

ABSTRAK

Fenomena bermain *game online* merupakan hal positif bagi remaja sebagai sarana hiburan yang mudah diakses untuk mengisi waktu luang, namun tantangan muncul ketika individu tidak mampu mengendalikan *self control* yang dapat mengarah pada peningkatan intensitas bermain *game* secara berlebihan. Hal ini berpotensi mengakibatkan dampak negatif seperti kurangnya produktifitas. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Desain penelitian ini analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi seluruh mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2020 sebesar 115 orang, besar sampel 90 responden, menggunakan teknik *probability sampling*, variabel independen *self control* dan variabel dependen adalah intensitas bermain *game online*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *self control* dan intensitas bermain *game online*. Analisa data menggunakan uji *Rank Spearman* $\rho < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan 90 responden didapatkan sebagian besar (70%) mahasiswa mengalami *self control* tinggi dengan frekuensi 63 responden, hampir setengahnya (47,8%) mahasiswa mengalami intensitas bermain *game online* rendah dengan frekuensi 43 responden, dan sebagian besar (40%) frekuensi 36 responden dengan *self control* tinggi dengan intensitas bermain *game online* rendah. Hasil uji analisis menunjukkan bahwa dengan hubungan antara *self control* dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan $\rho < \alpha$ atau $0,009 < 0,05$.

Individu yang memiliki *self control* yang tinggi akan mampu mengendalikan perilaku, kognitif, dan keputusan mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk bermain *game online* sesuai dengan kebutuhan tanpa berlebihan. Mereka dapat mengatur intensitas bermain dengan baik, sehingga dapat menikmati hiburan dari bermain *game* tanpa mengorbankan hal yang menjadi kewajiban mereka.

Kata Kunci : *Self control*, intensitas bermain *game online*, mahasiswa