordinasi atau kerjasama antara mata dan tangan, meningkatkan minat dalam membaca melalui bermain game, meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris, menambah pengetahuan tentang komputer, mengembangkan imajinasi siswa, dan melatih keterampilan berkolaborasi [4].

Fenomena game online tentu dapat menyebabkan remaja menjadi kecanduan. Berlebihan dalam bermain game online menyebabkan gangguan kognitif, emosional, dan perilaku, seperti kehilangan kendali, toleransi, dan penarikan diri [5]. Remaja yang sering bermain game online pada akhirnya kehilangan kendali diri dan menjadi kecanduan game online, yang pada akhirnya dapat menimbulkan dampak negatif seperti lupa makan, tidak tidur, dan kehilangan hubungan sosial dengan orang-orang disekitarnya. Selain itu, remaja menjadi kurang tertarik pada aktivitas selain bermain game online, mereka merasa tidak nyaman karena tidak bisa bermain game online, mereka merasa cemas ketika tidak bisa bermain game online, dan mereka cenderung melupakan tugas utamanya sebagai pelajar yaitu belajar. Tentu saja hal ini berdampak pada menurunnya prestasi akademik atau pembelajaran di sekolah [4].

Salah satu upaya yang dapat digunakan untuk mencegah kecanduan game online atau yang sering disebut dengan kecanduan game online pada siswa adalah dengan meningkatkan kontrol diri [6]. Dalam kontrol diri atau kata lain

kontrol diri yaitu, seseorang akan mempengaruhi kontrol perilakunya, melalui beberapa pertimbangan dengan menunda kepuasan guna mencapai sesuatu yang bermanfaat. Selain itu, kontrol diri mempunyai peranan penting dalam aspek perilaku, yang jika tidak dikendalikan dapat menumbuhkan perilaku menyimpang. Sedangkan seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik akan lebih mampu mengarahkan perilaku yang lebih baik, sebaliknya seseorang yang memiliki kontrol diri yang lemah akan berakibat pada ketidakmampuan disiplin diri dan mudah terpengaruh oleh godaan [7].

Seseorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi adalah seseorang yang dapat mengatur perilakunya ketika bermain game agar tidak bermain terus menerus. Siswa yang memiliki kontrol diri tinggi tentu mampu dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya ke arah lebih positif, mengatasi berbagai hal yang nantinya akan merugikan diri serta orang sekitarnya. Sedangkan siswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung pada mengejar kesenangan sesaat tanpa mempertimbangkan akibatnya di waktu mendatang serta mudah terdistraksi dan kurang mampu menahan diri untuk melakukan aktivitas yang lebih positif daripada bermain game online. Bagi siswa yang memiliki kemampuan kontrol diri akan lebih bisa mengambil keputusan dan langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan atau merugikannya [8].

Kontrol diri berfungsi untuk individu mampu mengatur perilaku yang dapat menimbulkan dampak positif. Sehingga kontrol diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan berbagai dampak ke arah yang positif daripada dampak negatif. Contoh satu faktor internal yang dapat mempengaruhi baik atau buruknya perilaku setiap individu yaitu usia. Semakin bertambah usia individu maka kemampuan dalam mengendalikan diri akan semakin baik, sehingga pada masa remaja awal seharusnya kontrol diri juga akan semakin baik. Selain itu dari segi faktor eksternal, kemampuan kontrol diri seseorang ditentukan oleh keluarga atau orang tuanya. Ketika orang tua membimbing anak dengan baik, maka setiap anak memiliki kontrol diri yang baik [9].

Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada siswa kelas 7 pada SMP Negeri 3 Candi diperlukan adanya psikoedukasi terkait dengan peningkatan kontrol diri pada siswa, sehingga kedepannya siswa dapat lebih mampu mengarahkan perilakunya ke arah sesuatu yang lebih bermakna dan positif dibandingkan terlalu lama bermain game online. Dan tentunya kelebihan dan kekurangan game online serta efektifitas dunia maya akan memberikan dampak tersendiri bagi siswa SMP pengguna game online. Tujuan dari kegiatan psikoedukasi adalah untuk memberikan pemahaman kepada peserta siswa SMP tentang peningkatan kontrol diri siswa dalam menggunakan game online dalam upaya pencegahan adiksi game online.

