



Terapi Berbasis *Internet* untuk Meningkatkan *Self-Regulasi* pada Mahasiswa dengan *Internet Gaming Disorder*

Hendra Purnama, Hedi Wahyudi*, Suhana

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

ARTICLE INFO

Article history :

Received : 3/1/2023
Revised : 24/6/2023
Published : 15/7/2023



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 3
No. : 1
Halaman : 1 - 8
Terbitan : **Juli 2023**

ABSTRAK

Perilaku bermain game memunculkan masalah ketika dilakukan secara berlebihan. Perilaku bermain game secara berlebihan sehingga memunculkan masalah lebih dikenal dengan istilah internet gaming disorder. Salah satu hal yang menyebabkan seseorang mengalami internet gaming disorder adalah self-regulation, atau cara mereka mengontrol diri dan mengarahkan diri pada tujuan yang lebih bermanfaat. Pada penelitian ini, Internet Delivered Cognitive Behavior Therapy atau lebih dikenal dengan istilah ICBT adalah pendekatan yang digunakan untuk mengatasi hal tersebut. Pendekatan ini dipilih karena CBT merupakan salah satu pendekatan yang dianggap efektif untuk merekonstruksi self-regulation dan salah satu pendekatan yang dianggap bakal efektif mengatasi masalah adiksi game. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain one group pretest-posttest design. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah self-regulation in learning yang disusun oleh [1], dan the internet gaming disorder scale (IGD-Scale) yang disusun oleh [2]. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan tugas akhir dan mengalami internet gaming disorder. Pengolahan data pada penelitian ini dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi internet delivered cognitive behavior therapy (ICBT) memberikan pengaruh terhadap self-regulation in learning pada mahasiswa yang mengalami masalah dalam penyelesaian tugas akhir dan mengalami internet gaming disorder.

Kata Kunci : ICBT; Adiksi; Permainan.

ABSTRACT

Excessive gaming behavior is known as internet gaming disorder. One thing that can cause internet gaming disorder is lack of self-regulation, or lack in ability to control and to lead themselves to achieve something greater than playing game. In this research we use Internet Delivered Cognitive Behavior Therapy or ICBT as an intervention to counter those problems. This approach was chosen because of CooBT is an approach that was proved effective in reconstructing one's self-regulation, and an approach that predicted to be effective to counter gaming addiction behavior. Research design that was used in this research is one group pretest-posttest design. Assessment tools that were used in this research is self-regulation in learning created by [1], and the internet gaming disorder scale (IGD-Scale) created by [2]. Sample in this research is college student whom have late in finishing their thesis and have internet gaming disorder condition. Data analysis used in this research in quantitative and qualitative. The result of this research shows that there is effect of internet delivered cognitive behavior therapy in increasing self-regulation in learning in college student whom have late in finishing their thesis and have internet gaming disorder condition.

Keywords : ICBT; Addiction; Self-Regulation.

@ 2023 Jurnal Riset Psikologi Unisba Press. All rights reserved.

A. Pendahuluan

Bermain game sudah menjadi kegiatan yang tidak hanya dilakukan oleh anak-anak, melainkan dilakukan juga oleh orang-orang dari berbagai rentang usia dan gender. Hasil riset menunjukkan bahwa saat ini terdapat lebih dari 2.9 Miliar (37.4%) penduduk dunia bermain *video game*[3]. Penelitian mengenai perilaku bermain game sudah banyak dilakukan[4]. Sebagai misal di Eropa dan Asia Tenggara, dilakukan penelitian mengenai prevalensi dan prediktor dari adiksi game [5].

Di Indonesia sendiri, perilaku bermain game menjadi perhatian tersendiri. Saat ini banyak penelitian-penelitian yang sudah dilakukan terkait adiksi video game di Indonesia. Sebagai misal survey yang dilakukan terhadap 1094 siswa dengan rata-rata usia 12.94 menunjukkan hampir 30% dari responden tersebut mengalami kecanduan ringan, sedang, hingga berat (6% mengalami kecanduan berat, dan 22% mengalami gejala kecanduan ringan). Data serupa juga didapatkan dari hasil penelitian [6], hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa peserta didiknya mengalami peningkatan yang signifikan (sekitar 47%) dalam menghabiskan waktu untuk bermain game online. Penelitian terhadap faktor-faktor yang melatarbelakangi dan prediktor dari adiksi game juga sudah dilakukan di Indonesia [7][8].

