



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan *Self-Control* dengan Intensitas Bermain *Game Online* pada Remaja Akhir

ERLIN PUSPITA NINGRUM & RUDI CAHYONO*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-control* dengan intensitas bermain *game online* pada remaja akhir. Intensitas bermain *game online* adalah besarnya durasi dan frekuensi yang digunakan untuk bermain *game online*. Tingginya realitas penggunaan *game online* yang berlebihan pada remaja akhir seyakinya diimbangi dengan *self-control* pada diri untuk dapat menahan, mengatur dorongan, dan perilaku agar terhindar dari konsekuensi negatif akibat intensitas bermain *game online* yang berlebihan. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif, partisipan pada penelitian ini adalah 149 remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun yang bermain *game online*. Uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif pada variabel *self-control* dengan variabel intensitas bermain *game online*. Artinya, semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah intensitas bermain *game online*. Sebaliknya, semakin rendah *self-control* maka semakin tinggi intensitas bermain *game online*.

Kata kunci: intensitas bermain *game online*, remaja akhir, *self-control*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-control and intensity of playing online games in late adolescence. The intensity of playing online games is the amount of duration and frequency used to play online games. The reality of excessive use of online games in late adolescence should be balanced with self-control to be able to restrain, regulate impulses, and behavior in order to avoid negative consequences due to excessive online games. This study is a quantitative study, participants in this study were 149 late adolescents with an age range of 18-21 years who played online games. Hypothesis testing shows that there is a significant and negative relationship between self-control and the intensity of playing online games. That is, the higher the self-control, the lower the intensity of playing online games. On the other hand, the lower the self-control, the higher the intensity of playing online games.

Keywords: intensity of playing online games, late adolescent, *self-control*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(1), 693-703

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: rudi.cahyono@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Penyebaran COVID-19 di seluruh dunia telah menimbulkan banyak dampak bagi kesehatan dan mengubah berbagai aspek kehidupan manusia (Pradoto dkk., 2022). Perubahan aspek tersebut menghasilkan kebijakan baru yang diberlakukan, diantaranya yaitu: penggunaan masker dan *physical distancing* di tempat umum (Aisyah dkk., 2021). Di bidang pendidikan, salah satu tantangannya adalah keberlangsungan proses pengajaran dan pembelajaran selama pandemi (Reimers dkk., 2020). Pembelajaran daring dapat mengatasi permasalahan jarak karena peserta didik maupun tenaga didik tidak harus pergi ke sekolah atau kampus terlebih dahulu untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran (Ni'mah & Setyawan, 2021).

Proses pembelajaran menyesuaikan dengan kebijakan saat pandemi COVID-19 berdampak pada penyederhanaan materi sebesar 75% dan pemangkasan jadwal mengajar 40% (Wulandari, 2021), artinya terdapat pengurangan rentang jam belajar (Firmansyah & Kardina, 2020) dan beban tugas yang diberikan. Sehubungan dengan itu, adanya peningkatan penggunaan internet yang pesat sebagai sarana rekreasional saat waktu luang (Alfitri & Widiatrilupi, 2020) seperti *browsing*, berinteraksi melalui sosial media, mengakses berita secara *online*, menonton *YouTube*, *online shopping*, dan bermain *game online*. WHO bermitra dengan industri *game* pada Maret 2020 meluncurkan kampanye *#PlayApartTogether* bertujuan mendorong individu untuk tinggal di rumah, bermain *game online*, dan berlatih menjaga jarak (Ellis dkk., 2020). Penelitian kualitatif oleh Ni'mah & Setyawan (2021) mengungkapkan, selain menggunakan gawai untuk pembelajaran daring, peserta didik menggunakan gawai sebagai hiburan untuk mengakses *game online* dikarenakan waktu pembelajaran daring yang fleksibel.