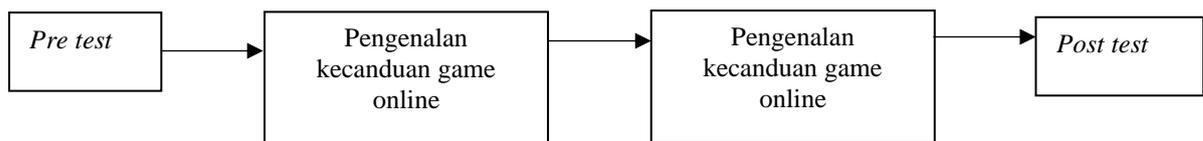
II. METODE

Subjek penelitian adalah siswa SMP Negeri 3 Candi yang berusia 12-13 tahun. Jumlah subjek yang mengikuti penelitian ini sebanyak 34 subjek melalui pengambilan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2010), pengambilan sampel didasarkan pada pertimbangan tertentu untuk memperoleh informasi yang lebih tepat [10]. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen kuantitatif dengan metode one group pre test - post test untuk mengetahui pengetahuan kondisi siswa terkait kontrol diri serta untuk mengurangi tingkat adiksi game online setelah diberikan psikoedukasi. Pengumpulan data penelitian ini melalui observasi dan wawancara kepada pihak sekolah. Selain itu, untuk mengetahui tingkat kecanduan game online pada siswa menggunakan skala likert yang memberikan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini didasarkan pada aspek kecanduan game online menurut Young (2017) yaitu salience, penggunaan berlebihan, pengabaian pekerjaan, antisipasi, kurangnya kontrol dan pengabaian kehidupan sosial [11].

Berdasarkan hasil pengumpulan data penelitian, diperoleh data 20 siswa yang menunjukkan tingkat adiksi game online di tingkat berat dan 14 siswa di tingkat sedang. Hal ini ditunjukkan pada siswa yang kesulitan mengatur waktu online, sering online lebih lama dari yang diinginkan dan menyembunyikan perilaku bermain game online dari orang lain, memandang internet sebagai sesuatu yang sangat diperlukan agar kinerja dan produktivitasnya dalam mengerjakan tugas sekolah akan memberikan dampak buruk. Hal ini disebabkan oleh semakin lamanya waktu yang dihabiskan untuk bermain game online, siswa mudah tersinggung atau marah ketika orang lain menanyakan apa yang mereka lakukan selama bermain game online.

Sebelum psikoedukasi dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukannya beberapa kegiatan untuk memahami keadaan siswa yang meliputi observasi, wawancara, dan pre-test. Psikoedukasi dilaksanakan pada hari Selasa, 28 November 2023 pukul 09.00-11.30 WIB di ruang rapat guru lantai 1 SMP Negeri 3 Candi. Psikoedukasi ini diikuti oleh 34 siswa kelas VII yang telah mengisi angket kecanduan game online dan juga guru BK. Metode pelaksanaan psikoedukasi terdiri dari pemahaman kecanduan game online dan kontrol diri. Tahapan pelaksanaan psikoedukasi dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1. Tahapan psikoedukasi



Materi yang diberikan selama kegiatan adalah menjelaskan kecanduan game online beserta ciri-ciri mengalami kecanduan game online, menjelaskan dampak positif dan negatif dari kecanduan game online, menjelaskan kontrol diri, menjelaskan peningkatan kontrol diri dalam menggunakan game online. Teknik analisis statistik menggunakan uji statistik parametrik uji T berpasangan dengan Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) dengan membandingkan hasil skor pre tes dan skor pos tes untuk mengetahui apakah pemberian psikoedukasi terkait kontrol diri untuk mengurangi adiksi game online pada siswa mengalami peningkatan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data deskriptif seperti terlihat pada tabel 1. Menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan siswa terkait adiksi game online.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Adiksi Game Online

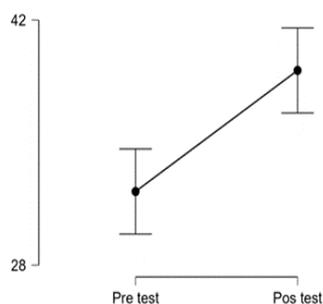
No.	Nama	Skor Pre Test	Skor Post Test	Total Skor	Keterangan
1	MRI	75	85	10	Meningkat
2	RNA	75	85	10	Meningkat
3	ODP	65	85	20	Meningkat
4	KAD	70	90	20	Meningkat
5	TN	30	55	25	Meningkat
6	MRR	75	95	20	Meningkat
7	NAM	75	65	10	Meningkat
8	ENB	65	60	5	Meningkat
9	HS	65	100	35	Meningkat
10	ATW	80	100	20	Meningkat
11	NM	55	70	15	Meningkat
12	MJA	75	100	25	Meningkat
13	RDH	50	100	50	Meningkat
14	JAU	75	90	15	Meningkat
15	MNA	50	60	10	Meningkat
16	RFR	70	95	25	Meningkat
17	MRP	45	65	20	Meningkat
18	VRR	75	90	15	Meningkat
19	ANM	65	80	15	Meningkat
20	RFW	45	90	45	Meningkat
21	OKE	70	90	20	Meningkat
22	ISR	75	90	15	Meningkat
23	AW	70	90	20	Meningkat
24	WJ	80	95	15	Meningkat
25	ARR	65	85	20	Meningkat
26	AAR	60	95	30	Meningkat
27	JSP	50	50	0	Tetap
28	NAF	85	85	0	Tetap
29	ARD	80	80	0	Tetap
30	ZS	80	90	10	Meningkat
31	DAI	70	95	25	Meningkat
32	DSA	80	90	10	Meningkat
33	OW	80	90	10	Meningkat
34	SNP	75	90	15	Meningkat

