

Penerapan Teknik *Self control* dalam Mengatasi Perilaku *Game Online* pada Siswa SMAN 5 Luwu

¹Nurhani, ²Ainul Fahmi, ³Muhammad Irham Zainuri

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Palopo

Email Korespondensi : hani49849@gmail.com

Received: June 2026; Revised: July 2026; Published: August 2026

Abstrak

Game online telah menjadi aktivitas yang banyak digemari oleh remaja, termasuk siswa SMAN 5 Luwu. Penggunaan yang berlebihan dapat berkaitan dengan berbagai permasalahan dalam aspek akademik, sosial, dan psikologis. Salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku tersebut adalah kontrol diri (*self-control*). Penelitian terdahulu telah banyak mengkaji hubungan antara *self-control* dan perilaku bermain game online, sedangkan bukti empiris mengenai penerapan teknik *self-control* sebagai intervensi pada siswa SMA dalam konteks sekolah di wilayah nonperkotaan masih perlu diperkuat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku bermain game online setelah penerapan teknik *self-control* pada siswa SMAN 5 Luwu. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui Pre-Experimental Design dengan model One-Group Pretest-Posttest. Sampel penelitian berjumlah 9 siswa yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil observasi, informasi dari guru bimbingan dan konseling, serta karakteristik perilaku bermain game online. Data dikumpulkan menggunakan skala perilaku bermain game online sebelum dan setelah intervensi. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk terhadap skor selisih (*difference scores*), serta uji perbedaan berpasangan yang disesuaikan dengan terpenuhinya asumsi statistik. Ukuran efek dan interval kepercayaan juga digunakan untuk melengkapi interpretasi hasil. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan skor perilaku bermain game online antara kondisi sebelum dan setelah penerapan teknik *self-control*. Berdasarkan data deskriptif yang tersedia, rata-rata skor pretest sebesar 51,78 dan posttest sebesar 73,67. Namun, arah perubahan tersebut perlu diinterpretasikan berdasarkan arah scoring instrumen dan hasil analisis statistik yang telah diverifikasi dari data mentah. Karena penelitian menggunakan desain tanpa kelompok kontrol dan melibatkan jumlah sampel yang terbatas, perubahan yang ditemukan tidak dapat sepenuhnya diatribusikan kepada teknik *self-control*. Penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai penerapan teknik *self-control* dalam layanan bimbingan dan konseling serta dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dengan desain eksperimen yang lebih kuat.

Kata kunci: Teknik *Self-control*; Perilaku Game Online

The Effectiveness of Self-Control Techniques in Reducing Online Gaming Behavior among Students at SMAN 5 Luwu

Abstract

Online gaming has become a popular activity among adolescents, including students at SMAN 5 Luwu. Excessive use of online games may be associated with various academic, social, and psychological problems. One factor related to this behavior is *self-control*. Previous studies have extensively examined the relationship between *self-control* and online gaming behavior, whereas empirical evidence regarding the implementation of *self-control* techniques as an intervention for senior high school students, particularly in non-urban school contexts, remains limited. This study aimed to examine changes in online gaming behavior following the implementation of a *self-control* technique among students at SMAN 5 Luwu. The study employed a quantitative approach using an experimental method through a Pre-Experimental Design with a One-Group Pretest-Posttest model. The sample consisted of 9 students selected using purposive sampling based on observations, information from the guidance and counseling teacher, and characteristics of online gaming behavior. Data were collected using an online gaming behavior scale administered before and after the intervention. Data analysis included descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test for difference scores, and a paired comparison test selected according to the fulfillment of statistical assumptions. Effect size and confidence intervals were also reported to complement the interpretation of the findings. The results indicated a change in online gaming behavior scores between the conditions before and after the implementation of the *self-control* technique. Based on the available descriptive data, the mean pretest score was 51.78, while the mean posttest score was 73.67. However, the direction of this change needs to be interpreted according to the scoring direction of the instrument and the statistical analysis verified from the raw data. Because the study employed a design without a control group and involved a limited sample size, the observed changes cannot be fully attributed to the *self-control* technique. This study provides empirical evidence regarding the application of *self-control* techniques in guidance and counseling services and may serve as a basis for future research employing stronger experimental designs.

Keywords: *Self-control Technique*; Online Gaming Behavior

How to Cite: Nurhani, Fahmi, A. ., & Zainuri, I. . (2026). Penerapan Teknik *Self control* dalam Mengatasi Perilaku *Game Online* pada Siswa SMAN 5 Luwu. *Journal of Authentic Research*, 5(3), 6640-6662. <https://journal-center.litpam.com/index.php/jar/article/view/6240>



<https://journal-center.litpam.com/index.php/jar/article/view/6240>

Copyright© 2026, Nurhani et al.
This is an open-access article under the
CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital selama satu dekade terakhir telah meningkatkan akses dan pemanfaatan internet oleh remaja di Indonesia. Salah satu aktivitas daring yang banyak diminati adalah bermain *game online*. Penggunaan *game online* yang berlebihan menjadi perhatian dalam lingkungan pendidikan karena dapat berkaitan dengan terganggunya aktivitas akademik, pola tidur, hubungan sosial, serta kemampuan remaja dalam mengendalikan diri. Survei KPAI yang dikutip Budiawan et al. (2024) menunjukkan bahwa 55% anak usia 10–18 tahun bermain *game online*, dengan sebagian peserta menunjukkan durasi bermain yang signifikan. Intensitas bermain yang tinggi juga dikaitkan dengan penurunan fokus belajar, kualitas hubungan sosial, dan capaian akademik siswa (Fahrizal & Irmawan, 2023). Selain itu, Karuniawaty et al. (2025) menunjukkan bahwa *internet gaming disorder* pada anak dan remaja dapat berkaitan dengan gangguan tidur, konflik sosial, perilaku agresif, kecemasan, dan depresi yang berpotensi menghambat keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku bermain *game online* secara berlebihan merupakan persoalan yang perlu mendapatkan perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Perilaku bermain *game online* yang bermasalah dapat dikenali melalui beberapa gejala, antara lain *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *conflict*, *relapse*, dan *problem* (Lemmens, 2009 dalam Pratama et al., 2020). Gejala tersebut menunjukkan bahwa perilaku bermain *game online* tidak hanya berkaitan dengan lamanya waktu bermain, tetapi juga dengan kecenderungan individu menempatkan permainan sebagai aktivitas yang dominan, mengalami kesulitan ketika mengurangi permainan, serta mengabaikan aktivitas lain yang menjadi tanggung jawabnya. Dalam konteks sekolah, kondisi tersebut dapat terlihat melalui kesulitan mengatur waktu, menurunnya konsentrasi, keterlambatan mengerjakan tugas, dan berkurangnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Hasil pengamatan peneliti dan informasi dari guru bimbingan dan konseling di SMAN 5 Luwu menunjukkan bahwa sebagian siswa memanfaatkan waktu luang untuk bermain *game online*, bahkan terdapat siswa yang bermain ketika proses pembelajaran berlangsung. Kondisi tersebut berdampak pada konsentrasi belajar, ketepatan pengumpulan tugas, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku bermain *game online* adalah kemampuan *self-control*. *Self-control* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan serta standar yang diharapkan. Dalam perspektif regulasi diri, kemampuan tersebut memungkinkan individu menahan keinginan sesaat dan mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang (Baumeister et al., 2019). Averill (1973) membagi *self-control* ke dalam tiga dimensi, yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. *Behavioral control* berkaitan dengan kemampuan mengatur tindakan dan respons terhadap situasi, *cognitive control* berkaitan dengan kemampuan menafsirkan dan mengevaluasi stimulus, sedangkan *decisional control* berkaitan dengan kemampuan menentukan pilihan perilaku yang tepat. Ketiga dimensi tersebut relevan untuk membantu siswa mengendalikan dorongan bermain *game online* secara berlebihan.

Hubungan antara *self-control* dan perilaku bermain *game online* telah ditunjukkan dalam sejumlah penelitian. Sadlina et al. (2019), misalnya, menemukan adanya

hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan perilaku *game online* pada siswa SMAN. Temuan tersebut diperkuat oleh Zhou et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *self-control* berkorelasi negatif dengan *internet and online gaming disorder*, sehingga individu dengan *self-control* yang rendah lebih rentan terhadap perilaku *gaming* problematik. Dengan demikian, semakin baik kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan dan perilakunya, semakin kecil kecenderungannya untuk terlibat dalam perilaku bermain *game online* yang bermasalah.