Berdasarkan data di atas kita dapat melihat bahwa bermain video game adalah kegiatan yang menarik dan menyenangkan. Tetapi di satu sisi kegiatan bermain video game juga memiliki bahaya tersendiri. Hal itu mulai terlihat dari jumlahnya yang mulai meningkat baik itu peningkatan dalam jumlah pengguna baru, atau peningkatan dalam waktu penggunaan. Selain itu, dengan data meningkatnya pengguna dan waktu penggunaan video game juga menunjukkan bahwa adiksi video game menjadi potensi masalah di masa depan, terutama di negara-negara Asia seperti Indonesia. Hal ini merujuk pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa walaupun prevalensi dari adiksi video game online memang cenderung rendah (0.7% - 9.3%), tetapi negara-negara Asia dilaporkan memiliki tingkat prevalensi yang tinggi [9].

Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa ada potensi negatif dari bermain game secara berlebihan, Tetapi walaupun demikian, hingga saat ini para ahli belum sepakat mengenai adiksi video game, dan pendapat mengenai gangguan ini cenderung bervariasi [10]. Data survei dan penelitian dari epidemiologi mengenai adiksi video game masih kurang sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut terutama untuk membantu pemahaman lebih lanjut mengenai adiksi video game [11]. [12] Mengatakan bahwa masih dibutuhkan penelitian yang lebih banyak di berbagai budaya mengenai pengukuran, prevensi, dan treatment [13] untuk *internet gaming disorder*. Dibutuhkan juga penelitian dengan sampel yang lebih bervariasi karena selama ini penelitian untuk *internet gaming disorder* dilakukan terhadap anak remaja [14]. Selain itu, yang dibutuhkan saat ini adalah penelitian-penelitian yang lebih klinis pada orang-orang yang mencari treatment daripada penelitian *epidemiological*, sehingga hal tersebut akan memperbanyak bukti terkait keberadaan *internet gaming disorder* [15]–[18].

Masalah *internet gaming disorder* disebabkan karena regulasi diri. Hal ini dapat diurai dari apa yang menyebabkan seseorang mengalami *internet gaming disorder*. Salah satu hal yang menyebabkan seseorang mengalami *internet gaming disorder* adalah kurangnya regulasi diri (*self-regulation*). Penelitian-penelitian menyebutkan bahwa seseorang dengan tingkat *self-regulation* yang rendah cenderung lebih mudah untuk mengembangkan perilaku adiksi[19]–[21]. Ketidakmampuan untuk meregulasi diri sering membuat seseorang melakukan perilaku adiktif bahkan ketika perilaku tersebut memiliki resiko yang besar. Sebagai misal bermain game lebih lama (walaupun mereka tahu bahwa akan ada pekerjaan mereka yang tidak selesai [22]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kurangnya *self-regulation* menjadi prediktor kuat bahwa seseorang akan mengalami masalah dengan bermain game [23].

[24] menyatakan bahwa terapi dalam bentuk kognitif dan *behavioral* adalah terapi yang diharapkan bisa efektif dalam menangani gejala-gejala adiksi video game. [24], [25] menyatakan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) bisa digunakan untuk memperbaiki proses kognitif yang salah, yang memainkan peranan penting dalam perilaku maladaptif yang cenderung menetap[24]. Beberapa penelitian telah menggunakan CBT sebagai teknik untuk membantu masalah yang muncul karena internet dan penggunaan komputer. CBT juga dianggap telah mampu menangani masalah pada penjudi, yang secara konsep memiliki beberapa kesamaan dengan bermain video game[26]. CBT yang diberikan melalui internet, atau dengan kata lain *Internet Delivered Cognitive Behavior Therapy* (ICBT) mungkin bisa menjadi terapi yang cocok untuk menangani *internet gaming disorder*. [27] mengatakan bahwa mungkin dibutuhkan eksplorasi terhadap treatment dalam

bentuk online. Salah satu kelebihan dari ICBT adalah bahwa dengan menggunakan metode ini terapi bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun, sehingga terapi bisa dilakukan segera seiring dengan munculnya gejala [28]. Kelebihan ini diharapkan cocok, mengingat bahwa cues yang mengaktifkan gejala internet gaming disorder adalah internet itu sendiri.

