

**PENGARUH *GAME ONLINE* TERHADAP REGULASI EMOSI
SISWA KELAS X DI SMKN 1 BARRU**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Makassar

OLEH:
HASTINA SARI
105281101521

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
1446 H/2025

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Hastia Sari

Nim : 105281101521

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas/Universitas : Agama Islam / Universitas Muhammadiyah Makassar

Dengan ini menyatakan hal sebagai berikut:

1. Mulai dari penyusunan proposal sampai selesai penyusunan skripsi, saya menyusun sendiri skripsi saya (tidak dibuatkan oleh siapapun).
2. Saya tidak melakukan penjiplakan (plagiat) dalam penyusunan skripsi ini.
3. Apabila saya melanggar perjanjian seperti pada butir 1, 2 dan 3 maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku.

Demikian perjanjian ini saya buat dengan penuh kesadaran.

Makassar, 20 Muharram 1446
16 Juli 2025 M

Yang Membuat Pernyataan:



Hastia Sari
105281101521



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi Saudara (i), **Hastina Sari**, NIM. 105281101521 yang berjudul **"Pengaruh game online terhadap regulasi emosi siswa kelas X di SMKN 1 Barru."** telah diujikan pada hari Rabu, 12 Shafar 1447 H./ 06 Agustus 2025 M. dihadapan Tim Penguji dan dinyatakan telah dapat diterima dan disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.) pada Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Makassar.

12 Shafar 1447 H.

Makassar,

06 Agustus 2025 M.

Dewan Penguji :

Ketua : Dr. Alamsyah, S. Pd.I., M.H.

Sekretaris : Rukiana Novianti Putri, S. Psi., M. Psi., Psikolog. (.....)

Anggota : Syaifullah Nur, S. Pd., M. Pd.

Pertiwi Nurani, S. Psi., M. Psi., Psikolog. (.....)

Pembimbing I : Rukiana Novianti Putri, S. Psi., M. Psi., Psikolog. (.....)

Pembimbing II: Sandi Pratama, S. Pd.I., M. Pd. (.....)

Disahkan Oleh :



Dekan FAK Unismuh Makassar,

Dr. Amirah, S. Ag., M. Si.

NIM. 774 234



BERITA ACARA MUNAQASYAH

Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Makassar telah Mengadakan Sidang Munaqasyah pada : Hari/Tanggal : Rabu, 12 Shafar 1447 H/ 06 Agustus 2025 M. Tempat: Kampus Universitas Muhammadiyah Makassar, Jalan Sultan Alaeddin No. 259 (Menara Iqra' Lantai 4) Makassar.

MEMUTUSKAN

Bahwa Saudara (i)

Nama : **Hastina Sari**

NIM : 105281101521

Judul Skripsi : Pengaruh game online terhadap regulasi emosi siswa kelas X di SMKN 1 Barru

Dinyatakan : **LULUS**

Ketua,

Dr. Amirah, S. Ag., M. Si
NIDN. 0906077301

Sekretaris,

Dr. M. Ilham Muchtar, Lc., M.A.
NIDN. 0909107201

Dewan Penguji :

1. Dr. Alamsyah, S. Pd.I., M.H.
2. Rukiana Novianti Putri, S. Psi., M. Psi., Psikolog.
3. Syaifullah Nur, S. Pd., M. Pd.
4. Pertiwi Nurani, S. Psi., M. Psi., Psikolog.

Disahkan Oleh :

Dekan, **Unismuh Makassar,**



Dr. Amirah, S. Ag., M. Si.
NBM. 774 234

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Berjalan dengan iman, berjuang dengan tekad, dan bercanda sedikit biar mental tidak rusak. Sebab seperti kata bijak Tiongkok: 'Orang bijak belajar dari kesalahan, dan orang hebat belajar sambil tersenyum.' Maka skripsi ini pun kutulis seperti seorang kultivator: serius dalam latihan, sabar dalam proses, dan tetap waras insyaaAllah.

加油

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT. Atas segala ridho dan karunianya, Sumber segala kekuatan, ilmu, dan kehidupan. Sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan Kepada Kedua Orang tua saya terima kasih atas cinta, doa, dan pengorbanan yang tak ternilai.

Dan saudara-saudaraku tercinta, yang selalu memberi semangat di setiap langkah. Dan kepada teman-teman terbaik, yang hadir membawa tawa, dukungan, dan kenangan tak terlupakan.

ABSTRAK

Hastina Sari, 105281101521, 2025. *Pengaruh Game Online Terhadap Regulasi Emosi Siswa Kelas X Di SMKN 1 Barru. Dibimbing Oleh Rukiana Novianti Putri, dan Sandi Pratama*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain game online terhadap regulasi emosi pada siswa kelas X di SMKN 1 Barru. Permainan daring (game online) menjadi salah satu aktivitas yang banyak diminati oleh remaja, namun penggunaannya secara berlebihan dapat mempengaruhi aspek psikologis, termasuk kemampuan dalam mengelola emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan survei kuantitatif dengan metode korelasional product moment. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMKN 1 Barru yang berjumlah 322 siswa. Sampel yang digunakan sebanyak 76 responden, diambil dengan Teknik slovin. Pengumpulan data dilakukan melalui angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta dilengkapi dengan dokumentasi dan observasi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa intensitas bermain game online sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 42 siswa (55,3%), dan kategori tinggi sebanyak 23 siswa (30,3%). Sedangkan pada variabel regulasi emosi, mayoritas siswa berada dalam kategori sedang sebanyak 37 siswa (48,7%), dan kategori rendah sebanyak 26 siswa (34,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan bermain game online dengan intensitas cukup tinggi, yang diikuti dengan kemampuan regulasi emosi yang belum optimal. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas bermain game online dan regulasi emosi siswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,539 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin rendah kemampuan siswa dalam mengelola emosinya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara intensitas bermain game online dan regulasi emosi siswa. Semakin tinggi intensitas bermain, maka semakin rendah kemampuan siswa dalam mengelola emosinya.