Game online digunakan sebagai sarana menghilangkan situasi kesepian (Zhu, 2021) dan stres emosional karena isolasi sosial selama pandemi COVID-19 (Giardina dkk., 2021; Király dkk., 2020). *Game online* memberikan manfaat sosial dan kesejahteraan individu (Jin, 2014) seperti dukungan sosial (Prochnow dkk., 2021) secara *online* maupun *offline* (Trepte dkk., 2011). Survei oleh *Pokkt*, *Decision Lab* dan *Mobile Marketing Association* (MMA) jumlah presentase pemain *game online* menurut usia ialah, 16-24 tahun (27%), 25-34 tahun (27%), 35-44 tahun (24%), 45-54 tahun (17%), 55 tahun keatas (5%) (Lokadata, 2018).

Game online sebagai wadah berkomunitas virtual mengintegrasikan komunikasi dan hiburan (Freeman, 2017) tanpa perlu khawatir terkait praktik *physical distancing* dan infeksi virus saat berinteraksi dengan orang lain (King dkk., 2020). Survei APJII mencatat 16,5% masyarakat bermain *game online* sebagai hiburan (APJII, 2020). Terdapat peningkatan durasi bermain *game online* sebesar 47% (Ferdian & Wulandari, 2021) pada remaja di tahun 2018-2020 (Kim & Lee, 2021). Aktivitas bermain *game online* pada remaja di Indonesia meningkat sebesar 75% sejak Maret 2020 (King dkk., 2020). *We Are Sosial* mencatat jumlah pengguna internet berumur 16-64 tahun kurang lebih sebanyak 94,5% di Indonesia yang bermain *game online* per Januari 2022 menjadikan Indonesia negara dengan total pengguna *game online* terbanyak nomor tiga di dunia (Dihni, 2022). Besarnya durasi dan frekuensi yang digunakan bermain *game online* disebut dengan intensitas bermain *game online* (Dewandari, 2013).

Game online dapat memiliki dampak negatif jika intensitas bermain *game online* tinggi atau berlebihan diantaranya: memengaruhi motivasi belajar sehingga mengurangi waktu belajar (Ondang dkk., 2020) yang berdampak pada rendahnya prestasi (Nuhan, 2016); mengganggu pola makan (Masya & Candra, 2016); mengakibatkan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, stres, insomnia (Fazeli dkk., 2020; Humirah dkk., 2021) juga gangguan dalam hubungan kesejahteraan sosial (Malik dkk., 2016)

seperti konflik dengan keluarga, orang lain, pendidikan, dan pekerjaan (Gong dkk., 2020; Király dkk., 2020). Dampak negatif yang ditimbulkan dapat diminimalisir salah satunya dengan mengontrol perilaku dan membuat batasan dalam bermain *game online* (Fazeli dkk., 2020). Tingginya realitas penggunaan *game online* selayaknya diimbangi dengan kontrol diri pada remaja. Remaja dengan tingkat kontrol diri yang rendah memiliki faktor resiko terkait penggunaan *game online* dan *screen time* yang berlebihan (Sadikin & Hamidah, 2020).

Penelitian oleh Fazeli dkk. (2020) menjelaskan manfaat bermain *game online* bergantung pada frekuensi dan durasi penggunaan. Fazeli dkk. (2020) menyarankan harusnya individu dapat memiliki *self-control* yang baik atas frekuensi dan durasi rentang waktu yang dihabiskan dalam memainkan *game online* agar tidak menyebabkan masalah perilaku seperti kecanduan. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan dari dalam diri remaja untuk mengatur dan mengontrol perilakunya dalam bermain *game online* (Young, 2009) agar tidak memunculkan masalah bagi diri sendiri maupun orang lain, serta mengakibatkan dampak lain bagi remaja tersebut.

Memasuki tahun ajaran baru 2021/2022 sesuai instruksi dari Kemdikbud secara resmi membuka pembelajaran secara tatap muka (Wijayanto, 2022). Sementara itu, ada beberapa kendala dalam pelaksanaan pembelajaran dengan pola tatap muka dikarenakan pandemi COVID-19 berdampak panjang pada aktivitas belajar peserta didik menjadi tidak efektif dan efisien (Yufrinalis, 2021).