Tabel 1. Terlihat terdapat 29 peserta yang mengalami peningkatan signifikan setelah mendapatkan psikoedukasi. Namun terdapat 3 peserta yang tidak mengalami peningkatan skor setelah diberikan psikoedukasi. Hasil uji beda menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah psikoedukasi terhadap pengetahuan peserta tentang kecanduan game online. Sebagaimana terlihat pada tabel 2, rata-rata skor pengetahuan setelah dilakukan psikoedukasi (post test) ($M=39,118$) lebih tinggi dibandingkan sebelum psikoedukasi ($M=32,206$).

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Pre Tes dan Pos Tes Pemahaman Adiksi Game Online

	N	Berarti	SD	SE	Koefisien variasi
Pra tes	34	32.21	9.939	1.7	0,309
Tes pos	34	39.12	8.391	1.44	0,215

Tabel 2. Terlihat sejumlah 34 siswa kelas 7 rata-rata nilai pemahaman adiksi game online sebelum diberikan psikoedukasi adalah 32,206 dan setelah diberikan psikoedukasi mengalami peningkatan menjadi 39,118. Hal ini membuktikan adanya peningkatan dalam pemahaman adiksi game online pada siswa SMP Negeri 3 Candi kelas 7 setelah diberikan psikoedukasi.

Gambar 2. Peningkatan Pemahaman Tentang Kecanduan Game Online

Gambar 2. Menunjukkan hasil sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi, terdapat peningkatan pemahaman tentang kecanduan game online dan upaya melalui strategi peningkatan kontrol diri.

Berdasarkan hasil tes, tidak ada peserta yang mengalami penurunan nilai pemahaman dan hanya tiga siswa yang nilai pemahamannya konstan (tidak ada peningkatan). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi untuk mencegah kecanduan game online melalui peningkatan kontrol diri dapat dikatakan berhasil mengubah pemahaman peserta untuk meningkatkan kontrol diri dalam menggunakan game online.

Psikoedukasi kontrol diri dalam mencegah kecanduan game online mampu membantu siswa memahami lebih baik pengetahuan kontrol diri dalam mencegah kecanduan game online. Hal ini sejalan dengan penelitian Astati, Rimba, dan Citra (2020) yang menyebutkan terkait kontrol diri dengan adiksi game online mempunyai hubungan signifikan [12]. Psikoedukasi kontrol diri dalam mencegah kecanduan game online merupakan bentuk pemberian informasi kepada siswa mengenai kecanduan game online ditinjau dari ciri-ciri dan dampak yang dialami oleh seseorang yang kecanduan game online. Selain itu, peningkatan pemahaman dalam upaya pencegahan kecanduan game online melalui strategi peningkatan kontrol diri [13]. Penyampaian psikoedukasi menggunakan bahasa dan metode yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh siswa SMP. Yakni disertai dengan tayangan video terkait makna dan dampaknya, serta diakhiri dengan sesi diskusi bersama [14]. Pemahaman yang diberikan kepada siswa mengenai adiksi game online ditinjau dari ciri-ciri seseorang yang mengalami adiksi game online dan dampaknya, serta upaya pencegahan adiksi game online melalui meningkatkan kontrol diri siswa. Melalui diskusi bersama diharapkan siswa lebih aktif dan mudah memahami apa yang disampaikan.

