

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMAN 1 TAPIN SELATAN

¹Aulia Maulida, ²Muhammad Yuliansyah, ³Aminah
^{1,2,3}Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari
hayauliamaulida@gmail.com

Abstract: *This study aims to determine the effect of self-control and intensity of playing online games on the academic procrastination of students at SMAN 1 South Tapin. The research uses a quantitative approach with a correlational descriptive design. The study population was 115 students, with a sample of 89 students determined using the Slovin formula at a 5% error rate. Data were collected using a Likert scale questionnaire and analyzed through normality tests, linearity tests, and multiple linear regressions. The results showed that simultaneously self-control and intensity of playing online games had a significant effect on academic procrastination (Sig. = 0.000) with an Adjusted R Square value of 0.741, which means that 74.1% of the variation in academic procrastination was influenced by these two variables. Partially, self-control had a significant effect with a regression coefficient of 0.636, while the intensity of playing online games had no significant effect (Sig. = 0.080). These findings confirm the importance of strengthening targeted self-control and managing gaming activities to suppress students' academic procrastination.*

Keywords: *Self-Control, Intensity Of Online Gaming, Academic Procrastination*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Tapin Selatan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Populasi penelitian berjumlah 115 siswa, dengan sampel sebanyak 89 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert dan dianalisis melalui uji normalitas, uji linearitas, serta regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan kontrol diri dan intensitas bermain game online berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Sig. = 0,000) dengan nilai Adjusted R Square sebesar 0,741, yang berarti 74,1% variasi prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kedua variabel tersebut. Secara parsial, kontrol diri berpengaruh signifikan dengan koefisien regresi sebesar 0,636, sedangkan intensitas bermain game online tidak berpengaruh signifikan (Sig. = 0,080). Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan kontrol diri yang terarah serta pengelolaan aktivitas bermain game untuk menekan prokrastinasi akademik siswa.

Kata kunci: Kontrol Diri, Intensitas Bermain Game Online, Prokrastinasi Akademik

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan. Salah satu produk teknologi yang banyak diminati remaja adalah game online, yang

memiliki akses mudah, fitur menarik, dan sifat kompetitif. Intensitas bermain game online merujuk pada penggunaan waktu yang sering dan konsisten, yang berpotensi menjadi kebiasaan apabila tidak dikontrol dengan baik (Karunia Akbar & Hasrullah, 2025).

Dalam konteks akademik, penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain game online dapat memicu prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda penyelesaian tugas belajar. Ferrari dalam (Pamungkas, 2021) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan menunda pekerjaan akademik yang berdampak negatif terhadap prestasi. Penelitian (Sandya & Ramadhani, 2021) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas bermain game online dan prokrastinasi akademik, di mana semakin tinggi intensitas bermain game, semakin tinggi kecenderungan menunda tugas.

Namun, tidak semua siswa dengan intensitas bermain game tinggi mengalami dampak negatif, karena adanya perbedaan kemampuan kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan dan mengatur perilaku sesuai tujuan jangka panjang (Teng et al., 2014). Penelitian (Aisy & Sugiyo, 2021; Anggraeni & Soetjningsih, 2023) membuktikan bahwa kontrol diri berperan signifikan dalam menurunkan prokrastinasi akademik, termasuk pada siswa yang kecanduan game online. Hal ini sejalan dengan temuan (Anggraeni & Soetjningsih, 2023) yang menunjukkan hubungan negatif yang sangat kuat antara kontrol diri akademik dan prokrastinasi akademik.

Hasil observasi dan wawancara dengan guru BK serta wali kelas di SMAN 1 Tapin Selatan menunjukkan bahwa keterlambatan pengumpulan tugas dan kebiasaan bermain

game online secara berlebihan masih sering terjadi pada siswa. Kondisi ini berdampak pada proses evaluasi pembelajaran dan pencapaian akademik siswa. Fenomena tersebut menegaskan pentingnya kajian mengenai hubungan intensitas bermain game online, kontrol diri, dan prokrastinasi akademik.