ICBT sendiri telah terbukti dalam menangani berbagai kasus, terutama kasus-kasus gangguan psikologis yang memiliki keterkaitan atau komorbiditas dengan internet gaming disorder. ICBT terbukti efektif dalam mengatasi masalah-masalah seperti depresi, kecemasan, gangguan panik, dan gangguan penyesuaian [29]. Dalam penelitiannya [30] menyebutkan bahwa ICBT memiliki dampak yang signifikan terhadap menurunkan perasaan kesepian. Tetapi walaupun demikian, penelitian-penelitian mengenai ICBT masih sangat dibutuhkan terutama dalam berbagai setting budaya dan bahasa [31]. Hal ini mengingat bahwa ICBT masih terbatas di negara-negara selain Amerika dan Eropa dan tidak begitu dikenal padahal ICBT adalah terapi yang efikasnya sudah terbukti [32]. Penelitian-penelitian mengenai ICBT juga diharapkan terus dikembangkan, sehingga data yang relevan dapat dikumpulkan terutama mengenai standarisasi terkait keamanan dan kenyamanan [31].

B. Metode Penelitian

Karena penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh satu variabel (intervensi ICBT) terhadap variabel lainnya (*Self-regulasi*), maka desain yang sesuai dengan penelitian ini adalah desain penelitian eksperimental. Desain penelitian eksperimental digunakan karena desain ini merupakan suatu bentuk penelitian dimana variabel dimanipulasi sehingga dapat dipastikan pengaruh dan efek variabel tersebut terhadap variabel lain yang diselidiki atau diobservasi. Dengan menggunakan desain ini maka peneliti dapat menunjukkan hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel tergangungnya, serta menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya [33].

Pada penelitian ini menggunakan desain eksperimental yang berbentuk *one group pretest-posttest design*. *One group pretest-posttest design* dilakukan dengan memberikan dua pengukuran yang dilakukan sebelum atau di awal penelitian terhadap variabel terikat yang dimiliki oleh subjek. Setelah diberikan perlakuan maka dilakukannya kembali pengukuran pada variabel terikat dengan menggunakan alat ukur yang sama di awal penelitian [34]. Melalui desain ini memungkinkan peneliti untuk melihat adanya perubahan pada subjek tanpa adanya kelompok kontrol [35].

Internet Delivered CBT

Definisi konseptual: *Internet-delivered cognitive behavior therapy* adalah pemberian CBT melalui media *internet*, yang didalamnya terdapat modul yang menggambarkan kegiatan utama dari protokol CBT [36]. *Internet-delivered cognitive-behavior therapy* adalah modul dan proses terapi CBT untuk *Internet Gaming disorder* yang disajikan secara *online*. Dalam modul tersebut mahasiswa penderita IGD akan diajarkan beberapa hal yang dapat digunakan untuk menangani IGD yang mereka alami. Teknik-teknik yang diajarkan adalah: 1. Model kognitif, 2. *Socratic questioning*, 3. Perekaman pikiran sehari-hari, 4. *Self-monitoring*, 5. Penjadwalan aktifitas, 6. *Exposure and response prevention*. Dalam penelitian alat ukur yang digunakan adalah *the internet gaming disorder scale* yang disusun oleh [2], sebagai alat ukur yang digunakan untuk melihat apakah subjek mengalami adiksi terhadap *video game*. Sementara *self-regulation in learning* akan diukur menggunakan *Self-Regulation in Learning Self Report Scale* (SLR-SRS) yang disusun oleh [1].

Self-Regulation

Karena penelitian ini dilakukan pada mahasiswa maka konsep self regulasi yang digunakan disini adalah konsep *self-regulation in learning*. *Self-regulation in learning* diartikan sebagai sebagai proses untuk mengarahkan diri sendiri sehingga seseorang dapat belajar dengan lebih efektif. *Self-regulation in learning* ini memiliki 6 aspek yang diambil dari berbagai peneliti. Keenam aspek itu adalah *planning*, *self-monitoring*, evaluasi, *reflection*, *effort*, dan *self-efficacy* [37]. *Self-regulation in learning* dalam penelitian ini adalah kemampuan mahasiswa untuk mengarahkan dirinya sehingga dapat mengerjakan tugas akhir mereka secara efektif. Hal ini dapat dicapai melalui merencanakan, mengawasi dan mengevaluasi, dan melakukan refleksi dari pikiran serta perilaku mahasiswa tersebut. Sehingga melalui proses yang sudah dilalui mahasiswa dapat menumbuhkan keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas akhir dan usaha untuk menggapai hal tersebut.