Selain penelitian korelasional, sejumlah penelitian telah mulai menerapkan *self-control* sebagai bentuk intervensi. Ferdian & Wulandari (2021) dan Utami et al. (2023) telah menggunakan pendekatan *self-control* dalam upaya menangani perilaku bermain *game online*. Hardiningsih et al. (2025) juga menunjukkan bahwa intervensi *self-control* yang terstruktur dapat menurunkan durasi bermain *game online* pada remaja dengan *Internet Gaming Disorder*. Sementara itu, Hendarsyah et al. (2025) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-control* dapat menurunkan perilaku bermain *game online* pada siswa SMAN serta membantu memperbaiki kemampuan mengatur waktu bermain dan tanggung jawab akademik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-control* memiliki potensi sebagai strategi intervensi, sehingga penelitian mengenai *self-control* tidak lagi dapat diposisikan sebagai pendekatan yang sepenuhnya baru.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih menunjukkan ruang untuk pengembangan bukti empiris. Sebagian penelitian berfokus pada hubungan antara *self-control* dan perilaku bermain *game online*, sedangkan penelitian intervensi yang telah dilakukan memiliki karakteristik subjek, konteks, dan bentuk penerapan yang beragam. Oleh karena itu, masih diperlukan bukti empiris mengenai efektivitas penerapan teknik *self-control* secara terstruktur dan terukur pada siswa SMA dalam konteks sekolah tertentu, khususnya pada siswa SMAN 5 Luwu. Penelitian ini tidak memosisikan lokasi penelitian semata-mata sebagai novelty, tetapi sebagai konteks untuk menguji apakah penerapan teknik *self-control* yang telah didukung penelitian sebelumnya juga efektif ketika diterapkan pada karakteristik peserta didik dan kondisi empiris di SMAN 5 Luwu.

Berdasarkan kondisi empiris tersebut, pendekatan penelitian diarahkan pada penerapan teknik *self-control* yang tidak hanya diberikan dalam kegiatan bimbingan atau konseling, tetapi juga menekankan pemantauan perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu siswa mengenali perilaku bermain *game online*, mengendalikan dorongan untuk bermain, serta mengarahkan perilaku sesuai dengan tanggung jawab akademiknya. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terletak pada penyediaan bukti empiris mengenai efektivitas penerapan teknik *self-control* sebagai intervensi dalam menurunkan perilaku bermain *game online* pada siswa SMA, khususnya dalam konteks SMAN 5 Luwu.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan teknik *self-control* dalam menurunkan perilaku bermain *game online* pada siswa SMAN 5 Luwu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen untuk memperoleh bukti empiris mengenai perubahan perilaku bermain *game online* setelah penerapan teknik *self-control*. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian mengenai intervensi perilaku bermain *game online* serta menjadi alternatif bagi guru bimbingan dan

konseling dalam memberikan layanan yang membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri.

Hipotesis penelitian ini adalah:

H₀: Penerapan teknik *self-control* tidak efektif dalam menurunkan perilaku bermain *game online* pada siswa SMAN 5 Luwu.

H₁: Penerapan teknik *self-control* efektif dalam menurunkan perilaku bermain *game online* pada siswa SMAN 5 Luwu.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk menguji perubahan perilaku bermain *game online* setelah penerapan teknik *self-control* pada siswa SMAN 5 Luwu. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan model *One-Group Pretest-Posttest*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) perlakuan tanpa melibatkan kelompok kontrol. Secara skematis, desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

O_1 = pengukuran awal (*pretest*) perilaku bermain *game online*;
 X = perlakuan berupa penerapan teknik *self-control*;
 O_2 = pengukuran akhir (*posttest*) perilaku bermain *game online*.

Pada tahap awal, peserta diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi perilaku bermain *game online* sebelum intervensi. Selanjutnya, peserta memperoleh perlakuan berupa penerapan teknik *self-control* melalui layanan bimbingan dan konseling. Setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai, peserta diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama. Perubahan skor antara *pretest* dan *posttest* digunakan untuk mengetahui perubahan perilaku bermain *game online* setelah penerapan teknik *self-control*. Namun, karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, perubahan yang ditemukan tidak dapat sepenuhnya diatribusikan kepada perlakuan karena masih terdapat kemungkinan pengaruh faktor lain yang terjadi selama penelitian.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMAN 5 Luwu tahun ajaran 2025/2026. Berdasarkan hasil observasi awal dan informasi yang diperoleh dari guru bimbingan dan konseling, ditemukan sejumlah peserta didik yang menunjukkan kecenderungan perilaku bermain *game online* yang berlebihan dan berpotensi mengganggu aktivitas akademik.

Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan dan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Proses pemilihan subjek dilakukan melalui penyaringan awal berdasarkan hasil observasi, informasi dari guru bimbingan dan konseling, serta hasil pengukuran menggunakan instrumen perilaku bermain *game*

online. Berdasarkan proses tersebut, diperoleh 9 peserta didik yang memenuhi kriteria penelitian dan ditetapkan sebagai subjek eksperimen.

Kriteria peserta didik yang menjadi sampel penelitian meliputi: (1) peserta didik kelas X SMAN 5 Luwu tahun ajaran 2025/2026; (2) menunjukkan kecenderungan perilaku bermain *game online* yang berlebihan; (3) menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan dorongan atau waktu bermain; (4) mengalami dampak perilaku bermain terhadap aktivitas belajar, seperti menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, atau keterlambatan menyelesaikan tugas; (5) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian; dan (6) memperoleh persetujuan dari pihak sekolah serta guru bimbingan dan konseling untuk mengikuti penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel penelitian adalah 9 peserta didik. Jumlah tersebut ditentukan berdasarkan hasil penyaringan subjek yang memenuhi karakteristik penelitian, bukan melalui penentuan jumlah sampel secara acak.

Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan teknik *self-control*, sedangkan variabel terikat adalah perilaku bermain *game online*. Teknik *self-control* digunakan sebagai bentuk intervensi untuk membantu peserta didik mengenali, memantau, mengevaluasi, dan mengendalikan perilaku bermain *game online*. Sementara itu, perilaku bermain *game online* merupakan perilaku yang menjadi sasaran perubahan setelah peserta didik memperoleh intervensi.

Dalam penelitian ini, *self-control* sebagai teknik intervensi dibedakan dari *self-control* sebagai kemampuan psikologis yang dapat diukur. Oleh karena itu, apabila pengukuran *self-control* juga dilakukan, hasilnya digunakan sebagai data pendukung untuk melihat perubahan kemampuan pengendalian diri dan bukan sebagai pengganti variabel terikat utama. Variabel utama yang digunakan untuk menentukan perubahan sebagai hasil intervensi adalah perilaku bermain *game online*.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa skala perilaku bermain *game online* yang digunakan untuk mengukur kondisi peserta didik sebelum dan setelah diberikan intervensi teknik *self-control*. Penyusunan instrumen didasarkan pada karakteristik perilaku bermain *game online* yang bermasalah, yaitu kecenderungan bermain secara berlebihan, kesulitan mengendalikan perilaku bermain, peningkatan keterlibatan dalam permainan, serta munculnya konsekuensi negatif terhadap aktivitas akademik dan sosial. Instrumen menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, cukup sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Setiap pernyataan disusun berdasarkan indikator variabel yang telah ditentukan dalam kisi-kisi instrumen. Instrumen terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pada pernyataan *favorable*, skor diberikan sesuai dengan pilihan jawaban responden, sedangkan pada pernyataan *unfavorable* dilakukan *reverse scoring* sebelum penghitungan skor total.

Arah *scoring* instrumen ditetapkan secara konsisten. Apabila instrumen digunakan untuk mengukur perilaku bermain *game online*, skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat perilaku bermain *game online* yang semakin tinggi atau semakin bermasalah, sedangkan skor yang lebih rendah menunjukkan tingkat perilaku bermain yang semakin rendah. Oleh karena itu, perubahan efektivitas intervensi

diinterpretasikan berdasarkan penurunan skor dari *pretest* ke *posttest*. Penetapan arah skor ini penting agar nama variabel, indikator, proses *scoring*, kategori, dan interpretasi hasil memiliki makna yang konsisten.

Instrumen yang digunakan terlebih dahulu melalui proses pengujian validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen layak digunakan dalam penelitian. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kemampuan setiap butir dalam mengukur konstruk yang diteliti, sedangkan uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi instrumen dalam mengukur perilaku bermain *game online*. Hanya instrumen yang memenuhi kriteria kelayakan yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu *pretest*, pemberian perlakuan, dan *posttest*.

1. Tahap Pretest

Pada tahap awal, peserta didik yang telah ditetapkan sebagai sampel diberikan instrumen perilaku bermain *game online*. *Pretest* bertujuan untuk memperoleh gambaran kondisi awal masing-masing peserta sebelum diberikan intervensi. Pengisian instrumen dilakukan secara individual dengan terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, tata cara pengisian, dan pentingnya memberikan jawaban sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

2. Tahap Perlakuan

Setelah *pretest*, peserta didik diberikan perlakuan berupa penerapan teknik *self-control* melalui kegiatan bimbingan dan konseling. Intervensi diarahkan untuk membantu peserta didik mengembangkan kemampuan dalam mengendalikan perilaku bermain *game online*. Penerapan teknik *self-control* mencakup proses mengenali perilaku bermain, melakukan pemantauan terhadap kebiasaan bermain, mengevaluasi dampak perilaku, menetapkan tujuan perubahan, mengembangkan strategi pengendalian diri, serta memberikan penguatan terhadap keberhasilan dalam mengurangi perilaku bermain yang berlebihan.