Penelitian oleh Paramudita dkk. (2022) menjelaskan banyak peserta didik tidak memerhatikan saat dipanggil orangtuanya, selain itu konsentrasi peserta didik terpecah antara materi yang dijabarkan dengan *game online* yang sedang dimainkan sehingga membuat peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game online* daripada berinteraksi dengan lingkungan. Penelitian dari Alamiyah dkk. (2021) memaparkan selama pandemi COVID-19, pengawasan orangtua menjadi lebih longgar terhadap penggunaan gawai dikarenakan alasan pemenuhan kebutuhan pembelajaran daring, kebutuhan bersosialisasi dan berinteraksi sosial, menghilangkan kebosanan akibat *stay at home*. Sehubungan dengan penelitian tersebut, penelitian kualitatif oleh Alfiani & Wirdanengsih (2021) menemukan beberapa orangtua hanya menyediakan fasilitas, tanpa memantau atau memonitor anaknya selama aktivitas *online*. Selain faktor orangtua tidak cukup *aware* terkait aktivitas *online* pada anak, beberapa orangtua tidak memiliki kesempatan waktu untuk mengawasi anaknya karena orangtua melakukan kegiatan bekerja di luar rumah (Wardani & Ayriza, 2021; Sadikin & Hamidah, 2020).

Berdasarkan paparan diatas, diketahui kondisi pandemi COVID-19 selama pembelajaran daring dapat menyebabkan peningkatan penggunaan *game online* yang bisa bertahan sepanjang masa (Benarous dkk., 2019). Sejalan dengan adanya perubahan kebijakan dalam dunia pendidikan dari pembelajaran daring/*online* bergeser ke pembelajaran tatap muka/*offline* (Anggrawan, 2019) yang menjadikan remaja harus bisa beradaptasi dengan kebiasaan tempo hari terkait dengan fleksibilitas dan pemanfaatan waktu di saat luang, sehingga hal tersebut menambah urgensi dilakukannya penelitian ini. Maka dari itu, tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah *self-control* memiliki hubungan dengan intensitas bermain *game online* pada remaja akhir? Apakah remaja akhir yang memiliki *self-control* tinggi memiliki intensitas bermain *game online* yang rendah, demikian juga sebaliknya.

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian survei dengan menggunakan kuesioner sebagai media pengumpul data untuk mengetahui sikap, opini, perilaku atau karakteristik responden (Alsa, 2004). Penelitian survei pada umumnya mempelajari data dari sampel yang diambil dari suatu populasi sehingga dapat ditentukan generalisasi pada populasi tersebut. Penelitian dilakukan dalam dimensi waktu *cross-sectional*, yang berarti pengambilan data dilakukan pada beberapa orang dalam suatu waktu yang sama dan hanya dilakukan sebanyak satu kali (Neuman, 2014). Selaras dengan tujuan penelitian ini untuk menguji korelasi antara dua variabel, variabel *self-control* dengan intensitas bermain *game online*. Kuesioner penelitian dibentuk dalam *google form* dan disebarluaskan secara daring selama 23 Mei sampai 2 Juni 2022. Sebelum mengisi kuesioner bagian *instrument* penelitian, partisipan terlebih dahulu mengisi kesediannya untuk berpartisipasi melalui *informed consent* yang ada di awal kuesioner.

Partisipan

Kriteria partisipan penelitian ini adalah remaja akhir berusia 18-21 tahun yang bermain *game online*. Teknik sampling yang digunakan *sampling incidental*, peneliti memilih siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang individu tersebut cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2013). Peneliti mendapatkan persetujuan partisipan melalui *informed consent* di bagian awal kuesioner. Secara keseluruhan jumlah total partisipan yang didapat adalah 149 partisipan (N=149; 52,3% laki-laki).

