

Penerapan Teknik *Self-Control* terhadap Kecanduan Game Online pada Mahasiswa

Raisa Amanda*, Firda Nikmatu Solechah, Muhammad Jamaluddin

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

ARTICLE INFO

Article history:

Received May 15, 2025

Revised May 23, 2025

Accepted May 28, 2025

Available online June 08, 2025

Keywords

Self-control, kecanduan game online, single subject research, mahasiswa, modifikasi perilaku



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik self-control dalam menurunkan kecanduan game online pada seorang mahasiswa. Menggunakan metode Single Subject Research (SSR) dengan desain A-B dan fase follow-up, penelitian ini memfokuskan observasi terhadap perubahan perilaku subjek secara bertahap melalui tiga fase: baseline, intervensi, dan follow-up. Subjek dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria kecanduan game online menurut indikator teoritis dari Chen & Chang (2008) serta Lemmens et al. (2016). Intervensi dilakukan melalui teknik self-control selama 10 hari, disertai penggunaan self-monitoring dan behavioral contract. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan durasi bermain game dari rata-rata 3 jam 26 menit/hari pada fase baseline menjadi 1 jam 22 menit/hari pada fase follow-up. Selain itu, subjek menunjukkan peningkatan dalam mengelola stres secara lebih adaptif, penurunan impuls bermain, dan kesadaran terhadap dampak negatif kecanduan. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik self-control efektif dalam memodifikasi perilaku kecanduan game online, serta mendukung pengembangan strategi preventif terhadap perilaku adiktif digital di kalangan mahasiswa.

ABSTRAK

This study aims to know the effectiveness of self-control techniques in decreasing online gaming addiction in a college student. Using the Single Subject Research (SSR) method with an A-B design and a follow-up phase, this study focused on observation of subjects' gradual changes in behavior through three phases: baseline, intervention, and follow-up. The subjects were selected through purposive sampling techniques based on the criteria of online game addiction according to the theoretical indicators of Chen & Chang (2008) as well as Lemmens et al. (2016). The intervention was conducted through self-control techniques for 10 days, accompanied by the use of self-monitoring and behavioral contracts. The study results showed there was a decrease in game playing duration from an average of 3 hours 26 minutes/day in the baseline phase to 1 hour 22 minutes/day in the follow-up phase. Additionally, subjects showed improvements in managing stress more adaptively, a decrease in impulse play, and awareness of the negative impact of addiction. These findings indicate that self-control techniques are effective in modifying online gaming addiction behaviors, as well as supporting the development of preventive strategies against digital addictive behaviors among college students.

INTRODUCTION

Fenomena kecanduan game online telah menjadi perhatian serius di kalangan dunia pendidikan tinggi. Di Indonesia, data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023) menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa menghabiskan lebih dari 4 jam per hari untuk bermain game daring, dengan proporsi signifikan yang menunjukkan gejala kecanduan seperti penarikan sosial, gangguan tidur, dan penurunan prestasi akademik. Bahkan, World Health Organization (WHO) secara resmi telah mengklasifikasikan *gaming disorder* sebagai gangguan mental sejak 2019 dalam ICD-11. Dalam konteks kampus, perilaku adiktif terhadap game sering kali memengaruhi fungsi eksekutif mahasiswa, seperti pengendalian diri, manajemen waktu, dan prioritas akademik.

Game online adalah jenis permainan digital yang dimainkan melalui jaringan internet, memungkinkan pemain dari berbagai tempat untuk berinteraksi secara real-time. (Qu, 2023) mendefinisikan game online sebagai permainan multi-pemain yang menggunakan protokol TCP/IP, menciptakan ruang virtual di mana pemain menjalankan tugas dan peran dalam latar lingkungan digital untuk hiburan dan komunikasi. Berkat semakin cepatnya koneksi internet serta popularitas smartphone dan komputer, game online kini menjadi salah satu aktivitas hiburan dominan global dengan berbagai genre seperti MMORPG, MOBA, battle royale, hingga game mobile sosial dan membentuk komunitas daring yang kuat di antara para pemain.