Hasil kontrol diri tentang kecanduan game online didukung oleh penelitian Renidayati dan Suhaimi [15], Pratanti dan Wiryo Nuryono [16], Ningsih dan Hidayati [17] bahwa melalui kontrol diri dan pengawasan orang tua serta konstruksi orang tua terkait dampak dari adiksi game online kepada setiap anak-anaknya dalam mengurangi

online kondisi kecanduan game online [18]. Penelitian Rosini dkk [19] menunjukkan bahwa dalam memberikan edukasi mengenai dampak negatif game online, wawasan dan pengetahuan siswa meningkat. Selain itu berdasarkan penelitian Huda dkk [20], dalam mengembangkan kontrol diri pada siswa terdapat kedisiplinan dalam mengendalikan perilaku siswa dalam mengatasi kecanduan game online. Berdasarkan faktor lingkungan seperti tidak pernah menerima materi atau pembelajaran tentang bahaya kecanduan game online baik di rumah maupun di sekolah karena dianggap sebagai sesuatu yang sepele atau biasa saja. Sehingga rasa ingin tahu siswa yang tinggi membuat peserta antusias mengikuti psikoedukasi. Hal ini menjadi salah satu faktor peningkatan pengetahuan mengenai kecanduan game online dan peningkatan kontrol diri pada siswa SMP setelah diberikan psikoedukasi.

Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pemahaman mengenai pencegahan kecanduan game online melalui kontrol diri dan kedisiplinan untuk dapat membantu siswa membentuk kontrol diri yang lebih baik dalam menghindari bermain game online secara berlebihan, baik dari orang tua maupun diri sendiri.

IV. SIMPULAN

Merujuk pada hasil kegiatan psikoedukasi terkait pencegahan adiksi game online melalui peningkatan kontrol diri, disimpulkan kegiatan psikoedukasi sudah sesuai dengan metode pelaksanaan yang dirancang. Dengan memberikan psikoedukasi, siswa SMP dapat memiliki pengetahuan dan pemahaman terkait kontrol diri, adiksi atau kecanduan game online dan cara mengendalikan diri dengan baik sehingga dapat menggunakan game online secara tepat. Kegiatan psikoedukasi dalam memberikan pemahaman tentang peningkatan kontrol diri untuk mencegah kecanduan game online memberikan dampak positif pada setiap siswa dengan meningkatkan wawasan pentingnya kontrol diri dalam mencegah kecanduan game online. Diharapkan siswa mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dengan teknik yang telah diberikan dalam kegiatan psikoedukasi. Berdasarkan hasil analisis psikoedukasi yang diberikan pada siswa SMP terdapat peningkatan pemahaman pencegahan kecanduan game online melalui peningkatan kontrol diri.

Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan guru dan orang tua dapat memperluas wawasannya mengenai pencegahan kecanduan game online melalui penyampaian edukasi secara sederhana dan melalui media pembelajaran seperti alat peraga, gambar dan video untuk memudahkan siswa. anak untuk memahami informasi yang diperoleh dan mengawasi anak untuk tidak bermain game secara berlebihan. Salah satu faktor meningkatnya kecanduan game online pada siswa SMP adalah kurangnya kontrol diri pada siswa. Hal ini bisa terjadi karena kurangnya pengetahuan sehingga diperlukan tambahan pengetahuan. Salah satu cara untuk menambah pengetahuan tentang pengertian dan dampak kecanduan game online serta upaya mengatasi kecanduan game online adalah dengan memberikan psikoedukasi dan kontrol diri kecanduan game online, dan diharapkan dapat mencegah perilaku kecanduan game online yang dapat membuat tingkat kecanduan game online meningkat. kecanduan game online meningkat. ke tingkat berikutnya. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya dapat lebih sering memberikan psikoedukasi dan dapat melangkah lebih jauh dari apa pun yang telah diberikan dalam psikoedukasi serta dapat mengetahui pengaruh persistensi psikoedukasi dalam jangka waktu yang lama dan tentunya memberikan dampak positif khususnya bagi pelajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sebagai peneliti mengucapkan Terima Kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kelancaran untuk menyelesaikan penelitian, kepada kepala sekolah SMP Negeri 3 Candi beserta jajaran guru yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian ini serta kepada siswa SMP Negeri 3 Candi yang telah mengikuti serangkaian kegiatan “Psikoedukasi Pencegahan Adiksi Game Online Melalui Peningkatan Kontrol Diri” dari awal sampai akhir.