Pengukuran

Terdapat dua instrument yang digunakan, yaitu alat ukur *self-control* dan alat ukur intensitas bermain *game online*. Menggunakan alat ukur *self-control* dan alat ukur intensitas bermain *game online* yang telah dipakai pada penelitian (Putri & Prasetyaningrum, 2018) dengan pilihan empat jawaban (1="sangat tidak setuju", 4="sangat setuju") yang secara berturut-turut memiliki koefisien reliabilitas sebesar ($\alpha=.836; .896$).

Sebelum melakukan pengolahan data lebih lanjut, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu menggunakan program *software SPSS Statistics 25*. Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan melihat grafik *Q-Q plot*, hasilnya menunjukkan titik-titik yang persebarannya mendekati dan berada pada garis diagonal sehingga uji normalitas terpenuhi. Uji linearitas dilakukan dengan melihat nilai signifikansi dari *deviation from linearity* yang menunjukkan nilai diatas 0,05 sehingga nilai uji linearitas terpenuhi.

Analisis Data

Berdasarkan dari hasil uji asumsi, maka penulis memutuskan untuk menggunakan teknik analisis yang sesuai yaitu statistik parametrik *Pearson Product Moment* karena asumsi normalitas terpenuhi. Uji korelasi menggunakan program *SPSS 25 for Windows* dalam melakukan analisis.

HASIL PENELITIAN

Analisis Statistik Deskriptif

Dari hasil uji statistik deskriptif ditemukan bahwa *self-control* memiliki nilai ($M=75,30$; $SD=10,876$; $Min=53$; $Max=106$) dan intensitas bermain *game online* memiliki nilai ($M=59,23$; $SD=13,229$; $Min=29$; $Max=99$).

Uji Asumsi

Uji normalitas yang dilakukan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal. Uji linearitas dilihat pada nilai signifikansi dari *deviation from linearity* yang menghasilkan nilai sebesar $0,451 > 0,05$ sehingga data tergolong linear. Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian telah memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis.

Uji Korelasi

Untuk melihat apakah hipotesis diterima atau ditolak maka dilakukan uji korelasi untuk melihat hubungan antar variabel. Uji hipotesis yang digunakan adalah statistik parametrik *Pearson Product-Moment Correlation* yang menghasilkan koefisien korelasi sebesar ($r(149) = -0,601$; $p = 0,000$).

DISKUSI

Hipotesis dari penelitian ini menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara *self-control* dengan intensitas bermain *game online* pada remaja akhir. Kesimpulan dari interpretasi adanya hubungan bersifat negatif antara *self-control* dengan intensitas bermain *game online* yang bersifat kuat dan signifikan, hal ini bisa dilihat dari hasil penelitian uji hipotesis dengan Sig. 0,00 dan r hitung (*Pearson correlation*) $-0,601$. Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan bahwa apabila *self-control* meningkat, maka intensitas bermain *game online* menurun. Begitu pula sebaliknya, jika *self-control* menurun, maka intensitas bermain *game online* meningkat. Pernyataan ini membuat hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Budhi & Indrawati (2017) dan Putri & Prasetyaningrum (2018) yang juga menyatakan bahwa adanya korelasi negatif antara *self-control* dengan intensitas bermain *game online*. Sehubungan dengan teori *self-control* yaitu kapasitas individu untuk melepaskan dan memperbaiki respons diri juga mencegah tendensi perilaku yang tidak dikehendaki muncul sebagai bentuk respon dari situasi (Tangney dkk., 2004). Individu yang memiliki *self-control* yang tinggi lebih mampu untuk menyesuaikan diri dengan dunia agar dapat menghasilkan fungsi yang lebih baik dan optimal (Tangney dkk., 2004). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Masya & Candra (2016) menuturkan, intensitas bermain *game online* secara berlebihan terbentuk karena rendahnya *self-control* yang dimiliki pengguna *game online*. Selain itu terdapat bukti empiris yang menyatakan bahwa *self-control* yang rendah dapat menumbuhkan aktivitas bermain *game online* yang tinggi (Fazeli dkk., 2020) juga dapat memengaruhi motivasi belajar sehingga mengurangi waktu belajar (Ondang dkk., 2020) dan berdampak pada rendahnya prestasi (Nuhan, 2016).

