

HUBUNGAN SELF-CONTROL DENGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X

Pandu Kusuma Wardana¹, Niken Widi Astuti², Astri Anggraini³

*Email: pandu.705210169@stu.untar.ac.id¹, nikenw@fpsi.untar.ac.id², astria@fpsi.untar.ac.id³
Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara^{1,2,3}*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self-control dengan intensitas bermain game online pada mahasiswa Universitas X. Game online telah menjadi aktivitas yang digemari kalangan mahasiswa, namun tingginya intensitas bermain dapat menimbulkan dampak negatif, termasuk penurunan performa akademik dan gangguan kesehatan fisik serta psikologis. Self-control, merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengatur dorongan, menjadi faktor yang diperkirakan dapat mempengaruhi intensitas bermain game online. Intensitas bermain game online adalah aktivitas bermain secara daring menggunakan gawai, yang dilakukan secara berulang dengan durasi waktu dan periode tertentu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa Universitas X yang aktif bermain game online. Data yang dikumpulkan melalui kuesioner self-control scale (SCS) dan juga skala intensitas bermain game online, kemudian dianalisis dengan menggunakan uji korelasi. Hasil analisis yang diperoleh terdapat korelasi negatif dan juga signifikan antara self-control dengan intensitas bermain game online ($r = -0.532$; $p < 0,001$). Dari hasil yang diperoleh, maka dapat diartikan bahwa self-control dengan intensitas bermain game online terdapat hubungan yang signifikan pada penelitian ini.

Kata Kunci: Self-Control; Intensitas Bermain Game Online; Mahasiswa.

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-control and online gaming intensity among University X students. Online gaming has become a popular activity among university students; however, excessive gaming intensity may lead to negative effects, including a decline in academic performance and physical and psychological health issues. Self-control, defined as an individual's ability to regulate and manage impulses, is considered a factor that may influence online gaming intensity. Online gaming intensity refers to the repeated engagement in online gaming activities using devices, characterized by specific durations and periods. This research employed a quantitative method with purposive sampling, distributing questionnaires to University X students who are active online gamers. The data were collected using the Self-Control Scale (SCS) and an online gaming intensity scale and were analyzed using a correlation test. The results showed a significant negative correlation between self-control and online gaming intensity ($r = -0.532$; $p < 0.001$). These findings indicate that self-control and online gaming intensity have a significant relationship in this study.

Keywords: Self-Control, Online Gaming Intensity, University Students

PENDAHULUAN

Teknologi dan internet pada era digital yang semakin maju, telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Salah satu perkembangan signifikan dalam dunia digital adalah munculnya game online yang menawarkan pengalaman interaktif dan sosial kepada penggunanya (Nada. (2024). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengatakan bahwa di

Indonesia jumlah pengguna internet sebanyak 77,02% pada tahun 2023. Sekitar 62,43% untuk anak usia 5-12 tahun, 99,16% pada usia 13-18 tahun, 98,64% pada usia 19-34 tahun, 87,30% pada usia 35-54 tahun, dan 51,73% pada usia lebih dari 55 tahun. Hasil data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika yang tertulis dalam inews.id, dalam tahun 2021 terdapat 121,7 juta pemain game di Indonesia dan

meningkat menjadi 174,1 juta di tahun 2022. Diperkirakan pada tahun 2025 mendatang pemain game online di Indonesia akan mencapai 192,1 juta.