*Corresponding Author

Email: 220401110206@student.uin-malang.ac.id

Berdasarkan (Chen & Chang, 2008), kecanduan game online dijelaskan melalui lima indikator utama yang mencerminkan gejala inti dan masalah terkait akibat penggunaan game secara berlebihan. Indikator pertama adalah *compulsion*, yaitu dorongan yang tidak terkendali untuk bermain meskipun individu telah mencoba mengurangnya. Kedua, *withdrawal* merujuk pada munculnya perasaan tidak nyaman, gelisah, atau suasana hati yang buruk ketika tidak dapat bermain. Ketiga, *tolerance* menunjukkan kecenderungan individu untuk terus meningkatkan durasi bermain guna mencapai tingkat kepuasan yang sama seperti sebelumnya. Keempat, *interpersonal and health problems* mengacu pada dampak negatif bermain game terhadap hubungan sosial, aktivitas akademik atau pekerjaan, serta kesehatan fisik. Kelima, *time management problems* menggambarkan kesulitan individu dalam mengatur waktu karena terlalu larut dalam bermain, seperti kurang tidur atau melewatkan waktu makan. Selain itu, (Lemmens et al., 2016) juga menambahkan pada indikator Mood Modification (Modifikasi Suasana Hati), bahwa bermain game digunakan untuk mengubah suasana hati, seperti mencari ketenangan, pelarian, atau euforia. Kemudian *relapse* (kambuh), kembali ke pola bermain berlebihan setelah sempat mengurangi atau berhenti. Terakhir, *conflict* yaitu terjadinya konflik interpersonal atau intrapersonal akibat bermain game, seperti pertengkaran dengan keluarga atau konflik batin.

Self-control menekankan bahwa kemampuan individu untuk mengelola impuls, menunda kepuasan, dan mempertahankan tujuan jangka panjang sangat krusial dalam konteks perilaku adiktif (Baumeister & Vohs, 2007). *Self-Control* dapat dilakukan untuk memodifikasi perilaku (behaviour control), kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan (cognitive control), atau kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini (decision making) (Berkman, 2017). Bentuk dari control diri itu sendiri terdapat 3 jenis, yaitu *Under Control*, *Appropriate Control*, dan *Over Control*. *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsifitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. *Appropriate Control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. *Over Control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. (Gilmartin et al., 2024).

Penelitian mengenai kecanduan game online telah berkembang dalam tiga arus besar. Pertama, studi psikologis menjelaskan keterkaitan antara kecanduan game dan gangguan regulasi emosi serta *coping* yang maladaptif (Kuss, D. J., & Griffiths, 2012). Kedua, pendekatan neuropsikologis menyoroti perubahan struktur otak pada individu yang mengalami kecanduan game, terutama di area prefrontal cortex yang bertanggung jawab terhadap pengambilan keputusan dan kontrol diri (Yuan et al., 2011). Ketiga, beberapa studi intervensi berbasis terapi kognitif perilaku (CBT) telah menunjukkan efektivitas dalam mengurangi durasi bermain dan meningkatkan fungsi adaptif (Young, 2007).

Sedangkan, studi tentang pengaruh *self-control* lebih populer dalam meningkatkan perilaku dan pengembangan diri, seperti dalam (Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, 2007) menunjukkan bahwa *self-control* berkontribusi lebih signifikan terhadap kesuksesan akademik dibandingkan dengan kecerdasan intelektual. Selain itu, sedikit penelitian yang mengevaluasi secara sistematis penerapan strategi *self-control* terhadap indikator psikologis dan perilaku pada kecanduan game.

Maka dari itu, penelitian ini membahas *self-control* dalam konteks intervensi. Latihan *self-monitoring*, *goal setting*, dan *self-reinforcement* telah terbukti efektif efektif mengurangi perilaku menantang pada peserta melalui pendekatan berjenjang dan sistematis (Smith et al., 2022) (Cho, 2007). Penelitian ini dibuat bertujuan untuk mengkaji penerapan modifikasi perilaku berbasis *self-control* terhadap mahasiswa yang mengalami kecanduan game online, serta dampak terhadap proses perubahan perilaku kecanduan game online.