Penggunaan *game online* sebagai sarana rekreasi dapat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan penalaran, kesadaran spasial, pemecahan masalah (Hisam dkk., 2018) juga dapat digunakan sebagai sarana untuk menghilangkan situasi kesepian (Zhu, 2021) dan stres emosional karena isolasi sosial selama pandemi COVID-19 (Giardina dkk., 2021; Király dkk., 2020) yang

memberikan manfaat sosial dan kesejahteraan individu (Jin, 2014) seperti dukungan sosial (Prochnow dkk., 2021) secara *online* maupun *offline* (Trepte dkk., 2011). Begitu pula sebaliknya, bila orangtua maupun individu disekitar remaja kurang memonitor (Alfiani & Wiridanengsih, 2021) atau bahkan tidak dapat memberikan pengawasan (Wardani & Ayriza, 2021), kemungkinan remaja akan bermain *game online* secara berlebihan karena rasa *pleasure* dari *game online* yang membuat remaja bebas untuk menciptakan dunianya sendiri, seperti membuat karakter sesuai kemumannya, dan dapat bermain bersama pengguna lain dari wilayah manapun secara *real time* (Putra dkk., 2019). Menurut Griffiths & Pontes (2015), pengguna *game online* dapat mempertaruhkan waktu dan aktivitas lain seperti jam tidur, melakukan pekerjaan ataupun belajar, bergaul bersama keluarga dan teman hanya untuk memainkan *game online*.

Diketahui pada penormaan, didapati bahwa skor *self-control* maupun intensitas bermain *game online* dalam penelitian ini dapat dikategorikan lebih condong pada kategori sedang dengan presentase intensitas bermain *game online* sebesar 65,1% dan *self-control* sebesar 69,8%. Berdasarkan hasil tersebut dapat dimaknai bahwa sebagian besar partisipan memiliki *self-control* yang cukup baik sejalan dengan intensitas bermain *game online* yang cukup dan tidak berlebihan. Partisipan-partisipan tersebut dapat melepaskan, memperbaiki, mengelola, serta mencegah diri mereka untuk tidak bermain *game online* secara berlebihan. Remaja akhir yang memiliki *self-control* tinggi lebih condong memperhitungkan berbagai risiko dari semua perilaku yang dikerjakan juga tidak melaksanakan berbagai tindakan secara berlebihan.

Remaja akhir yang memiliki *self-control* yang baik akan dapat menghindarkan dirinya dari perilaku yang berisiko merugikan diri sendiri maupun oranglain, remaja akan belajar untuk mengubah serta menyesuaikan diri agar menjadi lebih baik dan optimal untuk menghasilkan berbagai hasil positif dalam hidup (Tangney dkk., 2004) sebagai bekal tugas di masa perkembangan selanjutnya.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan *self-control* dengan intensitas bermain *game online* pada remaja akhir. Peneliti telah menguji hipotesis dan hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan intensitas bermain *game online*. Hubungan negatif yang ada pada nilai korelasi antara variabel *self-control* dengan variabel intensitas bermain *game online* menunjukkan hubungan yang berlawanan yaitu semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah intensitas bermain *game online*. Sebaliknya, semakin rendah *self-control* maka semakin tinggi intensitas bermain *game online*.

Bagi remaja akhir yang bermain *game online* diharapkan untuk memperhatikan durasi dan frekuensi yang digunakan selama bermain *game* (Fazeli dkk., 2020), sehingga manfaat dan efektivitas dalam bermain *game online* dapat dinikmati oleh remaja akhir sebagai pengguna *game online* (Hisam dkk., 2018). Hal ini juga dapat membantu remaja akhir dalam melatih *self-control* yang berkontribusi untuk menghasilkan berbagai hasil positif dalam hidup (Tangney dkk., 2004) dan sebagai bekal untuk tugas di masa perkembangan selanjutnya. Penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel lainnya atau mengkaji faktor-faktor lain yang bisa menjadi variabel mediator dalam intensitas bermain *game online* seperti kelekatan orang tua dengan anak (Malik dkk., 2020), *leisure boredom* (Kosasih dkk., 2021), pengawasan orangtua (Brito dkk., 2017), teman *online*, stres dan kesepian (Koelen dkk., 2022); (Zhu, 2021).