Game online saat ini menjadi salah satu aktivitas permainan yang dijadikan sarana hiburan yang sangat akrab pada kalangan anak muda, khususnya pada mahasiswa. Banyak yang memainkan game online yang menjadikan sebagai hiburan untuk diri sendiri, yang pada akhirnya menjadi kecanduan bermain game online (Nurhidayati dan Iqbal, 2024). Individu yang mengalami kecanduan bermain game dapat mengalami penurunan motivasi belajar, yang berdampak pada pengurangan waktu belajar dan interaksi sosial dengan teman. Apabila kondisi ini terjadi dalam jangka waktu yang lama, individu tersebut dapat menghindar dari pergaulan sosial, menurunnya sensitivitas terhadap lingkungan sekitar, dan berpotensi membentuk kepribadian sosial yang buruk, sehingga kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya (Azis, 2011). Fenomena ini mencerminkan perubahan pada mahasiswa untuk menghabiskan waktu luang mereka, yang sebelumnya lebih banyak dihabiskan untuk kegiatan sosial, fisik atau hobi lain menjadi lebih sering bermain game online.

Dampak positif yang diperoleh dari bermain game online seperti menambah relasi, menghibur diri, melepas kejenuhan,

meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan kerja sama tim (Putra et al., 2019). Interaksi dalam game online seringkali memerlukan pemain untuk berkomunikasi dan berkolaborasi dengan orang lain, yang dapat mengasah keterampilan sosial dan koordinasi. Permainan yang menuntut strategi dan kerja sama tim dapat mendorong pemain untuk berpikir kritis, memecahkan masalah, serta membuat keputusan cepat. Hal ini dapat berkontribusi positif terhadap kemampuan kognitif dan interpersonal, terutama dalam konteks tim atau kelompok (Griffiths et al., 2011).

Namun demikian, selain dampak positif, terdapat dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari intensitas bermain game online yang tinggi. Intensitas bermain game online yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan performa akademik, gangguan kesehatan fisik, serta masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi (Kuss dan Griffiths, 2012). Mahasiswa yang bermain game online terlalu sering berisiko mengalami penurunan kualitas tidur, mengabaikan tanggung jawab akademik, serta mengalami kesulitan dalam mengatur waktu secara efektif (Nashir et al., 2023). Intensitas bermain game yang tinggi juga mengganggu keseimbangan kehidupan individu, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi psikologis mental dan kesehatan mereka (Lusiana, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Izza et al. (2023), menunjukkan adanya hubungan self-control dengan intensitas bermain game online. Individu dengan self-control yang tinggi cenderung mampu mengatur waktu serta membatasi bermain game, sehingga intensitas bermain game online mereka menjadi lebih rendah. Sebaliknya, individu dengan self-control rendah maka dapat menyebabkan waktu yang digunakan untuk bermain game online lebih banyak.

Penting untuk mengetahui hubungan self-control dengan intensitas bermain game online, karena self-control berperan krusial dalam mengatur keterlibatan individu dalam aktivitas ini. Self-control yang rendah dapat mengakibatkan pengeluaran waktu yang berlebihan untuk bermain game, yang nantinya dapat memperburuk dampak negatif terhadap kesejahteraan akademik dan sosial (Magistarina, 2024). Memahami hubungan self-control dengan intensitas bermain game online membantu untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam mengatur keterlibatan mereka. Hal ini juga relevan dalam konteks pengelolaan waktu dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan (Qi et al., 2024).

KAJIAN PUSTAKA

Self-control

Self-control adalah kemampuan untuk mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang ketika kita menghadapi situasi ketika tujuan yang penting bagi seseorang bertentangan dengan keinginan sesaat yang lebih memuaskan (Duckworth et al., 2019). Self-control didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur dan menyusun kehidupan seseorang dengan baik, yang tidak hanya mendukung kemajuan dan keberhasilan dalam mencapai tujuan, tetapi juga memberikan makna dan keteraturan dalam kehidupan. (Stavrova et al., 2020). Self-control merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri yang nantinya dapat menentukan berbagai hasil kehidupan, termasuk keberhasilan dalam pendidikan, pekerjaan, kesehatan mental dan fisik yang optimal (Tiemeijer, 2022).

Dimensi Self-Control

Menurut Tangney et al. (2004 dalam Ursia et al. 2013) terdapat 5 dimensi pada self-control yang menggambarkan berbagai aspek pengendalian diri yang penting untuk mencapai keberhasilan dan kesejahteraan individu. Dimensi yang pertama adalah general capacity for self-discipline, mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri dalam berbagai situasi kehidupan.