Pelaksanaan intervensi dilakukan secara terarah dengan mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan peserta didik. Peserta didik didorong untuk mengenali hubungan antara dorongan bermain, tindakan yang dilakukan, dan konsekuensi yang muncul terhadap kegiatan belajar maupun kehidupan sehari-hari. Selama proses intervensi, peserta didik juga diarahkan untuk menetapkan target perilaku yang realistis serta memantau perkembangan dirinya.

Apabila pelaksanaan teknik *self-control* menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), maka CBT diposisikan sebagai pendekatan dalam pemberian layanan, sedangkan *self-control* merupakan teknik atau strategi intervensi yang menjadi fokus penelitian. Pembedaan ini dilakukan agar konstruk intervensi dalam penelitian tetap jelas dan tidak terjadi tumpang tindih antara pendekatan dan teknik.

3. Tahap Posttest

Setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai, peserta didik diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama dengan instrumen pada tahap *pretest*. *Posttest* bertujuan untuk memperoleh data mengenai kondisi perilaku bermain *game online* setelah penerapan teknik *self-control*. Skor *posttest* kemudian dibandingkan dengan skor *pretest* untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah intervensi.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner atau angket. Menurut Sugiyono (2019), angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam penelitian ini, kuesioner digunakan sebagai instrumen utama untuk memperoleh data mengenai perilaku bermain *game online* peserta didik.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran sebelum dan setelah intervensi. Pada tahap *pretest*, seluruh peserta didik mengisi instrumen sebelum memperoleh perlakuan. Selanjutnya, peserta mengikuti rangkaian intervensi teknik *self-control*. Setelah intervensi selesai, peserta kembali mengisi instrumen yang sama pada tahap *posttest*. Penggunaan instrumen yang sama pada kedua tahap memungkinkan peneliti membandingkan skor setiap peserta sebelum dan setelah intervensi. Data yang dikumpulkan merupakan data primer karena diperoleh secara langsung dari responden. Selama proses pengumpulan data, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur pengisian instrumen serta memastikan bahwa peserta mengisi instrumen secara sukarela tanpa tekanan.

Teknik Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dengan analisis statistik deskriptif, pengujian asumsi, dan pengujian hipotesis. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran skor perilaku bermain *game online* pada tahap *pretest* dan *posttest*. Statistik deskriptif yang dilaporkan meliputi jumlah subjek (N), nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi (*standard deviation*), nilai minimum, dan nilai maksimum. Perubahan skor individu juga diperhatikan dengan menghitung skor selisih antara *posttest* dan *pretest*.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji parametrik, dilakukan uji normalitas terhadap skor selisih (*difference score*) antara *posttest* dan *pretest*. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel penelitian relatif kecil, yaitu 9 peserta didik. Pemeriksaan normalitas dilakukan terhadap skor selisih karena analisis *paired-samples t-test* berfokus pada distribusi perubahan skor setiap pasangan pengukuran, bukan semata-mata distribusi skor *pretest* dan *posttest* secara terpisah. Selain itu, pemeriksaan terhadap kemungkinan *outlier* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat nilai ekstrem yang dapat memengaruhi hasil analisis.

Apabila skor selisih berdistribusi normal dan memenuhi asumsi yang diperlukan, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired-samples t-test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang sama. Karena penelitian melibatkan 9 peserta didik, maka derajat kebebasan (*degrees of freedom*) pada *paired-samples t-test* adalah $df = n - 1 = 8$.

Hipotesis statistik yang digunakan adalah:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor perilaku bermain *game online* sebelum dan setelah penerapan teknik *self-control* pada siswa SMAN 5 Luwu.

H_1 : Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor perilaku bermain *game online* sebelum dan setelah penerapan teknik *self-control* pada siswa SMAN 5 Luwu.

Kriteria pengambilan keputusan ditetapkan berdasarkan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). H_0 ditolak apabila nilai $p < 0,05$ dan H_0 tidak ditolak apabila nilai $p \geq 0,05$.

Namun, karena arah efektivitas penelitian ditentukan oleh penurunan perilaku bermain *game online*, interpretasi tidak hanya didasarkan pada signifikansi statistik, tetapi juga pada arah perubahan rata-rata skor.

Apabila asumsi normalitas skor selisih tidak terpenuhi atau terdapat kondisi yang meragukan penggunaan uji parametrik, dilakukan *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai analisis nonparametrik. Uji tersebut digunakan untuk membandingkan dua pengukuran berpasangan pada subjek yang sama tanpa mensyaratkan distribusi normal skor selisih. Hasil *Wilcoxon Signed-Rank Test* digunakan sebagai analisis alternatif atau analisis sensitivitas untuk memastikan konsistensi kesimpulan mengenai perubahan skor.

Selain pengujian signifikansi, penelitian juga melaporkan ukuran efek (*effect size*) untuk mengetahui besarnya perubahan perilaku setelah intervensi. Untuk hasil *paired-samples t-test*, ukuran efek dihitung menggunakan Cohen's *dz*, yaitu dengan membandingkan rata-rata skor selisih dengan standar deviasi skor selisih. Pelaporan ukuran efek diperlukan agar hasil penelitian tidak hanya menunjukkan apakah perubahan signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan informasi mengenai besarnya perubahan yang terjadi.

Penelitian juga melaporkan interval kepercayaan 95% (*95% confidence interval*) terhadap rata-rata perubahan skor. Interval kepercayaan digunakan untuk memberikan informasi mengenai rentang estimasi perubahan yang mungkin terjadi pada populasi berdasarkan sampel penelitian. Dengan demikian, interpretasi hasil mencakup perubahan rata-rata, signifikansi statistik, ukuran efek, dan ketepatan estimasi.

Efektivitas penerapan teknik *self-control* ditentukan berdasarkan beberapa pertimbangan, yaitu: (1) adanya perubahan skor *pretest* dan *posttest* sesuai arah *scoring* instrumen; (2) hasil pengujian statistik menunjukkan perubahan yang signifikan atau tidak signifikan; (3) besarnya ukuran efek; dan (4) interval kepercayaan perubahan skor. Karena penelitian menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol, hasil penelitian diinterpretasikan sebagai bukti perubahan setelah intervensi dan tidak digunakan untuk menyatakan hubungan sebab-akibat secara mutlak.

Etika Penelitian

Pelaksanaan penelitian memperhatikan prinsip etika penelitian pendidikan. Peserta didik diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan kegiatan yang akan dilakukan selama penelitian. Keikutsertaan peserta dilakukan secara sukarela tanpa adanya paksaan. Identitas dan data responden dijaga kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Pelaksanaan penelitian juga dilakukan setelah memperoleh izin dari pihak sekolah dan berkoordinasi dengan guru bimbingan dan konseling sebagai pihak yang terkait dengan pelaksanaan layanan kepada peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Tingkat *Self-control* dan Perilaku Bermain *Game Online* Sebelum Intervensi

Pengukuran tingkat *self-control* dilakukan pada 94 peserta didik sebagai data awal (*pre-test*). Berdasarkan pengolahan data menggunakan skor rerata ideal, gambaran umum tingkat *self-control* peserta didik sebelum diberikan intervensi teknik *self-control* disajikan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Self-control* (N = 94)

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
85-100	Sangat Tinggi	3	3%
69-84	Tinggi	37	40%
53-68	Sedang	34	36%
37-52	Rendah	17	18%
20-36	Sangat Rendah	3	3%
Total		94	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar peserta didik berada pada kategori Tinggi (40%) dan Sedang (36%). Namun, terdapat 21% peserta didik yang berada pada kategori Rendah hingga Sangat Rendah. Data ini menunjukkan bahwa sebagian peserta didik masih memiliki kemampuan *self-control* yang belum optimal, khususnya dalam mengendalikan dorongan bermain *game online*, menunda kesenangan jangka pendek demi tujuan jangka panjang, serta mempertahankan fokus pada tanggung jawab akademik. Kondisi tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan intervensi melalui teknik *self-control*.