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada seluruh partisipan penelitian dan seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam proses pengerjaan dan penyelesaian penelitian. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat baik dalam bidang akademik maupun praktis.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Erlin Puspita Ningrum dan Rudi Cahyono tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Aisyah, D. N., Kiasatina, T., Gusti, G. I., Adisasmito, W., Manikam, L., & Kozlakidis, Z. (2021). Health protocol compliance integrated monitoring system to inform public health actions during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *The Lancet*, 398(S18). [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(21\)02561-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(21)02561-7)
- Alamiyah, S. S., Kusuma, A., Juwito, J., & Tranggono, D. (2021). Pergeseran Model Pendampingan Penggunaan Media Digital oleh Orangtua pada Anak di Masa Pandemi COVID-19. *JCommsci - Journal Of Media and Communication Science*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.29303/jcommsci.v4i2.120>
- Alfiani, W. F., & Wiridanengsih, W. (2021). Fungsi Pendampingan Keluarga Petani dalam Belajar Daring di Rumah Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan Vol.*, 4(4), 689. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.498>
- Alfitri, R., & Widiatrilupi, R. M. V. (2020). Dampak Penggunaan Internet Terhadap Perkembangan Fisik Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Malang. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(2), 173. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i2.329>
- Alsa, A. (2004). *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Anggrawan, A. (2019). Analisis Deskriptif Hasil Belajar Pembelajaran Tatap Muka dan Pembelajaran Online Menurut Gaya Belajar Mahasiswa. *MATRIK: Jurnal Manajemen, Teknik Informatika Dan Rekayasa Komputer*, 18(2), 339–346. <https://doi.org/10.30812/matrik.v18i2.411>
- APJII. (2020). *Siaran Pers: Pengguna Internet Indonesia Hampir Tembus 200 Juta di 2019 – Q2 2020* (Buletin APJII). <https://blog.apjii.or.id/index.php/2020/11/09/siaran-pers-pengguna-internet-indonesia-hampir-tembus-200-juta-di-2019-q2-2020/>
- Benarous, X., Morales, P., Mayer, H., Iancu, C., Edel, Y., & Cohen, D. (2019). Internet Gaming Disorder in Adolescents With Psychiatric Disorder: Two Case Reports Using a Developmental Framework. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 336. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00336>