METHOD

Penelitian ini menggunakan metode Single Subject Research (SSR) atau penelitian subjek Tunggal. Dimana penelitian ini berfokus pada pengamatan mendalam terhadap perubahan perilaku individu (N=1) dalam respons terhadap suatu intervensi atau perlakuan tertentu ((Sunanto 2005) dalam (Nurfadila et al., 2024)). Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan secara rinci pola perubahan perilaku subjek secara berurutan dari waktu ke waktu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B dengan penambahan fase follow-up, yang terdiri dari:

1. Fase Baseline Pertama (A1). Pada tahap ini, dilakukan pengamatan awal terhadap perilaku target tanpa pemberian intervensi. Asesmen awal dilakukan melalui wawancara tidak terstruktur serta didukung oleh catatan riwayat durasi bermain game online selama satu minggu sebagai data kuantitatif untuk memperoleh gambaran pola dasar perilaku subjek sebelum diberikan perlakuan.
2. Fase Intervensi (B). Pada fase ini, subjek diberikan perlakuan berupa intervensi tertentu yang bertujuan untuk memodifikasi perilaku target. Teknik *self-control* dilakukan dengan 3 sesi pertemuan dan penggunaan *self-monitoring* untuk melihat apakah terjadi perubahan dibandingkan dengan fase baseline. Terakhir, fase Follow-Up dilakukan setelah jeda waktu tertentu pasca baseline kedua, dengan tujuan menilai konsistensi dan keberlanjutan hasil intervensi terhadap perilaku subjek.

Subjek penelitian diambil dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sample dengan pertimbangan tertentu berdasarkan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan dan

masalah penelitian. Pendekatan *theory-based* atau konstruksi operasional, dilakukan untuk mengambil sampel dengan kriteria tertentu yang ditetapkan berdasarkan teori atau konsep operasional yang relevan dengan tujuan penelitian maupun temuan sebelumnya (Patton, 2002).

Subjek penelitian ini adalah seorang mahasiswa yang memiliki intensitas tinggi dalam bermain game online. Sebelum pemberian perlakuan intervensi, peneliti menentukan baseline perilaku kecanduan game online pada subjek sebagai asesmen awal dan selanjutnya membandingkan baseline perilaku setelah adanya intervensi. Perlakuan berupa penggunaan teknik *self-control* yang dipantau selama 10 hari dengan 3 sesi pertemuan. Berikut adalah indikator subjek memiliki kecenderungan kecanduan game online menurut (Chen & Chang, 2008) dan (Lemmens et al., 2016):

Table 2: Analisis Teorik

Karakteristik Kecanduan Game Online	Keterangan
<i>Salience</i> (Dominasi)	Game menjadi aktivitas yang dominan dalam hidup subjek sejak SMA. Subjek banyak bersosialisasi di tempat warnet untuk bermain game online.
<i>Mood Modification</i>	Subjek menyebutkan bahwa bermain game digunakan untuk coping stress, baik dari stres akademik maupun tekanan internal dan eksternal.
Kompulsif	Subjek menunjukkan dorongan kuat untuk terus bermain meskipun telah menyadari adanya keinginan untuk berhenti. Ia menyebut bahwa saat merasa lelah atau stres, pikiran utamanya langsung tertuju pada game.
Withdrawal	Subjek pernah mengalami seminggu tanpa bermain dan merasa gelisah karena merasa tertinggal dari event atau reward dalam game.
Toleransi	Subjek mencatat bahwa dalam seminggu ia bisa menghabiskan lebih dari 24 jam untuk bermain game, dengan satu sesi bisa mencapai lebih dari 5 jam, terutama saat bermain di warnet.
<i>Relapse</i>	Subjek menunjukkan siklus keinginan untuk mengurangi bermain, tetapi kemudian kembali lagi ke kebiasaan semula. Meskipun ada keinginan mengurangi, ia menyatakan adanya penyangkalan (denial) dengan alasan "mumpung belum kerja" sehingga justru memperbolehkan diri untuk tetap bermain secara intens.
Konflik/Interpersonal	Subjek mengakui sering berbohong kepada orang tua soal durasi bermain karena dilarang bermain game.
Problem (Masalah)	Secara fisik, pola tidur terganggu karena bermain di malam sampai pagi hari, dan ia mengalami keluhan kesehatan seperti sakit pada tangan kiri akibat posisi bermain yang ekstrem. Selain itu, ia juga menyadari pengaruh negatif terhadap mata karena durasi bermain yang panjang.
Manajemen Waktu	Ada kekhawatiran terhadap kebiasaan bermain yang bisa mengganggu di masa depan, terutama saat harus menyusun skripsi. Karena ia menyadari bahwa kebiasaan menggunakan game sebagai coping mechanism