Selanjutnya, pengukuran tingkat perilaku bermain *game online* juga dilakukan pada 94 peserta didik yang sama sebagai data awal (*pre-test*). Gambaran umum perilaku bermain *game online* peserta didik sebelum diberikan intervensi disajikan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Bermain *Game Online* (N = 94)

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
85-100	Sangat Tinggi	1	1%
69-84	Tinggi	18	19%
53-68	Sedang	66	70%
37-52	Rendah	8	9%
20-36	Sangat Rendah	1	1%
Total		94	100

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas peserta didik berada pada kategori Sedang (70%) dalam perilaku bermain *game online*. Meskipun demikian, terdapat 10% peserta didik yang berada pada kategori Rendah hingga Sangat Rendah dalam kemampuan mengendalikan perilaku bermain *game online* mereka, serta hanya 20% yang berada pada kategori Tinggi hingga Sangat Tinggi. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik mengalami perilaku bermain *game online* pada intensitas sedang, dengan sebagian kecil menunjukkan kesulitan yang lebih serius dalam membatasi durasi bermain, mengutamakan kewajiban akademik, dan menghindari ketergantungan terhadap *game online*. Gambaran kondisi awal kedua variabel tersebut

menjadi landasan dalam penentuan subjek yang akan mengikuti intervensi teknik *self-control*.

Penentuan Subjek Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil skrining terhadap 94 peserta didik, dipilih 9 siswa yang memiliki skor *self-control* terendah dan perilaku bermain *game online* paling tinggi sebagai subjek intervensi. Penentuan subjek dilakukan dengan mempertimbangkan kedua variabel secara bersamaan agar intervensi dapat memberikan dampak yang optimal. Profil awal kesembilan subjek tersebut berdasarkan skor *pre-test self-control* disajikan pada Tabel 4, sedangkan skor *pre-test* perilaku bermain *game online* disajikan pada Tabel 5.

Tabel 3. Skor *Pre-test Self-control* Subjek Terpilih (n=9)

No	Inisial Subjek	Skor Total	Skor Rerata	Kategori
1	RPSTU	69	3,45	Tinggi
2	WF	52	2,6	Rendah
3	ARH	51	2,55	Rendah
4	MW	65	3,25	Sedang
5	MAW	47	2,35	Rendah
6	RD	60	3	Sedang
7	H	35	1,75	Sangat Rendah
8	A	65	3,25	Sedang
9	N	35	1,75	Sangat Rendah

Berdasarkan Tabel 4, dari 9 subjek terpilih terdapat 2 siswa yang berada pada kategori Sangat Rendah (H dan N dengan skor total 35), 3 siswa pada kategori Rendah (WF, ARH, dan MAW), serta 2 siswa pada kategori Sedang (MW dan RD) dan 1 siswa pada kategori Tinggi (RPSTU). Rata-rata skor *self-control* kelompok ini adalah 53,22, yang mencerminkan kemampuan pengendalian diri yang masih perlu ditingkatkan secara signifikan. Selanjutnya, gambaran perilaku bermain *game online* pada kesembilan subjek yang sama disajikan pada Tabel 4.4 berikut:

Tabel 4. Skor *Pre-test* Perilaku Bermain *Game Online* Subjek Terpilih (n=9)

No	Inisial Subjek	Skor Total	Skor Rerata	Kategori
1	RPSTU	68	3,4	Sedang
2	WF	46	2,3	Rendah
3	ARH	31	1,55	Sangat Rendah
4	MW	59	2,95	Sedang
5	MAW	53	2,65	Sedang
6	RD	60	3	Sedang
7	H	52	2,6	Rendah
8	A	53	2,65	Sedang
9	N	44	2,2	Rendah

Berdasarkan Tabel 5, kondisi awal perilaku bermain *game online* pada 9 subjek menunjukkan variasi yang cukup luas. Terdapat 1 siswa pada kategori Sangat Rendah (ARH, skor 31), 3 siswa pada kategori Rendah (WF, H, dan N), serta 5 siswa pada kategori Sedang (RPSTU, MW, MAW, RD, dan A). Rata-rata skor kelompok sebesar 51,78 mengindikasikan bahwa sebagian ain secara optimal, terlihat dari tingginya

durasi bermain, sulitnya menghentikan permainan saat seharusnya beristirahat atau belajar, serta kecenderungan mengabaikan tanggung jawab akademik akibat *game online*. Data kondisi awal kedua variabel ini menjadi acuan untuk mengukur efektivitas intervensi teknik *self-control* yang akan diberikan.

Pelaksanaan Teknik *Self control*

Pelaksanaan teknik *self-control* pada 9 siswa SMAN Negeri 5 Luwu dilakukan melalui enam sesi layanan bimbingan dan konseling yang terstruktur. Setiap sesi dirancang secara bertahap agar siswa dapat memahami dan menginternalisasi kemampuan pengendalian diri secara mandiri dalam mengurangi perilaku bermain *game online* yang berlebihan.

Teknik *self-control* yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada konsep regulasi diri yang dikembangkan oleh Kanfer, yang menekankan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengelola, mengarahkan, dan mengubah perilakunya sendiri melalui proses pengamatan diri (*self-monitoring*), penilaian diri (*self-evaluation*), dan penguatan diri (*self-reinforcement*). Dalam pendekatan ini, individu tidak hanya menjadi objek perubahan perilaku, tetapi juga berperan aktif sebagai pengontrol perilakunya sendiri. Teknik ini bertujuan membantu siswa mengenali perilaku yang tidak adaptif, memahami faktor pemicunya, menetapkan target perubahan yang realistis, serta mempertahankan perubahan perilaku melalui penguatan yang diberikan kepada diri sendiri.

Menurut Kanfer, penerapan teknik *self-control* terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement*. Namun, dalam praktik bimbingan dan konseling modern, ketiga komponen tersebut dikembangkan menjadi beberapa tahapan operasional agar lebih mudah diterapkan pada peserta didik, yaitu *self-monitoring*, *self-evaluation*, *goal setting*, *self-regulation*, dan *self-reinforcement*. Pada konteks perilaku bermain *game online*, tahapan tersebut digunakan untuk membantu siswa mengidentifikasi perilaku bermain yang berlebihan, memahami dampak negatif yang ditimbulkan, menyusun target perubahan perilaku, melatih kemampuan mengendalikan impuls bermain, serta mempertahankan perubahan perilaku secara mandiri dan berkelanjutan.

Pedoman Teknik *Self-Control*

Dalam penelitian ini, pelaksanaan teknik *self-control* menggunakan pedoman penerapan sebagai berikut (Utami et al., 2023):

1. Mengidentifikasi perilaku yang menjadi sasaran perubahan, yaitu frekuensi dan durasi bermain *game online* yang berlebihan.
2. Melakukan pemantauan diri (*self-monitoring*) dengan mencatat waktu bermain, lama bermain, jenis permainan yang dimainkan, serta kondisi atau situasi yang memicu keinginan bermain.
3. Melakukan evaluasi diri (*self-evaluation*) dengan membandingkan perilaku bermain yang dilakukan dengan target perilaku yang diharapkan.
4. Menentukan target perubahan perilaku (*goal setting*) yang realistis, terukur, dan dapat dicapai secara bertahap.
5. Menerapkan strategi pengendalian diri (*self-regulation*) seperti pengaturan jadwal belajar, pengalihan perhatian, pembatasan penggunaan telepon genggam, serta pengisian waktu luang dengan aktivitas yang lebih produktif.

6. Memberikan penguatan diri (*self-reinforcement*) ketika berhasil mencapai target yang telah ditentukan sebagai upaya mempertahankan perilaku positif yang telah terbentuk.
7. Melakukan evaluasi berkala terhadap keberhasilan maupun hambatan yang dialami selama proses perubahan perilaku berlangsung.

Pedoman tersebut diterapkan secara konsisten selama proses intervensi sehingga siswa tidak hanya memahami konsep *self-control* secara teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkannya secara langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Sesi pertama berfokus pada pembangunan hubungan (*rapport*) dan pengenalan konsep *self-control*. Peneliti menjelaskan pengertian, tujuan, prinsip kerja, serta manfaat teknik *self-control* kepada siswa. Pada tahap ini siswa diberikan pemahaman bahwa perubahan perilaku tidak sepenuhnya bergantung pada kontrol dari orang lain, tetapi berasal dari kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya sendiri. Peneliti juga mengajak siswa mengidentifikasi kebiasaan bermain *game online* mereka masing-masing. Siswa diminta menceritakan secara terbuka bagaimana, kapan, mengapa, dan seberapa sering mereka bermain *game*, sehingga diperoleh gambaran awal mengenai pola perilaku, faktor pemicu, serta situasi yang menyebabkan siswa sulit menghentikan aktivitas bermain.

Sesi kedua dilaksanakan kegiatan *self-monitoring*, yaitu siswa diarahkan untuk mengamati dan mencatat secara mandiri frekuensi serta durasi bermain *game online* mereka setiap hari. Siswa diberikan lembar pemantauan diri (*self-monitoring sheet*) sebagai alat bantu pencatatan yang memuat waktu bermain, lama bermain, jenis permainan yang dimainkan, kondisi emosional sebelum bermain, serta aktivitas yang ditinggalkan karena bermain *game*. Melalui proses ini, siswa mulai menyadari pola perilaku bermain mereka dan situasi-situasi yang memicu dorongan untuk bermain. Tahap ini menjadi dasar penting karena seseorang tidak dapat mengubah perilaku yang belum disadari keberadaannya.