- Brito, R., Francisco, R., Dias, P., & Chaudron, S. (2017). Family Dynamics in Digital Homes: The Role Played by Parental Mediation in Young Children's Digital Practices Around 14 European Countries. *Contemporary Family Therapy*, 39(4), 271–280. <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9431-0>
- Budhi, F. H., & Indrawati, E. S. (2017). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE PADA MAHASISWA PEMAIN GAME ONLINE DI GAME CENTER X SEMARANG. *Jurnal EMPATI*, 5(3), 478–481.
- Dewardari, S. (2013). *Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Sapuran Kabupaten Wonosobo* [Thesis, Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW]. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/3563>
- Dihni, V. A. (2022, Februari 16). *Jumlah Gamers Indonesia Terbanyak Ketiga di Dunia | Databoks. Katadata*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/16/jumlah-gamers-indonesia-terbanyak-ketiga-di-dunia>
- Ellis, L. A., Lee, M. D., Ijaz, K., Smith, J., Braithwaite, J., & Yin, K. (2020). COVID-19 as 'Game Changer' for the Physical Activity and Mental Well-Being of Augmented Reality Game Players During the Pandemic: Mixed Methods Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(12), e25117. <https://doi.org/10.2196/25117>
- Fazeli, S., Zeidi, I. M., Lin, C. Y., Namdar, P., Griffiths, M. D., Ahorsu, D. K., & Pakpour, A. H. (2020). Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100307>
- Ferdian, E. Y., & Wulandari, F. D. (2021). 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)*, 05(01), 1–48. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p6-12>
- Firmansyah, Y., & Kardina, F. (2020). Pengaruh New Normal Ditengah Pandemi Covid-19 Terhadap Pengelolaan Sekolah Dan Peserta Didik. *Buana Ilmu*, 4(2), 99–112. <https://doi.org/10.36805/bi.v4i2.1107>
- Freeman, G. (2017). *Multiplayer Online Games: Origins, Players, and Social Dynamics*. A K Peters/CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781315153926>
- Giardina, A., Blasi, M. D., Schimmenti, A., King, D. L., Starcevic, V., & Billieux, J. (2021). Online Gaming and Prolonged Self-Isolation: Evidence from Italian Gamers During The COVID-19 Outbreak. *Clinical Neuropsychiatry*, 18(1), 65–74. <https://doi.org/10.36131/cnforitieditore20210106>
- Gong, X., Zhang, K. Z. K., Chen, C., Cheung, C. M. K., & Lee, M. K. O. (2020). Antecedents and consequences of excessive online social gaming: A social learning perspective. *Information Technology & People*, 33(2), 657–688. <https://doi.org/10.1108/ITP-03-2018-0138>

- Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2015). Addiction and Entertainment Products. Dalam R. Nakatsu, M. Rauterberg, & P. Ciancarini (Ed.), *Handbook of Digital Games and Entertainment Technologies* (hlm. 1–22). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-4560-52-8_10-1
- Hisam, A., Mashhadi, S. F., Faheem, M., Sohail, M., Ikhlaq, B., & Iqbal, I. (2018). Does playing video games effect cognitive abilities in Pakistani children? *Pakistan Journal of Medical Sciences*, *34*(6), 1507–1511. <https://doi.org/10.12669/pjms.346.15532>
- Humirah, L. A., Hidayati, B. N., Pratiwi, E. A., Romadonika, F., Wasliah, I., & Hadi, I. (2021). Hubungan Penggunaan Gadget dan Kejadian Insomnia Pada Remaja Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, *13*(2), 381–386.
- Jin, C.-H. (2014). The role of users' motivations in generating social capital building and subjective well-being: The case of social network games. *Computers in Human Behavior*, *39*, 29–38. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.06.022>
- Kim, D., & Lee, J. (2021). Addictive Internet Gaming Usage among Korean Adolescents before and after the Outbreak of the COVID-19 Pandemic: A Comparison of the Latent Profiles in 2018 and 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(14), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147275>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, *9*(2), 184–186. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., Griffiths, M. D., GJoneska, B., Billieux, J., Brand, M., Abbott, M. W., Chamberlain, S. R., Corazza, O., Burkauskas, J., Sales, C. M. D., Montag, C., Lochner, C., Grünblatt, E., Wegmann, E., ... Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, *100*, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
- Koelen, J. A., Mansueto, A. C., Finnemann, A., de Koning, L., van der Heijde, C. M., Vonk, P., Wolters, N. E., Klein, A., Epskamp, S., & Wiers, R. W. (2022). COVID-19 and mental health among at-risk university students: A prospective study into risk and protective factors. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, *31*(1), e1901. <https://doi.org/10.1002/mpr.1901>
- Kosasih, A. V. N. A., Sarbini, S., & Mulyana, A. (2021). Leisure Boredom dan Religiusitas: Pengaruhnya terhadap Kecenderungan Adiksi Internet. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(1), 47–56. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12352>
- Lokadata. (2018). *Pemain Game Online Menurut Usia, 2018*. <https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/pemain-game-online-menurut-usia-2018-1579509362#>
- Malik, A., Kumra, R., & Giriya, S. (2016). Gaming dependency among Indian adolescents: A phenomenological study. *International Journal of Indian Culture and Business Management*, *12*(3), 361–375.