Dimensi yang kedua yaitu deliberate/non impulsive action, berfokus pada kemampuan individu untuk melakukan tindakan berdasarkan pertimbangan, bukan atas dorongan sesaat atau reaksi impulsif. Dimensi yang ketiga yaitu healthy habits, mencakup kemampuan untuk membentuk dan mempertahankan kebiasaan-kebiasaan yang baik secara fisik maupun mental. Dimensi yang keempat adalah work ethics, mengacu pada sikap dan etika kerja yang baik, termasuk kemampuan untuk tetap fokus dan tekun. Dimensi yang kelima yaitu reliability, kemampuan untuk dapat diandalkan dan memenuhi komitmen, termasuk ketepatan waktu dan konsistensi dalam menjalankan tanggung jawab.

Intensitas Bermain Game Online

Intensitas mengacu pada frekuensi ketika individu terlibat dalam aktivitas tertentu secara berulang (Cowie, 1994, dalam Apriliyani, 2020). Bermain adalah aktivitas yang menyenangkan bagi seseorang, sehingga mereka cenderung melakukannya berulang kali tanpa merasa jenuh (Matulessy dan Muhid, 2022). Game online merupakan jenis permainan secara daring menggunakan perangkat seluler (Mertika dan Mariana, 2020). Intensitas bermain game online merupakan frekuensi ketika bermain game secara daring melalui jaringan internet (Kartini, 2016). Intensitas bermain game online diartikan sebagai

durasi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas bermain game secara daring dengan rasa antusias (La Febrina, 2014). Intensitas bermain game online adalah tingginya minat ataupun frekuensi individu ketika bermain game melalui akses jaringan internet secara daring (Nasution et al., 2022).

Aspek Intensitas Bermain Game Online

Menurut ajzen (2005) terdapat tiga aspek yang berhubungan dengan intensitas, (a) frekuensi, mengacu pada jumlah aktivitas perilaku individu yang dilakukan secara berulang, (b) durasi, diartikan sebagai lamanya waktu ketika individu menghabiskan waktu ketika beraktivitas, dan (c) konsentrasi, menunjukkan tingkat fokus individu pada aktivitas tertentu, yang dapat menyebabkan hal lainnya cenderung diabaikan.

Mahasiswa

Menurut Afnan et al. (2020) mahasiswa berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang memasuki tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal. Menurut Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) terdapat salah satu perubahan psikologis pada masa remaja yaitu perubahan aspek sosioemosional. Perubahan emosional yang dialami oleh remaja, termasuk perubahan dalam peran, minat, dan tekanan sosial yang ditimbulkan oleh kondisi lingkungan yang dapat

meningkatkan tingkat ketegangan emosional mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan desain kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017), desain penelitian kuantitatif berfokus pada penggunaan angka dan mencakup variabel-variabel di dalamnya. Variabel tersebut kemudian diukur menggunakan instrumen penelitian, sehingga data yang diperoleh dalam bentuk angka dapat dianalisis dengan prosedur statistik.

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Universitas X sebagai responden. Kriteria responden adalah (a) mahasiswa aktif di Universitas X, (b) berusia antara 18 hingga 25 tahun, (c) aktif bermain game, dan (d) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, (d) durasi (5 jam / 3-5 jam / 1-2 jam), dan (e) frekuensi (setiap hari / 5-7 kali dalam seminggu / 2 kali dalam seminggu).

Penelitian ini tidak membatasi agama, ras, dan budaya tertentu. Teknik pengambilan sampling pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Menurut firmansyah (2022) purposive sampling adalah pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampel. Dalam konteks penelitian ini, pertimbangan tertentu yang dimaksud adalah kriteria

responden yang telah dijelaskan sebelumnya.