Sesi ketiga berfokus pada *self-evaluation*. Siswa diajak mengevaluasi hasil catatan pemantauan diri yang telah mereka buat, kemudian mendiskusikan dampak perilaku bermain *game online* terhadap prestasi akademik, kualitas tidur, kondisi fisik, hubungan sosial, dan tanggung jawab mereka sebagai pelajar. Pada tahap ini siswa membandingkan perilaku aktual mereka dengan kondisi ideal yang ingin dicapai. Proses refleksi ini membantu siswa menyadari adanya kesenjangan antara perilaku saat ini dengan tujuan akademik maupun pribadi yang mereka miliki sehingga membangun motivasi internal untuk melakukan perubahan.

Sesi keempat merupakan tahap *goal setting* dan *self-regulation*. Setiap siswa menetapkan target yang realistis terkait pembatasan waktu bermain *game* dan merancang aktivitas alternatif yang lebih produktif. Misalnya, siswa yang sebelumnya bermain selama lima hingga enam jam per hari menetapkan target pengurangan menjadi dua hingga tiga jam per hari secara bertahap. Siswa juga dilatih menggunakan strategi pengalihan perhatian, pengaturan jadwal belajar, pembuatan prioritas kegiatan, serta manajemen waktu untuk menghadapi dorongan bermain yang muncul secara tiba-tiba. Tahap ini bertujuan membentuk kemampuan siswa dalam mengendalikan impuls serta mengambil keputusan yang lebih rasional.

Sesi kelima memfokuskan pada *self-reinforcement*. Siswa didorong untuk memberikan penghargaan kepada diri sendiri setiap kali berhasil mencapai target yang telah ditetapkan, baik berupa pujian kepada diri sendiri, catatan keberhasilan,

tambahan waktu untuk aktivitas yang disukai, maupun hadiah sederhana yang bermakna. Sebaliknya, ketika target belum tercapai, siswa diajak melakukan refleksi terhadap penyebab kegagalan tanpa memberikan hukuman yang berlebihan kepada diri sendiri. Penguatan diri ini bertujuan memelihara motivasi, meningkatkan rasa percaya diri, serta menjaga konsistensi siswa dalam mengubah kebiasaan bermain *game online*.

Sesi keenam merupakan pertemuan penutup yang digunakan untuk merefleksikan seluruh proses intervensi, mengevaluasi perkembangan yang telah dicapai masing-masing siswa, serta memotivasi mereka untuk terus menerapkan teknik *self-control* secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini siswa mendiskusikan perubahan yang mereka rasakan setelah mengikuti program, hambatan yang masih dihadapi, serta strategi yang akan digunakan untuk mempertahankan perilaku positif yang telah terbentuk setelah intervensi berakhir.

Secara keseluruhan, penerapan teknik *self-control* dalam penelitian ini menempatkan siswa sebagai agen utama perubahan perilaku. Melalui proses pemantauan diri, evaluasi diri, pengaturan perilaku, dan penguatan diri secara berkelanjutan, siswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan regulasi diri yang lebih baik sehingga perilaku bermain *game online* dapat dikendalikan secara mandiri tanpa ketergantungan pada pengawasan eksternal.

Hasil *Post-Test Self-control*

Tabel 5. Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test Self-control*

No	Inisial	Pre-test	Post-test	Peningkatan (Gain)	Kategori
1	RPSTU	69	100	+31	Sangat Tinggi
2	WF	52	70	+18	Tinggi
3	ARH	51	65	+14	Sedang
4	MW	65	100	+35	Sangat Tinggi
5	MAW	47	67	+20	Sedang
6	RD	60	83	+23	Tinggi
7	H	35	56	+21	Sedang
8	A	65	91	+26	Sangat Tinggi
9	N	35	61	+26	Sedang

Berdasarkan Tabel 6, seluruh 9 subjek penelitian mengalami peningkatan skor *self-control* setelah mengikuti intervensi teknik *self-control*. Peningkatan tertinggi dialami oleh MW dengan gain sebesar +35 poin, diikuti oleh RPSTU (+31 poin), dan A (+26 poin), keduanya mencapai kategori Sangat Tinggi pada *post-test*. Subjek MAW dan RD masing-masing meningkat sebesar +20 dan +23 poin sehingga berhasil naik ke kategori Sedang dan Tinggi. Sementara itu, H dan N yang sebelumnya berada pada kategori Sangat Rendah berhasil meningkat ke kategori Sedang dengan gain masing-masing sebesar +21 dan +26 poin. Secara keseluruhan, rata-rata skor *self-control* meningkat dari 53,22 (*pre-test*) menjadi 77,00 (*post-test*), dengan rata-rata peningkatan sebesar 23,78 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh siswa yang mengikuti intervensi mengalami penguatan kemampuan pengendalian diri yang signifikan, mencerminkan keberhasilan penerapan komponen *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement* dalam membentuk kebiasaan regulasi diri yang lebih adaptif.

Hasil *Post-Test* Perilaku Bermain *Game Online*

Tabel 6. Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test* Perilaku Bermain *Game Online*

No	Inisial	Pre-test	Post-test	Peningkatan (Gain)	Kategori
1	RPSTU	68	100	+32	Sangat Tinggi
2	WF	46	66	+20	Sedang
3	ARH	31	51	+20	Rendah
4	MW	59	97	+38	Sangat Tinggi
5	MAW	53	69	+16	Tinggi
6	RD	60	83	+23	Tinggi
7	H	52	62	+10	Sedang
8	A	53	69	+16	Tinggi
9	N	44	66	+22	Sedang

Berdasarkan Tabel 7, seluruh 9 subjek penelitian menunjukkan penurunan perilaku bermain *game online* setelah mengikuti intervensi, yang tercermin dari peningkatan skor pada skala yang digunakan (skor lebih tinggi menunjukkan kemampuan mengendalikan perilaku bermain yang lebih baik). Peningkatan paling signifikan dialami oleh MW dengan gain sebesar +38 poin sehingga mencapai kategori Sangat Tinggi, disusul oleh RPSTU (+32 poin, Sangat Tinggi). Subjek RD dan WF masing-masing meningkat sebesar +23 dan +20 poin, naik ke kategori Tinggi dan Sedang. ARH yang sebelumnya berada pada kategori Sangat Rendah berhasil meningkat ke kategori Rendah dengan gain +20 poin, menandakan adanya perubahan positif meskipun masih memerlukan pendampingan lanjutan. Subjek H mengalami peningkatan terendah (+10 poin), namun tetap menunjukkan perbaikan dari kategori Rendah ke Sedang. Secara keseluruhan, rata-rata skor perilaku bermain *game online* meningkat dari 51,78 (*pre-test*) menjadi 73,67 (*post-test*), dengan rata-rata gain sebesar 21,89 poin. Perubahan ini mencerminkan bahwa setelah mengikuti intervensi, siswa mulai mampu mengendalikan dorongan bermain, menetapkan batasan waktu secara mandiri, serta mengarahkan perhatian mereka pada aktivitas yang lebih produktif. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-control* secara konsisten berhasil menurunkan intensitas perilaku bermain *game online* pada seluruh subjek penelitian di SMAN Negeri 5 Luwu.

Hasil Uji Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum perubahan skor *self-control* dan perilaku bermain *game online* sebelum dan setelah intervensi. Hasil uji analisis deskriptif untuk variabel *self-control* disajikan pada Tabel 8, sedangkan untuk variabel perilaku bermain *game online* disajikan pada Tabel 9.

Tabel 7. Hasil Uji Analisis Deskriptif *Self-control*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Error	Std. Deviation
Pretest <i>Self-control</i>	9	35	69	53,22	4,219	12,657
Posttest <i>Self-control</i>	9	56	100	77,00	5,627	16,882

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 8, diperoleh nilai rata-rata *pre-test self-control* sebesar 53,22 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 77,00. Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *self-control* siswa setelah diberikan intervensi teknik *self-control* dengan rata-rata kenaikan sebesar 23,78 poin. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa penerapan teknik *self-control* berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan pengendalian diri siswa di SMAN Negeri 5 Luwu.

Tabel 8. Hasil Uji Analisis Deskriptif Perilaku Bermain *Game Online*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Error	Std. Deviation
Pretest Perilaku Bermain Game Online	9	31	68	51,7778	3,55816	10,67448
Posttest Perilaku Bermain Game Online	9	51	100	73,6667	5,44671	16,34013

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 9, diperoleh nilai rata-rata *pre-test* perilaku bermain *game online* sebesar 51,78 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 73,67. Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam mengendalikan perilaku bermain *game online* setelah diberikan intervensi teknik *self-control*, dengan rata-rata kenaikan sebesar 21,89 poin. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa penerapan teknik *self-control* berpengaruh signifikan dalam menurunkan perilaku bermain *game online* pada siswa di SMAN Negeri 5 Luwu.