- Malik, A., Nanda, A. P., & Kumra, R. (2020). Children in the digital world: Exploring the role of parental-child attachment features in excessive online gaming. *Young Consumers*, 21(3), 335–350. <https://doi.org/10.1108/YC-01-2020-1090>
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 103–118. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.575>
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Pearson Education, Limited.
- Ni'mah, 'Umdatun, & Setyawan, D. A. (2021). Online Learning: Analisis Faktor Penurunan Disiplin Peserta Didik Selama Masa Pandemi. *PAEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan*, 10(1), 33–48. <https://doi.org/10.24239/pdg.Vol10.Iss1.134>
- Nuhan, M. Y. G. (2016). *Hubungan intensitas bermain game online dengan prestasi belajar siswa kelas iv sekolah dasar negeri jaranan kabupaten bantul yogyakarta* [Skripsi, PGSD]. <http://eprints.uny.ac.id/30115/>
- Ondang, G. L., Moku, B. J., & Goni, S. Y. V. I. (2020). Dampak Game Online Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fispol Unsrat. *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*, 13(2), 1–15.
- Paramudita, T. J., Yulianti, S., Terawati, E., & Salsabila, U. H. (2022). Implementasi Pembelajaran Model Blended Learning di SMPN 3 Langkap Lancar Pangandaran Pada Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(1), 402–410. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.5862143>
- Pradoto, H., Haryono, S., & Wahyuningsih, S. H. (2022). The role of work stress, organizational climate, and improving employee performance in the implementation of work from home. *Work*, 71(2), 345–355. <https://doi.org/10.3233/WOR-210678>
- Prochnow, T., Hartnell, L., & Patterson, M. S. (2021). Depressive symptoms, developing friendships, and social support through online gaming: A mixed-method analysis of online gaming network communication. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(3), 243–253. <https://doi.org/10.1108/MHSI-02-2021-0011>
- Putra, F. F., Rozak, A., Perdana, G. V., & Maesharoh, I. (2019). Dampak Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa Telkom University. *Jurnal Politikom Indonesiana*, 4(2), 98–103. <https://doi.org/10.35706/jpi.v4i2.3236>
- Putri, N. F. R., & Prasetyaningrum, S. (2018). The Relationship Between Self Control With Intensity of Playing Online Games on The School Children. *PSIKODIMENSIA*, 17(2), 120–134. <https://doi.org/10.24167/psidim.v17i2.1636>
- Reimers, F., Schleicher, A., Saavedra, J., & Tuominen, S. (2020). Supporting the continuation of teaching and learning during the COVID-19 pandemic. Annotated resources for online learning. *Oecd*, 1–38.

- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19: (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *BIODIK*, 6(2), 214–224.
- Sugiyono; (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung). Alfabeta. //digilib.unigres.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D43
- 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>
- Trepte, S., Reinecke, L., & Juechems, K. (2011). The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support. *Computers in Human Behavior*, 28, 832–839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.12.003>
- Wardani, A., & Ayriza, Y. (2021). Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 772–782. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.705>
- Wijayanto, A. (2022). *Resiliensi, Inovasi dan Motivasi Pertemuan Tatap Muka Terbatas*. OSF Preprints. <https://doi.org/10.31219/osf.io/t6h4x>
- Wulandari, A. (2021). Kurasi Kurikulum Kondisi Khusus: SMA Negeri 2 Purwokerto. *Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, Kementerian Pendidikan, Riset, dan Teknologi*, 6, 118–125.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>
- Yufrinalis, M. (2021). Peluang dan Tantangan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di SD Inpres Manunai Kota Maumere. *Akademisi dalam Penuangan Gagasan, Strategi serta Tantangan dalam Pelaksanaan PTMT*, 175.
- Zhu, L. (2021). The psychology behind video games during COVID-19 pandemic: A case study of Animal Crossing: New Horizons. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(1), 157–159. <https://doi.org/10.1002/hbe2.221>