Populasi, Sampel, dan Metode Intervensi

Untuk menentukan sampel yang dipilih dalam penelitian maka dilakukan teknik sampling yang merupakan teknik pengambilan sampel. Penelitian ini menggunakan teknik sampling yang berbentuk *purposive sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel dengan menggunakan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti [38]. kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti adalah sebagai berikut : 1. Mahasiswa berjenis kelamin Laki-laki/perempuan, 2. Mahasiswa berusia 18-30 tahun, 3. Mahasiswa yang melaporkan bahwa dirinya mengalami masalah dalam mengontrol diri (*self-regulated learning*) dalam bermain *game*, dan sulit untuk fokus dalam mengerjakan tugas akhir. Menunjukkan tingkat sedang atau rendah pada alat ukur SRL-SRS. 4. Mahasiswa yang mengalami *internet gaming disorder*, hal ini terlihat dari respon screening IGD-*Scale* yang menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memenuhi 5 kriteria DSM-5 untuk IGD. 5. Mahasiswa yang mengalami masalah dalam penyelesaian tugas akhir 6. Bersedia menjadi subjek penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Proses pelaksanaan intervensi ini akan dilakukan secara *online* dengan rangkaian kegiatan sebagai berikut: 1. Subjek mengakses satu materi ICBT melalui *website*, dan menggunakan akun yang telah ditentukan. 2. Subjek melaksanakan latihan yang telah tersedia dalam *website* tersebut. 3. Subjek melakukan review tugas bersama konselor dengan durasi 45-60 menit setiap sesinya dan dilaksanakan dua kali dalam seminggu.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Skor Kriteria IGDS

No	I n s i a l	Skor IGDS per kriteria										Kategori
		P r e n s i p a t i o n	T o l e r a n c e	W i t h o u t w a n t e n c e	P e r s o n a l c o n t r o l	E x c e s s i v e	P r e o c u p a t i o n	D e p e n d e n c y	D i s t r a c t i o n	C o n f l i c t	T o t a l	
1	Y	2	3	1	3	3	2	0	1	1	16	Sedang
2	S	2	2	1	2	3	2	0	0	1	13	Sedang
3	A1	3	3	2	3	3	2	2	0	1	19	Tinggi
4	A2	2	2	1	2	3	2	0	0	1	13	Sedang
5	D	2	3	1	2	3	2	0	0	1	14	Sedang

Kriteria pada hasil pengukuran ini didapatkan dari perhitungan kurva normal, menggunakan rata-rata dan standar deviasi skor maksimal dan minimal pada alat ukur. Berdasarkan hasil pengukuran diatas kita dapat melihat bahwa setiap subjek memenuhi kriteria diagnosa *internet gaming disorder*. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, bahwa seseorang bisa dikatakan menderita adiksi *game* ketika dia memenuhi lima kriteria diatas [36].

Tabel 2. Hasil Pengukuran Self-Regulation in Learning

No	Inisial	Hasil Pengukuran <i>self-regulation in learning</i>				
		<i>Pre-test</i>	Kriteria	Post-test	Kriteria	Selisih
1	Y	103	Sedang	145	Sedang	42
2	S	105	Sedang	138	Sedang	33
3	A1	91	Rendah	124	Sedang	33
4	A2	101	Sedang	139	Sedang	38
5	D	100	Sedang	131	Sedang	31
Mean		100		135,4		35,4

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat terlihat bahwa semua subjek mengalami peningkatan self-regulasi. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran SRL-SRS yang menunjukkan perubahan rata-rata dari 100 saat pengukuran *pre-test* menjadi 135,4 setelah pengukuran *post-test*. Rata-rata peningkatan self-regulasi subjek berdasarkan alat ukur ini adalah 35,4. Secara statistik perbedaan skor tersebut menunjukkan pengaruh dari pemberian perlakuan (X) terhadap tingkat *self-regulation in learning* (Y) pada mahasiswa yang bermasalah dalam pengerjaan tugas akhir dan mengalami *internet gaming disorder*. Pengaruh tersebut dapat dilihat dari peningkatan tingkat *self-regulation in learning* setelah pemberian perlakuan.