Hasil Uji Normalitas

Uji distribusi normal digunakan untuk menilai apakah sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel berdistribusi normal atau tidak. Kriteria pengujian tingkat signifikansinya lebih besar dari 0.05 maka data dikatakan berdistribusi normal. Teknik yang digunakan yaitu teknik *Uji Shapiro Wilk* karena sampel yang digunakan dalam penelitian < 100.

Tabel 9. Uji Normalitas

		Tests of Normality					
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest <i>Self-control</i>	,157	9	,200*	,911	9	,322
	Posttest <i>Self-control</i>	,216	9	,200*	,897	9	,235
	Pretest Perilaku Game Online	,175	9	,200*	,964	9	,837
	Posttest Perilaku Game Online	,279	9	,042	,900	9	,253
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Berdasarkan Tabel 10, seluruh data pre-test dan post-test kedua variabel menunjukkan nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* di atas 0,05. Nilai signifikansi *pre-test self-control* sebesar 0,322, *post-test self-control* sebesar 0,235, *pre-test perilaku game online* sebesar 0,837, dan *post-test perilaku game online* sebesar 0,253. Dengan demikian,

dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal dan asumsi uji parametrik terpenuhi, sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan *Paired Sample t-Test*.

Hasil Uji Paired Sample t-Test

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *self-control* dan perilaku bermain *game online* sebelum dan setelah intervensi, digunakan uji *Paired Sample t-Test*. Hasil uji disajikan pada Tabel 11 berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI Lower	95% CI Upper	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest Self-control – Posttest Self-control	63,611	18,624	4,390	54,350	72,872	14,491	17	<0,001	Signifikan
Pretest Perilaku Game Online – Posttest Perilaku Game Online	59,222	17,169	4,047	50,684	67,760	14,635	17	<0,001	Signifikan

Berdasarkan Tabel 11, hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada kedua variabel sebelum dan setelah intervensi. Untuk variabel *self-control*, diperoleh nilai $t = 14,491$ dengan $df = 17$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Untuk variabel perilaku bermain *game online*, diperoleh nilai $t = 14,635$ dengan $df = 17$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Kedua nilai signifikansi tersebut jauh lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti penerapan teknik *self-control* memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *self-control* sekaligus menurunkan perilaku bermain *game online* pada siswa SMAN Negeri 5 Luwu.

Pembahasan

Gambaran Perilaku Bermain *Game Online* Sebelum Intervensi

Berdasarkan hasil pengukuran awal (*pretest*) terhadap 9 siswa kelas X SMAN 5 Luwu yang menjadi subjek penelitian, diperoleh gambaran mengenai kondisi awal perilaku bermain *game online* sebelum diberikan intervensi teknik *self-control*. Berdasarkan data yang tercantum pada Tabel 9, rata-rata skor *pretest* perilaku bermain *game online* adalah 51,7778. Hasil tersebut menunjukkan kondisi awal peserta didik yang menjadi dasar dalam pelaksanaan intervensi.

Kondisi awal tersebut diperoleh dari peserta didik yang sebelumnya telah teridentifikasi memiliki kecenderungan perilaku bermain *game online* berdasarkan proses penyaringan subjek penelitian. Beberapa karakteristik yang ditemukan meliputi kesulitan mengendalikan durasi atau dorongan bermain, penggunaan waktu untuk bermain yang berpotensi mengganggu aktivitas belajar, serta kesulitan mempertahankan keteraturan dalam menjalankan tanggung jawab akademik.

Kondisi tersebut sesuai dengan karakteristik perilaku bermain *game online* yang bermasalah, seperti *salience*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *problem* sebagaimana dijelaskan dalam kajian perilaku *gaming* problematik.

Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa peserta didik yang menjadi subjek penelitian memiliki kondisi yang relevan dengan tujuan intervensi. Oleh karena itu, penerapan teknik *self-control* diarahkan untuk membantu siswa mengenali pola perilaku bermain, memahami konsekuensi perilaku tersebut, serta mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan dorongan bermain agar lebih sesuai dengan tuntutan akademik dan aktivitas sehari-hari.

Penerapan Teknik *Self-Control* pada Siswa SMAN 5 Luwu

Penerapan teknik *self-control* dilaksanakan melalui rangkaian layanan bimbingan dan konseling yang terstruktur. Intervensi diarahkan pada proses regulasi diri yang melibatkan *self-monitoring*, *self-evaluation*, *goal setting*, *self-regulation*, dan *self-reinforcement*. Tahapan tersebut digunakan untuk membantu siswa tidak hanya memahami permasalahan perilaku bermain *game online*, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses perubahan perilaku.

Pada tahap *self-monitoring*, siswa diarahkan untuk mengenali dan mencatat kebiasaan bermain *game online*, termasuk waktu, durasi, situasi, dan dorongan yang muncul sebelum bermain. Proses tersebut penting karena perubahan perilaku diawali dengan kemampuan individu mengenali pola perilakunya sendiri. Melalui pencatatan tersebut, siswa dapat mengidentifikasi kondisi tertentu yang mendorong munculnya keinginan bermain sehingga dapat mempertimbangkan respons yang lebih sesuai.

Tahap berikutnya adalah *self-evaluation*, yaitu siswa mengevaluasi perilaku bermain dan konsekuensinya terhadap aktivitas akademik, kondisi fisik, waktu istirahat, serta hubungan sosial. Proses evaluasi membantu siswa menghubungkan perilaku bermain dengan konsekuensi yang dialami sehingga perubahan tidak hanya didasarkan pada larangan dari pihak luar, tetapi juga pada kesadaran mengenai dampak perilaku terhadap dirinya sendiri.

Pada tahap *goal setting*, siswa diarahkan untuk menentukan target perubahan yang realistis dan dapat dipantau. Target tersebut dapat berupa pengurangan durasi bermain, pengaturan waktu bermain, penyelesaian tugas akademik sebelum bermain, atau pengalihan waktu bermain ke aktivitas lain yang lebih produktif. Penetapan tujuan secara spesifik memberikan arah bagi siswa dalam mengukur perkembangan perilakunya.

Selanjutnya, melalui *self-regulation*, siswa dilatih untuk mengendalikan respons ketika muncul dorongan bermain. Strategi yang digunakan antara lain pengaturan waktu, pengalihan perhatian, penundaan respons terhadap dorongan bermain, serta penyusunan aktivitas alternatif. Tahap ini menjadi penting karena pengendalian perilaku tidak hanya membutuhkan kesadaran, tetapi juga kemampuan menerapkan strategi ketika menghadapi situasi pemicu.

Pada tahap *self-reinforcement*, siswa diarahkan untuk memberikan penguatan kepada dirinya sendiri ketika berhasil mencapai target yang telah ditentukan. Penguatan tersebut bertujuan mempertahankan perilaku adaptif dan meningkatkan motivasi siswa untuk melanjutkan perubahan. Rangkaian intervensi kemudian diakhiri dengan refleksi dan evaluasi terhadap perkembangan masing-masing siswa.

Secara proses, penerapan teknik *self-control* memberikan ruang kepada siswa untuk menjadi pihak yang aktif dalam mengidentifikasi masalah dan mengembangkan strategi perubahan. Hal tersebut sejalan dengan prinsip regulasi diri yang menempatkan individu sebagai pihak yang memiliki tanggung jawab terhadap proses pengendalian perilakunya. Meskipun demikian, karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, perubahan yang terjadi setelah intervensi tidak dapat dipastikan hanya berasal dari teknik *self-control*. Dinamika layanan bimbingan dan konseling, interaksi antarpeserta, perhatian fasilitator, maupun faktor eksternal lain juga berpotensi memengaruhi perubahan perilaku.

Perubahan Perilaku Bermain *Game Online* Setelah Intervensi

Pengukuran *posttest* dilakukan setelah seluruh rangkaian penerapan teknik *self-control* selesai. Berdasarkan data yang tercantum pada Tabel 9, rata-rata skor *pretest* adalah 51,7778, sedangkan rata-rata skor *posttest* adalah 73,6667. Dengan demikian, berdasarkan angka tersebut terdapat perubahan rata-rata sebesar 21,8889 poin.

Namun, arah perubahan tersebut harus ditafsirkan berdasarkan arah *scoring* instrumen. Apabila instrumen benar-benar mengukur **perilaku bermain game online** dan skor yang lebih tinggi menunjukkan perilaku bermain yang semakin tinggi atau semakin bermasalah, maka peningkatan skor dari 51,7778 menjadi 73,6667 menunjukkan peningkatan perilaku bermain *game online*, bukan penurunan. Oleh karena itu, data tersebut tidak dapat digunakan untuk menyatakan bahwa perilaku bermain *game online* menurun setelah intervensi.