RESULT AND DISCUSSION

Sebelum intervensi, IS memiliki durasi bermain game online dengan rata-rata 24 jam/minggu atau 3 jam 26 menit/hari. Game online biasa diakses oleh IS di warnet dan juga di gadget pribadinya. Untuk warnet, IS memiliki batasan maksimum dalam satu minggunya sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi selama lebih dari 5 jam. Sedangkan untuk bermain online di gadget pribadinya dapat diakses kapanpun ketika IS menginginkannya.

Selama intervensi, IS mengisi sebuah lembar *self-monitoring* untuk mengetahui perubahan durasi bermain game online setiap harinya.

Table 2: Hasil *self-monitoring* durasi bermain game online

Hari	Durasi	Gadget
Hari ke-1	2 jam 53 menit	Handphone
Hari ke-2	2 jam 23 menit	Handphone
Hari ke-3	40 menit	Handphone
Hari ke-4	1 jam 3 menit	Handphone
Hari ke-5	54 menit	Handphone
Hari ke-6	1 jam 24 menit	Handphone
Hari ke-7	6 jam	PC (Warnet)
Hari ke-8	1 jam 17 menit	Handphone
Hari ke-9	1 jam 27 menit	Handphone
Hari ke-10	1 jam 32 menit	Handphone

Total	19 jam 33 menit
Rata-Rata	1 jam 57 menit/hari

Dari *self-monitoring* ini dapat dilihat bahwa IS mengalami penurunan durasi rata-rata per hari dibandingkan pada baseline dari 3 jam 26 menit/hari hingga 1 jam 57 menit/hari. Meskipun terdapat peningkatan yang signifikan pada hari ke-7 karena IS memilih untuk bermain game online 1 kali dalam seminggu itu untuk mengejar sebuah *event* dalam game. Alasan bahwa keinginan mengejar event dan reward menunjukkan bahwa motivasi bermain masih sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal dari dalam game itu sendiri. Namun, subjek menunjukkan kembali penurunan dan kestabilan durasi bermain pada hari-hari setelahnya.

Setelah intervensi, peneliti kembali melakukan follow up dari durasi bermain game IS. Peneliti mendapatkan data riwayat durasi subjek dalam bermain game online selama satu minggu terakhir setelah intervensi, yaitu selama 9 jam 39 menit atau sekitar 1 jam 22 menit/hari. Hal ini menunjukkan adanya penurunan yang konsisten dan signifikan dalam durasi bermain game online dibandingkan dengan baseline awal maupun hasil *self-monitoring* sebelumnya. Ini mencerminkan tren positif dalam pengendalian waktu bermain dan indikasi bahwa teknik *self-control* yang diberikan mulai menunjukkan efektivitasnya.

Berikut ini adalah sejumlah perubahan perilaku pada diri subjek selama dilakukan evaluasi berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan subjek:

1. Subjek menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola impuls bermain game, dibuktikan dari penurunan durasi bermain secara bertahap dari rata-rata 3 jam 26 menit/hari menjadi 1 jam 22 menit/hari
2. Mampu meredakan stres melalui aktivitas alternatif seperti olahraga, tanpa mengalami gangguan emosional berarti
3. Kesadaran akan dampak buruk jangka panjang dan memahami bahwa pencapaian dalam game tidak mencerminkan nilai diri di kehidupan nyata
4. Mampu mengevaluasi ulang makna dan fungsi bermain game, serta mengalihkannya menjadi sarana rekreasi terbatas, bukan sebagai pelarian utama dari stres

DISCUSSION

Pelaksanaan Teknik *Self-Control* untuk Mengurangi Kecanduan Game Online

Teknik *self-control* merupakan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur perhatian, emosi, dan perilaku saat menghadapi godaan (Duckworth & Seligma, 2017). *Self-control* menjadi sebagai benteng untuk menahan dorongan bermain *game online* secara berlebihan.