Seperti yang telah dibahas sebelumnya ICBT adalah terapi yang sesuai untuk meningkatkan self regulasi seseorang. Sehingga dengan meningkatkan hal tersebut masalah adiksi dan penyelesaian tugas akhir juga harapannya akan bisa diselesaikan. ICBT. Terapi ini dirancang untuk mengajarkan berbagai keterampilan yang diharapkan dapat meningkatkan self regulasi subjek terutama dalam setting akademis. Keterampilan yang diberikan pada modul ini adalah keterampilan *self-monitoring*, *socratic question*, *scheduling*, *exposure* dan *response prevention*. Keterampilan ini diberikan dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan subjek dalam melakukan *planning*, *self-monitoring*, *evaluasi*, *reflection*, *effort*, serta *self-efficacy*.

Selain berdasarkan uji hipotesis diatas, beberapa data wawancara juga menunjukkan bahwa para subjek mulai menunjukkan perilaku-perilaku yang lebih adaptif. Dengan menggunakan keterampilan-keterampilan yang mereka pelajari selama sesi terapi, mereka berhasil mulai mengerjakan tugas akhir mereka dan membatasi aktifitas bermain *game*. Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa ICBT efektif dalam menangani masalah-masalah dengan *internet gaming disorder* sebagai komorbidnya [29], [32]. Tetapi perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini dilakukan terhadap gangguan ICBT sebagai gangguan utama (bukan komorbid), dan dilakukan diluar budaya Eropa dan Amerika.

Data hasil wawancara menunjukkan bahwa perubahan perilaku mereka sesuai dengan konstruk teori, dengan meningkatnya aspek evaluasi, *self-monitoring*, *planning*, dan *effort*. Mereka mulai tahu cara untuk mengecek dan memonitor diri mereka ketika mereka keluar dari jalur yang seharusnya, mereka juga mulai melakukan pengecekan berulang atas apa yang mereka kerjakan, dan memunculkan usaha-usaha untuk tetap mengerjakan walaupun mereka tidak nyaman dan tidak menyukai kewajiban mereka untuk menyelesaikan tugas akhir. Hasil wawancara terhadap semua subjek menunjukkan bahwa mereka berusaha menggunakan keterampilan yang sudah mereka pelajari untuk melawan adiksi yang mereka alami dan menyelesaikan tugas akhir mereka. Selain itu, dengan menggunakan *self-monitoring worksheet* dan *socratic questioning* mereka juga mulai mampu memonitor dan mengevaluasi berbagai pikiran, perilaku, dan pekerjaan yang mereka lakukan.

Berdasarkan data-data pembahasan data kuantitatif dan kualitatif diatas dapat disimpulkan bahwa *internet delivered cognitive behavior therapy* memberikan pengaruh terhadap *self-regulation in learning* pada mahasiswa yang mengalami masalah dalam penyelesaian tugas akhir yang mengalami *internet gaming disorder*. Pengaruh yang diberikan intervensi ini terhadap variabel *self-regulation in learning* adalah pengaruh yang sifatnya meningkatkan hal tersebut. Selain kesimpulan, tersebut kita juga dapat melihat bahwa tergantung dengan pemahaman terhadap materi yang diterima setiap subjek mengalami peningkatan terhadap aspek yang berbeda pula.

D. Kesimpulan

Untuk mengatasi distorsi kognitif dan perilaku yang muncul pada subjek, dapat dilanjutkan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy*. Intervensi *Internet Delivered Cognitive Behavior Therapy* (ICBT) memberikan pengaruh terhadap *self-regulation in learning* pada mahasiswa yang mengalami masalah dalam penyelesaian tugas akhir dan mengalami *internet gaming disorder*. Hal ini terlihat dari adanya perbedaan skor *self-regulation in learning* sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Melalui pemberian teknik *self-monitoring*, *socratic questioning*, dan *scheduling*, *self-regulation in learning* pada mahasiswa yang mengalami masalah dalam penyelesaian tugas akhir dan mengalami *internet gaming disorder* dapat meningkat. Hal ini terlihat dari hasil wawancara dan observasi yang menyatakan bahwa para mahasiswa menganggap teknik-teknik tersebut bermanfaat.