Sebaliknya, apabila skor yang lebih tinggi pada instrumen sebenarnya menunjukkan **kemampuan mengendalikan perilaku bermain game online**, maka peningkatan skor dapat diinterpretasikan sebagai peningkatan kemampuan pengendalian diri. Akan tetapi, dalam kondisi tersebut nama variabel yang diukur tidak tepat apabila disebut sebagai “perilaku bermain *game online*”. Instrumen tersebut lebih tepat diposisikan sebagai instrumen yang mengukur kontrol atau kemampuan pengendalian terhadap perilaku bermain *game online*.

Dengan demikian, sebelum hasil penelitian diinterpretasikan lebih lanjut, peneliti perlu memastikan kembali arah *scoring*, proses *reverse scoring*, indikator instrumen, nama variabel, dan kategori skor. Konsistensi antara aspek-aspek tersebut merupakan prasyarat agar perubahan skor dapat dimaknai secara tepat. Setelah arah *scoring* diverifikasi, hasil *pretest* dan *posttest* perlu dihitung kembali dari data mentah masing-masing peserta untuk memastikan nilai statistik deskriptif dan perubahan skor yang dilaporkan benar-benar sesuai dengan data penelitian.

Analisis Statistik Perubahan Skor

Pengujian statistik dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor antara kondisi sebelum dan setelah intervensi. Karena penelitian menggunakan satu kelompok yang sama dengan dua kali pengukuran, analisis yang sesuai apabila asumsi parametrik terpenuhi adalah *paired-samples t-test*. Dengan jumlah peserta sebanyak 9 siswa, derajat kebebasan pada pengujian tersebut adalah 8.

Sebelum pengujian *paired-samples t-test*, normalitas perlu diperiksa terhadap skor selisih (*difference scores*) antara *posttest* dan *pretest*, bukan hanya terhadap skor *pretest* dan *posttest* secara terpisah. Pemeriksaan tersebut penting karena *paired-samples t-test* menganalisis perubahan skor pada setiap pasangan pengukuran. Selain normalitas, kemungkinan *outlier* juga perlu diperiksa karena ukuran sampel yang

kecil menyebabkan nilai ekstrem dapat memberikan pengaruh yang relatif besar terhadap hasil analisis.

Apabila skor selisih memenuhi asumsi normalitas, *paired-samples t-test* digunakan untuk menguji apakah perubahan rata-rata antara *pretest* dan *posttest* signifikan secara statistik. Apabila asumsi tersebut tidak terpenuhi, *Wilcoxon Signed-Rank Test* dapat digunakan sebagai analisis nonparametrik atau analisis sensitivitas.

Hasil analisis juga perlu dilengkapi dengan ukuran efek, seperti Cohen's *dz*, serta interval kepercayaan 95% terhadap perubahan skor. Pelaporan ukuran efek memberikan informasi mengenai besarnya perubahan, sedangkan interval kepercayaan memberikan informasi mengenai ketepatan estimasi perubahan. Dengan demikian, interpretasi hasil tidak hanya didasarkan pada nilai *p*, tetapi juga mempertimbangkan besarnya perubahan dan ketidakpastian estimasi.

Nilai *t*, *p-value*, *df*, ukuran efek, dan interval kepercayaan yang dilaporkan dalam manuskrip sebelumnya perlu dihitung ulang berdasarkan data mentah 9 peserta. Nilai *mean difference* sebesar 59,222 dan *df* sebesar 17 yang tercantum dalam analisis sebelumnya tidak konsisten dengan jumlah subjek dan nilai rata-rata yang tercantum pada Tabel 9. Oleh karena itu, angka tersebut tidak digunakan dalam pembahasan ini sebelum dilakukan verifikasi dan perhitungan ulang.

Interpretasi Efektivitas Teknik *Self-Control*

Efektivitas teknik *self-control* tidak dapat ditentukan hanya berdasarkan adanya perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Penentuan efektivitas harus mempertimbangkan arah perubahan skor, hasil pengujian statistik, ukuran efek, serta interval kepercayaan. Apabila instrumen mengukur perilaku bermain *game online* dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan perilaku yang lebih tinggi, maka efektivitas intervensi seharusnya ditunjukkan oleh penurunan skor *posttest* dibandingkan *pretest*. Sebaliknya, apabila skor yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik, maka peningkatan skor dapat menunjukkan perbaikan kemampuan pengendalian diri.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya konsistensi konseptual antara konstruk, instrumen, *scoring*, dan interpretasi hasil. Penelitian tidak dapat menyatakan bahwa teknik *self-control* efektif dalam menurunkan perilaku bermain *game online* apabila data yang digunakan justru menunjukkan peningkatan skor pada instrumen yang mengukur perilaku bermain *game online*. Oleh karena itu, kesimpulan mengenai efektivitas baru dapat ditetapkan setelah data mentah, arah *scoring*, dan hasil analisis statistik diverifikasi secara menyeluruh.

Secara teoritis, apabila hasil analisis akhir menunjukkan adanya penurunan perilaku bermain *game online*, perubahan tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi diri dalam teknik *self-control*. *Self-monitoring* memungkinkan siswa mengenali pola dan pemicu perilaku bermain, sedangkan *self-evaluation* membantu siswa memahami konsekuensi dari perilaku tersebut. Selanjutnya, *goal setting* memberikan target perubahan yang jelas, *self-regulation* membantu siswa mengendalikan respons terhadap dorongan bermain, dan *self-reinforcement* membantu mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tujuan. Rangkaian tersebut memberikan mekanisme yang logis mengenai bagaimana kesadaran terhadap perilaku dapat berkembang menjadi strategi pengendalian dan perubahan perilaku.

Temuan tersebut dapat dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa teknik *self-control* berpotensi digunakan dalam menangani

perilaku bermain *game online*. Nija (2020) dan Ferdian dan Wulandari (2021), misalnya, melaporkan penggunaan pendekatan *self-control* dalam membantu mengurangi perilaku bermain *game online*. Penelitian Hendarsyah et al. (2025) juga menunjukkan adanya perubahan perilaku bermain *game online* setelah penerapan intervensi berbasis *self-control*. Penelitian ini dapat memperluas bukti tersebut melalui penerapan teknik *self-control* pada siswa kelas X SMAN 5 Luwu. Namun, kontribusi penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai tambahan bukti empiris pada konteks dan karakteristik peserta didik tertentu, bukan sebagai kebaruan metodologis dari teknik *self-control* itu sendiri.

Perbedaan respons antar siswa juga perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil intervensi. Setiap peserta memiliki tingkat keterlibatan dalam *game online*, motivasi untuk berubah, kemampuan regulasi diri, lingkungan sosial, dukungan keluarga, serta kebiasaan penggunaan perangkat digital yang berbeda. Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan besarnya perubahan perilaku tidak sama pada setiap peserta. Oleh karena itu, hasil penelitian dengan sampel kecil perlu dipahami sebagai gambaran perubahan pada kelompok yang diteliti dan tidak langsung digeneralisasikan kepada seluruh siswa SMA.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, jumlah peserta penelitian hanya 9 siswa sehingga kekuatan statistik dan kemampuan generalisasi hasil relatif terbatas. Kedua, penelitian menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol. Kondisi tersebut menyebabkan perubahan skor tidak dapat sepenuhnya diatribusikan kepada teknik *self-control* karena kemungkinan terdapat faktor lain yang memengaruhi perubahan selama periode penelitian.

Ketiga, penggunaan *purposive sampling* menyebabkan sampel dipilih berdasarkan karakteristik tertentu sehingga hasil penelitian tidak dapat secara langsung digeneralisasikan kepada seluruh siswa kelas X atau seluruh siswa SMA. Keempat, terdapat kemungkinan *regression to the mean*, terutama karena subjek dipilih berdasarkan kecenderungan perilaku bermain *game online*. Kelima, pengukuran menggunakan *self-report* berpotensi dipengaruhi oleh subjektivitas responden, keterbatasan ingatan, atau kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap sesuai dengan harapan peneliti.

Keenam, penelitian belum melakukan pengukuran *follow-up*, sehingga belum diketahui apakah perubahan yang terjadi dapat bertahan setelah intervensi berakhir. Ketujuh, intervensi dilaksanakan dalam konteks layanan bimbingan dan konseling sehingga perubahan yang terjadi tidak dapat dipisahkan sepenuhnya dari kemungkinan pengaruh konseling kelompok, dinamika interaksi antarpeserta, perhatian fasilitator, maupun faktor nonspesifik lainnya. Dengan demikian, hasil penelitian belum dapat menunjukkan bahwa teknik *self-control* merupakan satu-satunya komponen yang menyebabkan perubahan perilaku.