Penelitian ini difokuskan pada siswa kelas X dan XI di SMAN 1 Tapin Selatan, karena pada fase ini siswa sedang berada pada masa transisi dan adaptasi terhadap tuntutan akademik yang lebih tinggi, sehingga rentan mengalami prokrastinasi akademik. Pada tahap ini, intensitas bermain game online dan kemampuan kontrol diri menjadi faktor penting yang memengaruhi pengelolaan waktu dan tanggung jawab akademik siswa. Oleh karena itu, pengkajian mengenai hubungan antara kontrol diri dan intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik siswa menjadi relevan dan penting untuk dilakukan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kontrol diri dan intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik di SMAN 1 Tapin Selatan. Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian yang telah dipaparkan, untuk mengarahkan pelaksanaan penelitian secara sistematis, maka dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Hipotesis:

H_a : Terdapat pengaruh kontrol diri dan intensitas bermain game online terhadap

prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Tapin Selatan.

H_0 : Tidak terdapat pengaruh kontrol diri dan intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Tapin Selatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kontrol diri dan intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Tapin Selatan. Pendekatan ini dipilih karena mampu menjelaskan hubungan antarvariabel secara sistematis dan objektif melalui analisis statistik. (Fauzi et al., 2022). Penggunaan desain korelasional memungkinkan peneliti untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara variabel independen, yaitu kontrol diri dan intensitas bermain game online, dengan variabel dependen berupa prokrastinasi akademik siswa.

Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Pada tahap persiapan, peneliti menyusun dan mengajukan proposal kepada pembimbing, mengurus perizinan penelitian, serta menyiapkan instrumen penelitian. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menetapkan lokasi dan sampel di SMAN 1 Tapin Selatan, mengumpulkan data, memperoleh izin akses data siswa, serta menjelaskan prosedur penelitian kepada pihak terkait. Selanjutnya,

tahap pelaporan mencakup pengolahan dan penyajian data, pengecekan hasil penelitian, penarikan kesimpulan dan saran, serta penyusunan laporan penelitian. Instrumen penelitian disusun dalam bentuk kuesioner skala Likert lima poin (Amelia et al., 2023), dan disebarkan secara langsung kepada responden.

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X dan XI SMAN 1 Tapin Selatan yang berjumlah 115 siswa. Sampel ditentukan menggunakan teknik random sampling dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 89 siswa sebagai sampel penelitian yang mewakili populasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas tiga skala, yaitu skala kontrol diri, skala intensitas bermain game online, dan skala prokrastinasi akademik. Instrumen kontrol diri disusun berdasarkan teori Tangney, Baumeister, dan Boone yang mencakup aspek kedisiplinan diri, aksi yang tidak impulsif, pola hidup, etika dalam mengerjakan sesuatu, serta kehandalan, dan diadaptasi dari penelitian (Zamani, 2023). Selanjutnya, instrumen intensitas bermain game online dikembangkan berdasarkan aspek frekuensi dan lama mengakses yang merujuk pada konsep Horrigan, dan juga diadaptasi dari penelitian (Zamani, 2023). Sementara itu, instrumen prokrastinasi akademik disusun berdasarkan indikator-indikator yang dikemukakan oleh Tuckman, meliputi penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, kesulitan dan

penghindaran terhadap tugas yang tidak disukai, serta kecenderungan menyalahkan orang lain, yang diadaptasi dari penelitian (Mahardika, 2018).

Uji validitas dilakukan melalui validitas isi dengan melibatkan tiga ahli dan uji coba kepada 30 responden. Hasilnya menunjukkan seluruh item pada variabel Kontrol Diri (24 item), Intensitas Bermain Game (21 item), dan Prokrastinasi Akademik (22 item) dinyatakan valid dengan nilai r -hitung $> 0,361$ dan signifikansi $< 0,05$. Uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach menghasilkan nilai 0,973; 0,943; dan 0,965, sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel dengan kategori sangat tinggi.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji linearitas, untuk memastikan kelayakan penggunaan regresi. Selanjutnya, analisis dilakukan dengan uji regresi linear berganda untuk mengetahui seberapa besar hubungan hubungan antara kontrol diri dan intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik di SMAN 1 Tapin Selatan.

HASIL

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum pengujian hipotesis, peneliti melakukan uji prasyarat untuk memastikan data memenuhi kriteria statistik sehingga hasil analisis valid dan dapat diinterpretasikan dengan tepat. Hasil uji prasyarat disajikan pada bagian berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			89
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		6.67906826
Most Extreme Differences	Absolute		.077
	Positive		.070
	Negative		-.077
Test Statistic			.077
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.222
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.211
		Upper Bound	.233

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.
e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.