Penelitian dilakukan pada ruang lingkup Universitas X secara online menggunakan kuesioner melalui platform Google Form. Hal ini dilakukan untuk memudahkan responden dan memberikan rasa nyaman tanpa adanya tekanan waktu dan tempat saat mengisi kuesioner. Kemudian data yang didapatkan diolah melalui aplikasi Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 30 untuk melakukan pengolahan data. Self-control diukur menggunakan Self-Control Scale (SCS) yang dikembangkan Unger et al. (2016). SCS berisikan 36 butir dan menggunakan skala likert 5 poin untuk melakukan penilaian, mulai dari (1) Sangat Tidak Setuju (STS), (2) Tidak Setuju (TS), (3) Ragu-Ragu (RR), (4) Setuju (S), (5) Sangat Setuju (SS). Dimensi yang diukur adalah (a) self-discipline, (b) non impulsive action, (c) healthy habits, (d) work ethics dan (e) reliability.

Alat ukur yang digunakan diadaptasi dari skripsi yang ditulis oleh Ulfiola Hardi (2021). Alat ukur ini dirancang untuk menilai tiga aspek terkait intensitas bermain game online. Yang pertama durasi waktu yang dipergunakan, yang kedua frekuensi bermain game online dan yang ketiga konsentrasi. Butir yang terdapat pada alat ukur sebanyak 24 pernyataan, dengan penilaian

menggunakan skala likert 4 poin (1) Sangat Tidak Setuju (STS), (2) Tidak Setuju (TS), (3) Setuju (S), (4) Sangat Setuju (SS). Penilaian dilakukan dengan memberikan respons sesuai dengan tingkat kesetujuan terhadap pernyataan, yang kemudian digunakan untuk menghitung durasi waktu yang dipergunakan serta seringnya individu bermain game online. Dengan demikian, alat ukur ini memberikan gambaran mengenai intensitas bermain game online yang mencakup ketiga aspek tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil statistik deskriptif mengenai self-control pada mahasiswa Universitas X, jumlah total responden yang valid adalah 120. Skor self-control memiliki rentang nilai dengan skor minimum 1.87 dan maksimum 3.82. Rata-rata (mean) self-control mahasiswa berada pada angka 2.56 dengan standar deviasi sebesar 0.506. Data ini menunjukkan adanya variasi dalam self-control di antara mahasiswa, yang dapat menjadi dasar dalam analisis hubungan antara self-control dengan intensitas bermain game online.

Tabel 1. Gambaran Self-Control

	N	MI	MAX	MEAN	Std.Deviation
	N				
<i>Self-Control</i>	120	1.87	3.82	2.56	0.506
Valid N	120				

Skor intensitas bermain game online memiliki nilai dengan skor minimum 1.90 dan maksimum 3.78. Rata-rata (mean) intensitas bermain game online mahasiswa berada pada angka 3.25 dengan standar deviasi sebesar 0.472. Data ini menunjukkan adanya variasi dalam intensitas bermain game online di antara mahasiswa, yang dapat menjadi dasar dalam analisis hubungan antara self-control dengan intensitas bermain game online.

Tabel 2. Gambaran Self-Control

	N	MIN	MAX	MEAN	Std. Deviation
Intensitas Bermain Game Online	120	1.90	3.78	3.25	0.472
Valid N	120				

Uji asumsi yang dilakukan menggunakan uji one sample Kolmogorov-Smirnov Test. Hasil uji asumsi menunjukkan variabel self-control dan intensitas bermain game online memiliki nilai $p < 0.01$, artinya kedua variabel tersebut tidak memiliki distribusi yang normal.