REFERENSI

- [1] A. Zuaida, “Perubahan Tingkah Laku Remaja Akibat Kecanduan Game Online,” Malang, 2023. [Online]. Available: <https://www.kompasiana.com/annyz02837/658181eede948f0ed23d7cf3/perubahan-tingkah-laku-remaja-akibat-kecanduan-game-online>
- [2] H. Kolivand, S. Asadianfam, and D. Wrotkowski, “Investigation on the Impact of Video Games on People Who Use New Technology,” in *TIOTC 2021: Emerging Technology Trends in Internet of Things and Computing*, Erbil, Iraq: Springer, Mar. 2022, pp. 365–379. doi: 10.1007/978-3-030-97255-4_27.
- [3] A. Fitriani, R. Supradewi, U. Islam, and S. Agung, “Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia,” vol. 3, pp. 75–88, 2019.
- [4] R. P. Trisnani and S. Y. Wardani, *Stop Kecanduan Game Online*. 2018.
- [5] D. Shah, *Understanding the Nature of Internet Overuse as an Addictive Disorder or a Compulsion: An Exploratory Study*. Vadodara: The Maharaja Sayajirao University of Baroda, 2020. Accessed: Aug. 02, 2024. [Online]. Available: <https://www.proquest.com/openview/5e67e395792e848d9d81699d5440128a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>

- [6] A. Purwo Hartanto, A. Tamyizatun Nisa, and N. Astuti Agustriyana, "Intervensi Play Therapy Untuk Mengatasi Trauma Kekerasan Pada Anak Usia Dini," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 1, no. 2, pp. 1–12, 2019, doi: 10.31316/g.couns.v1i2.49.
- [7] Zulfah, "Karakter: Pengembangan Diri," *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, vol. 1, no. 1, pp. 28–33, 2021.
- [8] M. Syaefudin and W. P. Bhakti, "Pembentukan Kontrol Diri Siswa Dengan Pembiasaan Zikir Asmaul Husna Dan Shalat Berjamaah," *Jurnal Perawi : Media Kajian Komunikasi Islam*, vol. 3, no. 1, pp. 79–102, 2020.
- [9] R. Mauludiyah and E. Darminto, "Pengaruh Kontrol Diri pada Tingkat Kecanduan Bermain Game Online Peserta Didik SMP Negeri 1 Tulangan Sidoarjo," *Jurnal BK UNESA*, vol. 11, no. 4, pp. 436–444, 2020.
- [10] I. Lenaini and R. Artikel, "Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling Info Artikel Abstrak," *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, vol. 6, no. 1, pp. 33–39, 2021.
- [11] H. S., "Gambaran Kecanduan Bermain Game Online (lat) Pada Remaja Di Sma Panca Budi Medan Skripsi Oleh : Rizka Hardiningsih Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan," 2020.
- [12] T. A. Fitri, T. H. Putri, and N. A. Yulanda, "Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja," *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, vol. 3, no. 2, pp. 40–50, 2021.
- [13] E. Y. Ferdian and F. D. Wulandari, "Implementasi Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, vol. 5, no. 1, pp. 6–12, 2021, doi: 10.26740/bikotetik.v5n1.p6-12.
- [14] Nurul Fitriani, Adhim Vayla Rahmadio Mijaya, Ad'ha Ramadhani, Iqlimatul Inayah Ya'kub, Muhrajan Piara, and I. Irdianti, "Intervensi Psikoedukasi Kecanduan Gadget Pada Murid Sit Al-Fathanah," *Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. 3, pp. 662–668, 2023, doi: 10.56799/joongki.v2i3.2086.
- [15] R. Renidayati and S. Suhaimi, "Program Assertiveness Training dan Program Psiko Edukasi Keluarga sebagai Model dalam Pencegahan Adiksi Game Online pada Remaja di Kota Padang," *Jurnal Sehat Mandiri*, vol. 13, no. 1, pp. 10–17, Jun. 2018, doi: 10.33761/jsm.v13i1.8.
- [16] A. D. Pratanti and Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd, "Studi Kepustakaan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik," *Studi Kepustakaan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Peserta Didik*, vol. 12, no. 1, pp. 624–640, 2021.
- [17] W. Ningsih and E. Hidayati, "Penerapan Prosedur Denda Dan Psikoedukasi Pola Asuh Untuk Menurunkan Internet Gaming Disorder Pada Anak," *Jurnal Sudut Pandang*, vol. 2, no. 12, Art. no. 12, Dec. 2022.
- [18] F. Emria, "Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja Serta Peran Bimbingan Dan Konseling," 2018.
- [19] R. Rosini, A. Langari, and A. Y. Maulana, "Peningkatan Pengetahuan 'Dampak Negatif Game Online' Melalui Media Poster Pada Siswa Smpn 79 Jakarta," *Journal of Documentation and Information Science*, vol. 6, no. 2, Art. no. 2, Sep. 2022, doi: 10.33505/jodis.v6i2.219.
- [20] A. K. Huda, R. Sugiarti, and A. Nusandari, "Adiksi Internet Dan Kontrol Diri Dengan Kedisiplinan Siswa," *Reswara Journal of Psychology*, vol. 2, no. 1, Art. no. 1, Apr. 2023, doi: 10.26623/rjp.v2i1.5963.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.