Uji normalitas One Sample Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi 0,200 ($> 0,05$), sehingga data berdistribusi normal dan analisis dapat dilanjutkan ke uji linearitas sebelum pengujian hipotesis.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table						
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Kontrol Diri * Intensitas Bermain Game Online	Between Groups	(Combined)	.875	27	.642	.967
	Linearity		.694	1	.694	1.858
	Linearity		.094	1	.094	1.858
	Deviation from Linearity		.781	26	.030	.595
Within Groups			5.402	107	.950	
Total			6.277	134		

Uji linearitas dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada kolom Deviation from Linearity. Hasil menunjukkan nilai 0,937 $> 0,05$, sehingga hubungan antara Kontrol diri dan intensitas bermain game online terhadap Prokrastinasi akademik dinyatakan linear dan analisis dapat dilanjutkan ke uji hipotesis.

Uji Hipotesis

Sebelum memaparkan hasil pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui adanya hubungan secara signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Analisis ini digunakan karena hanya melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Pengujian ini juga dilengkapi dengan nilai koefisien determinasi (R Square)

untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Hasil pengujian secara lengkap disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11567.268	2	5783.634	126.702	<.001 ^b
	Residual	3925.676	86	45.647		
	Total	15492.944	88			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Berdasarkan output tabel ANOVA, diperoleh nilai F hitung sebesar 126.702 dengan nilai signifikansi 0.000. Karena nilai signifikansi < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan. Artinya, variabel independen kontrol diri (X1) dan intensitas bermain game online (X2) secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen prokrastinasi akademik siswa (Y).

Tabel 4. Output R Square

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.864 ^a	.747	.741	6.756

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi (Uji R²), diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,741, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat kuat antara variabel kontrol diri dan intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa 74,1% variasi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan atau dipengaruhi oleh kedua variabel independen tersebut. Dengan kata lain, kontrol diri dan intensitas bermain game online

memberikan kontribusi sebesar 74,1% dalam memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik. Adapun sisanya, yaitu 25,9%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kontrol diri siswa dan semakin rendah intensitas bermain game online, maka kecenderungan prokrastinasi akademik akan semakin menurun.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dan kuat dengan prokrastinasi akademik siswa SMAN 1 Tapin Selatan, dengan nilai signifikansi <.001 dan koefisien regresi positif ($B = 0.636$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri siswa, justru semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik, yang bertentangan dengan sebagian besar temuan penelitian sebelumnya. Secara kontekstual, kontrol diri siswa kemungkinan tidak selalu diarahkan pada perilaku produktif, melainkan digunakan untuk mengatur dan mempertahankan aktivitas penundaan tugas seperti penggunaan media sosial atau aktivitas hiburan lainnya (Chisan & Jannah, 2021). Hal ini menegaskan bahwa kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengendalikan diri, tetapi juga arah dan tujuan penerapannya. Perbedaan hasil dengan penelitian (Anggraeni & Soetjningsih, 2023; Safiinatunnajah & Fikry, 2021) diduga dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik sampel, instrumen, serta konteks lingkungan belajar siswa.

Sementara itu, intensitas bermain game online secara parsial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik siswa, meskipun memiliki arah hubungan positif ($\text{Sig.} = 0.080$; $B = 0.171$). Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Sabella et al. (2021) dan Sandya et al. (2021) yang menyatakan bahwa intensitas bermain game berkontribusi terhadap meningkatnya prokrastinasi akademik. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh kemampuan siswa dalam mengelola waktu bermain, jenis game yang dimainkan, serta pengaruh faktor lain seperti dukungan orang tua, kebijakan sekolah, dan gaya belajar. Dalam konteks tertentu, bermain game dalam batas wajar juga dapat berfungsi sebagai sarana hiburan dan pelepas stres tanpa berdampak langsung pada perilaku prokrastinasi (Kurniawan et al., 2025).