(Martin & Pear, 2015) memberikan langkah dalam menerapkan teknik *self-control*. 1) Menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan, 2) Membuat komitmen untuk berubah, 3) Mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah, 4) Merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan, 5) Mencegah kembalinya perilaku ke kondisi awal dan membuat pencapaian tujuan anda bertahan lama.

Durasi bermain game online yang berlebihan menjadi permasalahan utama dalam hal ini, yang dikategorikan sebagai *problems of behavior excesses* (masalah dari perilaku berlebihan). Oleh karena itu, target perilaku yang ingin dicapai adalah pengurangan durasi dan frekuensi bermain game secara signifikan. Tujuan untuk mengurangi perilaku berlebihan ini disepakati dan ditetapkan bersama antara subjek dan peneliti, ditandai dengan kesiapan oleh subjek untuk berkomitmen dalam proses modifikasi perilaku.

Setelah menunjukkan komitmen subjek diberikan dorongan untuk merefleksikan *antecedents* (rangsangan diskriminatif yang membangkitkan perilaku) serta *consequences* (konsekuensi yang mempengaruhi atau memperkuat perilaku) dari perilaku kecanduan bermain game online (Miltnerberger, 2023).

Dalam merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan diberikan sebuah *behavioral contract* (kontrak perilaku) yang berisi pengurangan durasi bermain game online di warnet menjadi maksimal 3 jam, bermain game online di handphone maksimal 1 jam, mencari aktivitas yang lebih adaptif untuk pengalihan stress. Pencatatan diri atau *self-monitoring* menjadi teknik kontrol diri yang disebutkan oleh Ronen dalam (Safaria, 2004). *Self-monitoring* diberikan untuk pencatatan perubahan durasi bermain setiap harinya. Evaluasi berkala dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan, untuk memberikan penguatan. Mengganti kebiasaan bermain game dengan aktivitas alternatif dapat mencegah kembalinya perilaku ke kondisi awal.

Dampak dari Penggunaan Teknik *Self-Control* pada Individu dengan Kecanduan Game Online

Berdasarkan wawancara, tekanan emosional yang berasal dari stres akademik, kelelahan, serta kebutuhan akan distraksi menjadi pemicu utama (*antecedents*) munculnya keinginan untuk bermain game. Game online menjadi coping stress dalam bentuk *emotion-focused coping*, yaitu upaya untuk meredakan tekanan emosional dengan cara mengatur respon emosi, tanpa mengubah sumber stres secara langsung (Sarafino, 2006). Stres yang tinggi memang dapat memicu perilaku kecanduan game online sebagai bentuk *recreational gratification* seperti merasa puas saat bermain, meredakan tekanan, dan karena meningkatnya percakapan dengan teman-teman (Huang & Yang, 2015).

Ketika bermain subjek mengalami *immediate satisfaction* yang berasal dari pencapaian tugas dalam game didapatkan, terutama ketika mendapatkan sebuah reward atau pencapaian tertentu dalam game (Xia et al.,

2023). Kepuasan pribadi atas kemampuan bermainnya dalam menghadapi tantangan-tantangan saat bermain game, serta pengakuan dari teman-teman yang memiliki minat yang sama menjadi reaksi internal dan eksternal yang menjadi *consequences* untuk memperkuat motivasi dalam bermain game. Hal ini menunjukkan adanya *content gratification* yang berkaitan dengan pencapaian personal dan aktualisasi diri lewat permainan (Huang & Yang, 2015).

Strategi coping yang kurang adaptif ini perlu diatasi melalui upaya pengelolaan stres dan peningkatan kesadaran siswa terhadap dampak negatif kecanduan game online. Penerapan teknik *self-control* pada subjek memberikan dampak positif yang signifikan dalam mengelola kecanduan game online. Salah satu perubahan utama yang terjadi adalah kemampuan subjek dalam menyusun dan menerapkan strategi coping stress yang baru. Jika sebelumnya game menjadi satu-satunya cara untuk meredakan tekanan emosional, kini subjek mulai mengalihkan stres melalui aktivitas lain yang lebih adaptif, seperti olahraga dan membatasi akses terhadap game pada waktu-waktu tertentu.