Tabel 3. Normalitas Self-Control Dengan Intensitas Bermain Game Online

Variabel	<i>p</i>	Distribusi
Self-Control	< 0.01	Tidak Normal
Intensitas Bermain Game Online	< 0.01	Tidak Normal

Berdasarkan uji asumsi yang sudah dilakukan, kedua variabel tidak berdistribusi dengan normal. Oleh karena itu, jenis korelasi yang digunakan adalah Korelasi Spearman yang merupakan uji korelasi nonparametrik. Hasil uji Spearman Correlation menunjukkan adanya korelasi negatif dan juga signifikan ($r = -0.532$, nilai $p < 0.001$). Artinya jika individu memiliki self-control tinggi maka cenderung memiliki intensitas bermain game online yang rendah. Begitupun sebaliknya, jika individu memiliki self-control yang rendah, maka cenderung memiliki intensitas bermain game online yang tinggi.

Tabel 4 Korelasi Self-Control Dengan Intensitas Bermain Game Online

Variabel	Self-Control	Intensitas Bermain Game Online
Self-Control	Spearman's rho	—
		-0.532
	p-value	—
		<0.001

Hasil uji korelasi antara dimensi self-control dengan intensitas bermain game online memiliki nilai korelasi negatif yang bervariasi. Dimensi pertama yaitu general capacity for self-discipline memiliki r sebesar -0.193 dan nilai p sebesar 0.034. Dimensi kedua yaitu deliberate/non impulsive action memiliki r sebesar -0.445 dan nilai $p < 0.001$. Dimensi ketiga yaitu healthy habits memiliki r sebesar -0.407 dengan nilai p sebesar

<0.001. Dimensi keempat yaitu work ethics memiliki r sebesar -0.363 dengan nilai $p < 0.001$. Dimensi kelima yaitu reliability memiliki r sebesar -0.393 dengan nilai $p < 0.001$.

Tabel 5. Korelasi Dimensi Self-Control Dengan Intensitas Bermain Game Online

Dimensi	Intensitas Bermain Game Online	
	Spearman's rho	p-value
General capacity for self-discipline	-0.193	0.034
Deliberate/non impulsive action	-0.445	<0.001
Healthy habits	-0.407	<0.001
Work ethics	-0.363	<0.001
Reliability	-0.393	<0.001

Hasil uji korelasi antara aspek intensitas bermain game online dengan self-control memiliki nilai korelasi yang bervariasi. Aspek pertama yaitu durasi r sebesar -0.460 dan nilai $p < 0.001$. Aspek kedua yaitu frekuensi memiliki r sebesar -0.264 dan nilai p sebesar 0.004. Aspek ketiga yaitu konsentrasi r sebesar -0.622 dengan nilai $p < 0.001$.

Tabel 6. Korelasi Aspek Intensitas Bermain Game Online Dengan Self-Control

Aspek	Self Control	
	Spearman's rho	p-value
Durasi	-0.460	<0.001
Frekuensi	-0.264	0.004
Konsentrasi	-0.622	<0.001

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulannya adalah bahwa self-control dengan intensitas bermain game online pada mahasiswa terdapat hubungan negatif dan juga signifikan. Artinya, semakin tinggi self-control individu, intensitas bermain game online semakin rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah self-control individu, intensitas bermain game online semakin tinggi.

Saran

Saran untuk mahasiswa diharapkan mampu untuk mengatur waktu bermain game online. Selain itu, mahasiswa diharapkan mencari informasi akibat jika berlebihan bermain game online. Hal tersebut dapat menjadi landasan yang kuat untuk mengembangkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan waktu dan dampak negatif dari kebiasaan bermain yang tidak terkendali. Mahasiswa dapat mencoba mengganti sebagian waktu bermain game dengan aktivitas lain yang produktif.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor tambahan atau variabel lain yang mungkin mempengaruhi intensitas bermain game online. Tujuannya agar dapat tercipta pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor atau variabel yang berperan dalam perilaku bermain game online di kalangan mahasiswa. Hal tersebut