Daftar Pustaka

- [1] T. Toering, M. Elferink-Gemser, G. Jordet, and G. Pepping, "Self-regulation of learning and performance level of elite youth soccer players," *Int J Sport Psychol*, vol. 43, pp. 312–325, Jul. 2012.
- [2] J. Lemmens, P. Valkenburg, and D. Gentile, "The Internet Gaming Disorder Scale," *Psychol Assess*, vol. 27, Jan. 2015.
- [3] J. Clement, "Number of video gamers worldwide in 2021," *Statista.Com.*, 2021. <https://www.wepec.com/news/video-game-statistics/> (accessed Jul. 04, 2023).
- [4] J. Clement, "Global Video Game Market Value from 2020 to 2025," *Statisti.Com.*, 2021. <https://www.wepec.com/news/video-game-statistics/> (accessed Jul. 04, 2023).
- [5] R. P. Rangkuti, I. K. Nasution, and R. Yurliani, "Kecenderungan Kecanduan Game Online pada Remaja selama Masa Pandemi COVID-19," *Pros Temu Ilm Nas (Temilnas XII) Psikologi Perkemb Indonesia*, 2021. <https://ojs.unm.ac.id/Temilnas/article/view/20039> (accessed Jul. 04, 2023).
- [6] E. Y. Ferdian and F. D. Wulandari, "Implementasi Teknik Self Control untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Peserta Didik di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling : Teori dan Praktik)*, vol. 05, no. 01, pp. 1–48, 2021.
- [7] H. A. Hardanti, I. Nurhidayah, and S. Y. R. Fitri, "Faktor-faktor yang Melatarbelakangi Perilaku Adiksi Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah.," *J Keperawatan Padjadjaran*, 2015. <http://jkip.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkip/article/view/65> (accessed Jul. 04, 2023).
- [8] T. Putri and T. Fitri, "Faktor Karakteristik sebagai Prediktor Adiksi Game Online pada Remaja," *J Keperawatan Jiwa*, 2022. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8858> (accessed Jul. 04, 2023).
- [9] H. M. Pontes, *Making the Case for Video Game Addiction: Does It Exist or Not?* Nottingham: C. (eds) Video Game Influences on Aggression, Cognition, and Attention. Springer, 2018.
- [10] C. J. Fergusson and C. John, "Lack of consensus among scholars on the issue of video game 'addiction' .," *Psychology of Popular Media*, 2020.
- [11] Q. Wang, H. Ren, J. Long, Y. Liu, and T. Liu, "Research progress and debates on gaming disorder," *Gen Psychiatry*, Jul. 01, 2019. <https://gpsych.bmj.com/content/32/3/e100071> (accessed Jul. 04, 2023).
- [12] M. D. Griffiths and H. M. Pontes, "The Future of Gaming disorder Research and Player Protection: What Role Should the Video Gaming Industry and Researchers Play?," *Int J Ment Health Addict*, Jul. 2020.
- [13] D. L. King et al., "Treatment of Internet gaming disorder: An international systematic review and CONSORT evaluation," *Clin Psychol Rev*, Jun. 2017.
- [14] D. L. King and P. Delfabbro, *Internet Gaming Disorder: Theory, Assessment, Prevention, and Treatment*, 1st ed. Elsevier Academic Press, 2018.