Selain itu, subjek mulai menunjukkan kesadaran terhadap realitas di luar dunia game. Ia menyadari bahwa pencapaian yang diperoleh dalam game seperti peringkat, reward, atau skin, bersifat semu dan tidak membawa dampak nyata dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran ini menandai adanya pemisahan antara *real-life identity* dan *in-game identity*, yang sebelumnya tumpang tindih.

Lebih lanjut, subjek juga mampu merefleksikan bahwa dampak negatif dari kecanduan game, seperti gangguan kesehatan (misalnya gangguan tidur, nyeri tangan akibat posisi bermain yang ekstrem), serta pengeluaran uang yang besar, lebih besar dibandingkan manfaatnya. Evaluasi ini mendorong subjek untuk menata ulang kebiasaannya. Subjek mengambil nilai-nilai sosial dan pembelajaran yang sebelumnya didapatkan dari bermain game online, seperti menjalin pertemanan serta meningkatkan kemampuan bahasa asing, namun kini berupaya untuk memperoleh manfaat tersebut melalui cara-cara alternatif di luar aktivitas bermain game.

Keseluruhan proses ini berdampak pada penurunan durasi dan frekuensi bermain game secara signifikan, karena subjek mulai mampu mengelola dorongan bermain, mengatur waktu, dan menempatkan game secara lebih proporsional dalam kehidupannya. Pada asesmen awal rata-rata bermain selama 3 jam 26 menit/hari (baseline), lalu turun menjadi 1 jam 57 menit/hari saat intervensi, kini durasi harian IS berada di angka 1 jam 22 menit/hari.

Dampak ini mengungkapkan bahwa terdapat perbaikan dari 3 aspek mengenai kontrol diri, yaitu kontrol perilaku, kognitif, dan keputusan (Azis et al., 2024). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self-control* efektif dalam menurunkan kecanduan game online pada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Safarina & Halimah, 2019) yang menunjukkan bahwa *self-control* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan kecanduan game online, di mana individu dengan tingkat *self-control* rendah lebih rentan mengalami kecanduan. Demikian pula, studi oleh (Suhelmi, 2021) menunjukkan bahwa penerapan strategi *self-control* dan *self-management* mampu secara signifikan mengurangi kecanduan game di kalangan siswa, menunjukkan bahwa teknik ini relevan diterapkan pada berbagai jenjang pendidikan.

Penelitian ini turut memperkuat bukti bahwa penguatan aspek pengendalian diri, seperti kesadaran diri, pengaturan dorongan, serta pemilihan aktivitas alternatif, pengaturan kognitif, emosional, dan proses pengambilan keputusan yang tidak impulsif merupakan pendekatan yang efektif untuk mencegah serta mengurangi perilaku adiktif, termasuk kecanduan game online. Oleh karena itu, intervensi berbasis *self-control* dapat menjadi strategi penting yang diterapkan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif terhadap perilaku digital yang tidak adaptif.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik *self-control* efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan game online pada mahasiswa. Penerapan teknik ini melalui pendekatan *behavioral contract* dan *self-monitoring* berhasil menurunkan durasi rata-rata bermain game harian secara signifikan, dari 3 jam 26 menit/hari pada fase baseline menjadi 1 jam 22 menit/hari pada fase *follow-up*. Selain perubahan kuantitatif, terdapat pula perubahan kualitatif dalam aspek perilaku, kognitif, dan emosional subjek, seperti peningkatan kemampuan mengatur impuls, kesadaran terhadap dampak negatif kecanduan, serta pemanfaatan strategi coping yang lebih adaptif.

Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya bahwa *self-control* berperan penting dalam regulasi perilaku adiktif digital, khususnya dalam konteks game online. Teknik ini terbukti tidak hanya menurunkan durasi bermain, tetapi juga memperkuat kesadaran diri dan pengambilan keputusan yang lebih rasional. Oleh karena itu, intervensi berbasis *self-control* layak dijadikan strategi promotif dan preventif dalam penanganan kecanduan game online di kalangan mahasiswa.