Keterbatasan tersebut menunjukkan bahwa penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, misalnya *quasi-experimental* atau eksperimen dengan kelompok kontrol, melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, serta menggunakan teknik pengambilan sampel yang memungkinkan generalisasi lebih luas. Pengukuran *follow-up* juga diperlukan untuk mengetahui keberlanjutan perubahan perilaku. Selain itu, penggunaan data tambahan seperti catatan durasi

bermain, laporan guru, atau laporan orang tua dapat digunakan untuk melengkapi data *self-report*. Penelitian berikutnya juga dapat membandingkan teknik *self-control* dengan intervensi lain untuk mengetahui kontribusi spesifik teknik tersebut dalam mengurangi perilaku bermain *game online*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa kelas X SMAN Negeri 5 Luwu, dapat disimpulkan bahwa sebelum penerapan teknik *self-control*, peserta didik yang menjadi subjek penelitian menunjukkan kecenderungan perilaku bermain *game online* yang perlu mendapatkan perhatian. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui adanya kesulitan dalam mengendalikan durasi dan dorongan bermain serta potensi gangguan terhadap konsentrasi, aktivitas belajar, dan tanggung jawab akademik siswa.

Setelah diberikan intervensi melalui enam sesi layanan bimbingan dan konseling yang menerapkan teknik *self-control*, terdapat perubahan skor perilaku bermain *game online* antara pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pada kelompok yang diteliti. Intervensi mencakup tahapan *self-monitoring*, *self-evaluation*, *goal setting*, *self-regulation*, dan *self-reinforcement* yang diarahkan untuk membantu siswa mengenali pola perilaku bermain, mengevaluasi dampaknya, menetapkan target perubahan, mengendalikan dorongan bermain, serta mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan adanya perubahan kondisi perilaku bermain *game online* setelah penerapan teknik *self-control* pada kelompok yang diteliti. Namun, karena penelitian menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol dan melibatkan 9 siswa yang dipilih secara *purposive*, perubahan tersebut belum dapat sepenuhnya diatribusikan kepada teknik *self-control*. Oleh karena itu, kesimpulan mengenai efektivitas teknik *self-control* perlu dipahami secara terbatas pada kelompok dan kondisi penelitian ini serta tidak langsung digeneralisasikan kepada seluruh siswa.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, guru bimbingan dan konseling dapat mempertimbangkan teknik *self-control* sebagai salah satu alternatif dalam memberikan layanan kepada siswa yang mengalami kesulitan mengendalikan perilaku bermain *game online*. Bagi siswa, kemampuan pengendalian diri perlu terus dilatih melalui pemantauan kebiasaan bermain, pengaturan waktu, penetapan target perilaku, serta pengembangan aktivitas alternatif yang mendukung kegiatan akademik dan sosial. Pihak sekolah juga diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan perilaku bermain *game online* yang berlebihan melalui edukasi mengenai penggunaan gawai secara bijak, pendampingan siswa, serta kerja sama dengan orang tua.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol atau desain eksperimen yang lebih kuat, serta melakukan pengukuran *follow-up* untuk mengetahui keberlanjutan perubahan setelah intervensi berakhir. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan sumber data tambahan selain *self-report*, seperti catatan durasi bermain atau informasi dari guru dan orang tua, sehingga perubahan perilaku dapat diukur secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian dapat membandingkan teknik *self-control* dengan pendekatan bimbingan dan konseling lainnya untuk memperoleh pemahaman yang lebih kuat

mengenai intervensi yang paling sesuai dalam menangani perilaku bermain *game online* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Artyasari, C. G. (2025). Hubungan Perilaku bermain Game Online Dengan Skripsi. *Program Studi Ilmu Keperawatan*. <https://eprints.umm.ac.id/22011>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.
- Bahren, S. Z. S., & Rosyidi, H. (2024). The Influence of Loneliness and Self-control on Online Game Addiction. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 13(2), 85–93. <https://doi.org/10.21009/jppp.132.02>
- Bahtiar, A., Safari, I., & Fauzi, R. A. (2023). Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations Bola. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations*, 13(3), 421–426. <https://doi.org/10.15294/peshr.v13i3.8286>
- Baumeister, R. F., Wright, B. R. E., & Carreon, D. (2019). Self-control “In The Wild”: Experience Sampling Study Of Trait And State Self-Regulation. *Self And Identity*, 18(5), 494–528. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1478324>
- Budiawan, N., Sari, N. N., & Sujiah, S. (2024). Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecenderungan Perilaku Agresif Pada Agregat Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (Kepo)*, 5(2), 253–263. <https://doi.org/10.36590/Kepo.V5i2.1098>
- Fahrizal, Y., & Irmawan, H. S. (2023). The Quality Of Life Of Adolescents Experiencing Online Game Addiction During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 68–77. <https://doi.org/10.7454/Jki.V26i1.1947>
- Fajar, M., Masyhuri, M., & Muda, Y. (2024). Perilaku bermain Game Online Pada Remaja. *Journal Of Education Research*, 5(3), 3995–4001. <https://doi.org/10.37985/Jer.V5i3.1273>
- Ferdian, E. Y., & Wulandari, F. D. (2021). Implementasi Teknik Self control Untuk Mengurangi Perilaku bermain Game Online Pada Peserta Didik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 5(1), 6–12. <https://doi.org/10.26740/Bikotetik.V5n1.P6-12>
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Sma. *Jkep*, 7(2), 201–213. <https://doi.org/10.32668/Jkep.V7i2.968>
- Hardiningsih, R., Dadeh, T., & Daulay, D. A. (2025). Reducing Online Gaming Duration Through A Self-control Program: A Behavioral Approach. *International Journal Of Educational And Psychological Sciences*, 3(2), 171–182. <https://doi.org/10.59890/Ijeps.V3i2.483>
- Hendarsyah, A., Tobing, C. M. H., & Fitriyanti, E. (2025). The Effect Of Group Counseling With Self-control Technique To Reduce Online Game Addiction Among Students. *Journal Of Counseling And Educational Research*, 2(1), 49–58. <https://doi.org/10.63203/Jcerch.V2i1.202>
- Karuniawaty, T. P., Aghni, H. T., Ramadhan, P. S., & Aliyyu, A. (2025). Comprehensive Study Of Internet Gaming Disorder In Children And Adolescents: A Literature Review. *Unram Medical Journal*, 14(3), 126–130. <https://doi.org/10.29303/Jk.V14i3.7522>
- KPAI. (2022). Hasil survei pemenuhan hak dan perlindungan anak pada masa pandemi COVID-19. KPAI. <https://bankdata.kpai.go.id>

- Nggilu, A., Mursalim, M. A., Mu'zizat Mohamad, W., & Adjie, Z. (2024). *Dampak Game Online Terhadap Perilaku Siswa Pada Proses Pembelajaran di Sekolah*.
- Nija, Y. I. (2020). *Bimbingan Kelompok Teknik Self control Efektif Mengurangi Perilaku bermain Game Online Siswa Sma Sejahtera Surabaya*. 4(2), 154-160. <https://doi.org/10.26539/Teraputik-42428>
- Pramesti, A., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2023). Hubungan Perilaku bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan*, 1, 45-49. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.156>
- Pratama, R. A., Widiанти, E., & Hendrawati, H. (2020). Tingkat Perilaku bermain Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal Of Nursing Care*, 3(2). <https://doi.org/10.24198/Jnc.V3i2.22850>
- Rochman, A., & Maryam, W. (2024). *Relationship Of Loneliness And Self-control With Online Gaming Addiction Tendencies In Students [Hubungan Kesepian Dan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa]*. <https://doi.org/10.30595/jssh.v5i2.11030>
- Sadlina, R. A., Khotimah, S., Judhi, H., & Wibowo, C. (2019). HUBUNGAN SELF-CONTROL DENGAN ADIKSI GAME ONLINE PADA SISWA SMA NEGERI 5 SAMARINDA. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 1-100. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v%ix>
- Suryawan, A. F., & Hazim. (2025). Emotional Intelligence Of Teenagers Addicted To Online Games. *Indonesian Journal Of Education Methods Development*, 20(1), 1-12. <https://doi.org/10.21070/Ijemd.V20i1.921>
- Suwari, G. V, & Sahrul, M. (2024). *Kontrol Diri*. 2(2), 123-134.
- Utami, F., Uda, G., Maria Masi, L., & M.A Abel, R. (2023). Pengaruh Penggunaan Teknik Self control Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku bermain Bermain Game Online Mahasiswa Bk Undana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2), 63-74. <https://doi.org/10.35508/Jbkf.V1i2.11581>
- Wihantama, A., & Purnomo, J. T. (2022). *Kontrol Diri Dengan Perilaku bermain Game Online Pada Remaja*. 422-432.
- Zhou, R., Morita, N., Zhu, C., Ogai, Y., Saito, T., Yang, W., Ogawa, M., & Zhang, H. (2024). The Relationship Between Self-control And Internet Gaming Disorder And Problematic Social Networking Site Use: The Mediation Effects Of Internet Use Motives. *Frontiers In Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/Fpsyt.2024.1369973>