- [15] M. D. Griffiths *et al.*, “Working towards an international consensus on criteria for assessing internet gaming disorder: a critical commentary on Petry *et al.*,” *Journal Club*, vol. 111, no. 1, Dec. 2015, Accessed: Jul. 04, 2023. [Online]. Available: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/add.13057>
- [16] N. M. Petry and C. P. O’Brien, “Internet gaming disorder and the DSM-5,” *Addiction*, Jul. 2013. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/add.12162> (accessed Jul. 04, 2023).
- [17] A. J. van Rooji and C. J. Fergus, “A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution,” *J Behav Addict*, vol. 7, no. ` , pp. 1–9, Mar. 2018.
- [18] W. van den Brink, “ICD-11 Gaming Disorder: Needed and just in time or dangerous and much too early?,” *J Behav Addict*, vol. 6, no. 3, pp. 290–292, Jun. 2017.
- [19] M. Liu and W. Peng, “Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games),” *Computers in Human Behavior*, Nov. 06, 2009. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.002> (accessed Jul. 08, 2023).
- [20] A. T. Prasetiani and M. E. Setianingrum, “Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya Wacana,” *Jurnal Teknologi Informasi*, Jul. 2020. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/TI/article/view/635>
- [21] R. Apriani, D. Probawati, H. Indreswari, and I. M. Simon, “Social Intelligence, Love, Self-Regulation Pada Remaja yang Adiksi Game Online Jenis Agresif dan Non-Agresif,” *Jurnal KajianTeori dan Praktik Kependidikan Ilmu Pendidikan*, vol. 5, no. 1, pp. 35–42, Jun. 2020.
- [22] K. Bailey, R. West, and J. Kuffel, “What would my avatar do? Gaming, pathology, and risky decision making,” *Front Psychol*, Sep. 10, 2013. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2013.00609/full>
- [23] A. F. Seay and R. E. Kraut, “Project massive: self-regulation and problematic use of online gaming,” *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, Apr. 29, 2007. <https://dl.acm.org/doi/10.1145/1240624.1240749>
- [24] D. L. King, P. Delfabbro, and M. D. Griffiths, “Cognitive behavioral therapy for problematic video game players: Conceptual considerations and practice issues,” *J Cyber Ther Rehabil*, vol. 3, no. 3, pp. 261–273, Jan. 2010.
- [25] Mariyani, “Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Tingkat Gangguan Depresi Sedang (F32.1),” *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 2, no. 2, pp. 123–130, Dec. 2022.
- [26] P. Delfabbro and D. King, “On Finding the C in CBT: The Challenges of Applying Gambling-Related Cognitive Approaches to Video-Gaming,” *Journal Gambl Stud*, p. 315, Mar. 2015.
- [27] D. L. King, P. H. Delfabbro, J. Billieux, and M. N. Potenza, “Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic,” *J Behav Addict*, vol. 9, no. 2, pp. 184–186, Jun. 2020, [Online]. Available: <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>
- [28] D. Gratzer, S. Khalid-Khan, and S. Balasingham, *The internet and CBT: A new clinical application of an effective therapy*. Cogn Behav Ther Clin, 2018.
- [29] V. Kumar, Y. Sattar, A. Bseiso, S. Khan, and I. H. Rutkofsky, “The Effectiveness of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy in Treatment of Psychiatric Disorders.,” *Cureus*, Aug. 2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5659300/>
- [30] A. Käll *et al.*, “Therapist-Guided Internet-Based Treatments for Loneliness: A Randomized Controlled Three-Arm Trial Comparing Cognitive Behavioral Therapy and Interpersonal Psychotherapy,” *Psychother Psychosom*, Jun. 28, 2021. <https://doi.org/10.1159/000516989>
- [31] G. Andersson, N. Titov, B. F. Dear, A. Rozental, and P. Carlbring, “Internet-delivered psychological treatments: from innovation to implementation,” *World Psychiatry*, vol. 18, no. 1, pp. 20–28, Jan. 2019, [Online]. Available: <https://doi.org/10.1002/wps.20610>

- [32] M. Robichaud, F. Talbot, N. Titov, B. Dear, H. Hadjistavropoulos, and et al, "Facilitating access to ICBT: a randomized controlled trial assessing a translated version of an empirically validated program using a minimally monitored delivery model," *Behav Cogn Psychother*, vol. 48, no. 2, pp. 185–202, 2020, [Online]. Available: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S135246581900047X/type/journal_article
- [33] A. Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, 1st ed. Jakarta: Jakarta : Kencana, 2017.
- [34] L. Seniati, A. Yulianto, and B. Setiadi, *Psikologi Eksperimen*, 7th ed. Jakarta : Indeks, 2014.
- [35] L. Christensen, R. Johnson, and L. Turner, *Research Methods, Design, and Analysis*, 12th ed. London : Pearson, 2014.
- [36] D. Richards, A. Enrique, J. Palacios, and D. Duffy, "Internet-Delivered Cognitive Behaviour Therapy," *Cogn Behav Ther Clin Appl*, 2018.
- [37] E. Panadero, "A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research," *Front Psychol*, Apr. 28, 2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5408091/>
- [38] Y. Abdhul, "Teknik Pengambilan Sampel Penelitian: Macam & Penjelasan," 2023.