REFERENCES

- Azis, A., Bhayangkara, U., Raya, J., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(01), 29–38.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). *Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation*. 1(1).
- Berkman, E. T. (2017). Self-Control as Value-Based Choice. *HHS Public Access*, 12(2), 263–266.

- <https://doi.org/10.1177/0963721417704394>.Self-Control
- Chen, C., & Chang, S. (2008). An Exploration of the Tendency to Online Game Addiction Due to User ' s Liking of Design Features An Exploration of the Tendency to Online Game Addiction Due to User ' s Liking of Design Features. *Asian Journal of Health and Information Sciences*, 3.
- Cho, H. (2007). Influences of Self-Monitoring and Goal-Setting on Drinking Refusal Self-Efficacy and Drinking Behavior. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 25(3(https://doi.org/10.1300/J020v25n03_05)). https://doi.org/https://doi.org/10.1300/J020v25n03_05
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). *Grit: Perseverance and passion for long-term goals*.
- Duckworth, A. L., & Seligma, M. E. P. (2017). The Science and Practice of Self-Control. *Perspect Psychology Sci*, 12(5), 715–718. <https://doi.org/10.1177/1745691617690880>.The
- Gilmartin, T., Dipnall, J. F., Gurvich, C., & Sharp, G. (2024). Identifying overcontrol and undercontrol personality types among young people using the five factor model, and the relationship with disordered eating behaviour, anxiety and depression. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00967-4>
- Huang, C.-L., & Yang, S. C. (2015). Motivations And Gratification In An Online Game : Relationships Among Players ' Self-Esteem , Self-Concept , And Interpersonal Relationships. *SOCIAL BEHAVIOR AND PERSONALITY*, 43(2), 193–204. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2015.43.2.193>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 278–296.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2016). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents Development and Validation of a Game. *Media Psychology*, 3269(October). <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Martin, G., & Pear, J. (2015). *Modifikasi Perilaku*. Pustaka Belajar.
- Miltenberger, R. G. (2023). *behavior Modification Principles and Procedures* (7th Editio). Cengage.
- Nurfadila, S., Nursamsiah, N., Murni, M., & Elvika, R. R. (2024). Penerapan token economy untuk mengurangi kecanduan bermain game online free fire pada anak sd. *Jurnal Konseling Komprehensif*, 11(1), 27–38.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research evaluation methods* (3rd ed.). Sage Publication, Inc.
- Qu, X. (2023). An Overview of Online Games and Their Effects on Adolescents. *Open Journal of Social Sciences*, 11(11), 310–320. <https://doi.org/10.4236/jss.2023.1111021>
- Safaria, T. (2004). *Terapi Kognitif Perilaku Agresif Untuk Anak*. Graha Ilmu.
- Safarina, N., & Halimah, L. (2019). Self-control and online game addiction in early adult gamers. *Journal of Physics: Conference Series*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1375/1/012094>
- Sarafino, E. . (2006). *Health psychology: biopsychosocial interactionsfino*. John Wiley & Sons.
- Smith, T. E., Thompson, A. M., & Maynard, B. R. (2022). Self - management interventions for reducing challenging behaviors among school - age students : A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 18(1). <https://doi.org/10.1002/cl2.1223>
- Suhelmi, A. (2021). The Implementation of Self-Control and Self-Management to Reduce Online Game Addiction in Students of Smp N 1 Jangka. *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 8(1), 28–32. <https://doi.org/10.9790/6737-08012832>
- Xia, L., Li, J., Duan, F., Zhang, J., Mu, L., Wang, L., Jiao, C., Song, X., Wang, Z., Chen, J., Wang, J., Wang, Y., Zhang, X., & Jiao, D. (2023). Effects of Online Game and Short Video Behavior on Academic Delay of Gratification - Mediating Effects of Anxiety , Depression and Retrospective Memory. *Psychology Research and Behavior Management*, October, 4353–4365. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/prbm.s432196>
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671–679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>
- Yuan, K., Qin, W., Wang, G., Zeng, F., Zhao, L., Yang, X., Liu, P., Liu, J., Sun, J., von Deneen, K. M., Gong, Q., Liu, Y., & Tian, J. (2011). Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder. *PLoS ONE*, 6(6), 19–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0020708>