akan memberikan dinamika yang lebih mendalam, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih akurat terkait dengan intensitas bermain game online.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality and Behavior*, (2nd edition), Berkshire, UK: Open University Press-McGraw Hill Education.
- Apriliyani, A. (2020). Hubungan intensitas bermain permainan online dengan kecerdasan emosional. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 40-47.
- Azis, R. N. (2011). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Self Esteem Remaja Gamers di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual review of psychology*, 70(1), 373-399.
- Griffiths, M., Hussain, Z., Grüsser, S. M., Thalemann, R., Cole, H., Davies, M. N., & Chappell, D. (2011). Social interactions in online gaming. *International Journal of Game-Based Learning (IJGBL)*, 1(4), 20-36.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.
- Izza, F. A. N., & Hazim, H. (2023). Hubungan Self-Control Dengan intensitas Bermain Game Online Pada Siswa SMP PGRI Ngoro Mojokerto. *Jurnal Mahasiswa*

- BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia, 9(3), 372-383.
- Kartini, H. (2016). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan intensitas bermain game online dengan intensi berperilaku agresif pada siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4).
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain sciences*, 2(3), 347-374.
- La Febrina, C. (2014). Pengaruh intensitas bermain game on-line terhadap agresivitas siswa. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi*, 9(1), 28-35.
- Lusiana, V. (2023). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Siswa Smai Nfbs Lembang. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 29-41.
- Magistarina, E. (2024). The Relationship Of Self-Control With Online Game Addiction Among Teenagers In Kenagarian Taeh Bukik. In *Trend: International Journal in Global Psychological Science and Education*, 1(2), 71-81.
- Matulessy, A., & Muhid, A. (2022). Efektivitas permainan tradisional congklak untuk meningkatkan kemampuan matematika siswa: literature review. *AKSIOMA: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 13(1), 165-178.
- Mertika, M., & Mariana, D. (2020). Fenomena game online di kalangan anak sekolah dasar. *Journal of Educational Review and Research*, 3(2), 99-104.
- Nada, N.Q. (2024). The Influence of Digital Technology on Adolescent Social Interaction: An Analysis of the Social Media Phenomenon. doi: 10.31235/osf.io/hsp28
- Nashir, H., & Putra, A. R. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur Mahasiswa FK Unisba Angkatan 2021. In *Bandung Conference Series: Medical Science* (Vol. 3, No. 1, pp. 612-616).
- Nasution, N., Sagala, N.S., & Ritonga, S.H. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Game Online Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Lingkungan 4 Kelurahan Hutasuhut Kecamatan Sipirok. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia / Indonesian Health Scientific Journal*, 7 (2), 127-131.
- Nurhidayati, S. W., & Iqbal, M. (2024). Fenomena Kecanduan Game Online Pada Remaja (Studi Kasus di Kec. Sukaraja, Kab. Seluma, Prov. Bengkulu). *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 4(2), 01-15.
- Putra, F. F., Rozak, A., Perdana, G. V., & Maesharoh, I. (2019). Dampak Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa Telkom University. *Jurnal Politikom Indonesiana*, 4(2), 98-103.
- Qi, D., Li, X., & Zhu, S. (2024). Unpacking the Myth in the Associations Between Self-control and Gaming Disorder in Children and Adolescents: A Comparison Between Traditional and Random Intercept Cross-lagged Panel Model Analyses. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15.
- Stavrova, O., Pronk, T., & Kokkoris, M. D. (2020). Finding meaning in self-control: The effect of self-control on the perception of meaning in life. *Self and Identity*, 19(2), 201-218.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan*. Cetakan Kelima Belas: Alfabeta.
- Tiemeijer, W. L. (2022). *Self-control: individual differences and what they mean for personal responsibility and public policy*. Cambridge University Press.
- Hardi, U. (2021). Hubungan Intensitas Bermain Game Onlinedengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi

- UIN Suska Riau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya-Academic Procrastination And Self-Control In Thesis Writing Students Of Faculty Of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara seri sosial humaniora*, 17(1), 1-18.
- Unger, A., Bi, C., Xiao, Y. Y., & Ybarra, O. (2016). The revising of the Tangney Self-control Scale for Chinese students. *PsyCh journal*, 5(2), 101-116.