Namun demikian, hasil uji simultan menunjukkan bahwa kontrol diri dan intensitas bermain game online secara bersama-sama memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa ($\text{Sig.} < .001$). Temuan ini menegaskan bahwa perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal siswa (Putra & Hartono, 2024). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Mora et al., 2022; Saputro & Mora et al., 2022; Saputro & Selviana, 2023) yang menyatakan bahwa kombinasi kontrol diri dan kebiasaan bermain game berkontribusi secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, intervensi yang efektif tidak hanya berfokus pada peningkatan

kontrol diri, tetapi juga pada pengarahannya secara tepat serta pengelolaan aktivitas bermain game melalui pembiasaan manajemen waktu dan penguatan motivasi belajar siswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan prokrastinasi akademik siswa SMAN 1 Tapin Selatan, yang menunjukkan bahwa tingginya kontrol diri tidak selalu berimplikasi pada rendahnya perilaku menunda tugas akademik. Temuan ini menegaskan bahwa kontrol diri perlu dipahami tidak hanya dari tingkatannya, tetapi juga dari arah dan kualitas penerapannya dalam aktivitas belajar siswa. Sementara itu, intensitas bermain game online secara parsial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik, meskipun menunjukkan kecenderungan hubungan positif.

Namun, secara simultan kontrol diri dan intensitas bermain game online terbukti memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal siswa. Oleh karena itu, upaya penanganan prokrastinasi akademik perlu dilakukan secara komprehensif melalui penguatan kontrol diri yang diarahkan secara tepat serta pengelolaan aktivitas bermain game secara seimbang guna mendukung pencapaian akademik siswa.

Sejalan dengan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran kepada berbagai

pihak. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar serta pendekatan kualitatif atau metode campuran agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang prokrastinasi akademik. Siswa diharapkan meningkatkan manajemen waktu dan disiplin diri dengan membatasi aktivitas bermain game online. Guru dan sekolah dianjurkan mengoptimalkan layanan bimbingan konseling yang berfokus pada pengembangan kontrol diri dan manajemen diri siswa. Selain itu, orang tua diharapkan berperan aktif dalam mengawasi penggunaan waktu anak, memberikan motivasi, dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif di rumah.

DAFTAR RUJUKAN

- Aisy, D. F., & Sugiyo, S. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Sma N 1 Kedungwuni. *Konseling Edukasi "Journal Of Guidance And Counseling,"* 5(2), 157. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12068>
- Amelia, D., Setiaji, B., Jarkawi, Primadewi, K., Habibah, U., Peny, T. L. Luisa, Rajagukguk, K. P., Nugraha, D., Safitri, W., Wahab, A., Larisu, Z., Setiaji, B., & Dharta, F. Yuni. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Ariawan, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Anggraeni, L. F., & Soetjningsih, C. H. (2023). Kontrol Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Di Kota X Yang Kecanduan Game Online. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1857–1866. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4603>
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Fauzi, A., Nisa, B., Napitupulu, D., Abdillah, F., Utama, A. S., Zonyfar, C., Nuraini, R., Purnia, D. S., Setyawati, I., Evi, T., Permana, S. D. H., & Sumartuningsih, M. Susila. (2022). Metodologi Penelitian. In *Suparyanto Dan Rosad (2015)*. Cv. Pena Persada
- Karunia Akbar, I., & Hasrullah, H. (2025). Jurnal Sistem Rekomendasi Tentang Kecanduan Bermain Game Online. *Jurnal Global Ilmiah*, 2(4). <https://doi.org/10.55324/jgi.v2i4.178>
- Mahardika, Y. (2018). *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yogyakarta*. Universitas Islam Indonesia
- Mora, I., Ramadhani, S., Tobing, L., & Laia, M. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Semester Vi Program Studi Farmasi Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 5(1), 62–75. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v5i1.3274>
- Pamungkas, B. Y. (2021). *Pengaruh Kecanduan Game Online Pubg Mobile (Playerunknown's Battlegrounds) Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Putra, S. M., & Hartono, D. S. (2024). Hubungan Kontrol Diri Dan Perilaku Agresif Verbal Pada Remaja Saat Bermain Games Online. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2257>

- Safiinatunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1).
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.V9i1.5680>
- Saputro, N. A., & Selviana, S. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dan Kesepian Dengan Intensitas Bermain Game Online Di Warnet Prima Jakarta Timur. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(3), 9–15. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.V3i3.3025>
- Teng, Z., Li, Y., & Liu, Y. (2014). Online Gaming, Internet Addiction, And Aggression In Chinese Male Students: The Mediating Role Of Low Self-Control. *International Journal Of Psychological Studies*, 6(2). <https://doi.org/10.5539/ijps.V6n2p89>
- Zamani, F. (2023). *Hubungan Antara Self Control Dan Intensitas Bermain Game Online Pada Siswa Siswi Kelas 10 Dan 11 Sman 05 Kundur Kabupaten Karimun*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.