Kata kunci: *Game online, Regulasi Emosi, Siswa SMK.*

ABSTRACT

Hastina Sari, 105281101521, 2025. The Influence of Online Games on the Emotional Regulation of Grade X Students at SMKN 1 Barru. Supervised by Rukiana Novianti Putri and Sandi Pratama.

This study aims to determine the influence of online gaming intensity on emotional regulation among Grade X students at SMKN 1 Barru. Online games are one of the most popular activities among adolescents; however, excessive use may affect psychological aspects, including the ability to regulate emotions. This research employed a quantitative survey approach with a correlational method using Pearson Product Moment analysis. The population of this study consisted of all Grade X students at SMKN 1 Barru, totaling 322 students. The sample included 76 respondents, selected using the Slovin formula. Data were collected through questionnaires that had been tested for validity and reliability, supported by documentation and observation.

Descriptive analysis results showed that most students had a moderate level of online gaming intensity, with 42 students (55.3%) in the moderate category and 23 students (30.3%) in the high category. In terms of emotional regulation, 37 students (48.7%) were in the moderate category, while 26 students (34.2%) were in the low category. These findings indicate that a significant number of students frequently engage in online gaming while possessing suboptimal emotional regulation abilities. The Pearson Product Moment correlation test revealed a significant negative relationship between online gaming intensity and emotional regulation, with a correlation coefficient of -0.539 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This means that the higher the intensity of online gaming, the lower the student's ability to regulate emotions. The study concludes that there is a significant negative relationship between online gaming intensity and emotional regulation among students. The higher the gaming intensity, the lower the students' ability to manage their emotions effectively.

Keywords: Online games, Emotional regulation, Vocational school students.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Game online Terhadap Regulasi Emosi Siswa Kelas X Di Smkn 1 Barru"

Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, terutama kepada dua insan terhebat dalam hidupku. Ayahanda Jumardin dan Ibunda Hasni yang tidak pernah mengenal lelah, tidak pernah berhenti berharap, dan selalu menjadi sumber kekuatan dalam diam maupun doa. Cinta dan perjuangan kalian adalah cahaya dalam gelapku, sayap dalam jatuhku, dan alasan mengapa aku terus berdiri hingga hari ini.

Semoga Skripsi ini menjadi awal dari balasan kecil atas semua yang telah kalian berikan. Doa dan cinta kalian adalah kekuatan abadi yang membuatku berani bermimpi dan berjuang.

Ucapan terima kasih yang tak terhingga juga ingin saya, ucapkan kepada:

1. Dr. Ir. H. Abd.Rakhim Nanda.ST., MT., IPU.Ag. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Makassar. Terima kasih telah memberi kesempatan kepada saya mengikuti pendidikan di Unismuh Makassar
2. Dr Amirah Mawardi, S.Ag. M.Si, selaku Dekan Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Makassar. Terima kasih atas perhatian dan dukungan yang telah diberikan selama saya mengikuti pendidikan di Unismuh Makassar
3. Dr. Alamsyah., S.Pd.I., M.H selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Koseling Pendidikan Islam, dan, Ratna Wulandari, S.Pd., M.Pd. selaku Sekretaris Prodi

Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam. Terima kasih arahan dan dukungan yang telah diberikan selama saya mengikuti pendidikan di Unismuh Makassar

4. Rukiana Novianti Putri, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku Pembimbing 1 dan Sandi Pratama, S. Pdi., M. Pd selaku Pembimbing 2. Terima kasih atas bimbingan dan kesabarannya selama penyusunan skripsi ini hingga selesai
5. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah SMKN 1 Barru, Bapak Muhammad Idris, S. Pd yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di lingkungan sekolah SMKN 1 Barru.
6. Seluruh Dosen dan Staf pada Fakultas Agama Islam. Terima kasih atas ilmu dan layanannya yang telah diberikan selama saya menempuh pendidikan di Prodi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam
7. Kepada saudaraku tercinta Juhasdi, Mutiara, Muhammad alief dan Latifa qotrunnada, yang telah menjadi sosok penopang dan penyemangat dalam setiap langkahku. Kalian adalah anugerah yang senantiasa menguatkan ku di tengah perjuangan ini.
8. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh keluarga dari pihak ayah maupun pihak ibu, yang telah memberikan dukungan moral, doa, dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Untuk seseorang yang masih tersimpan rapi di dalam hati: Salem, Noviana, Indah, Reni, Dahel, Yuli, dan Intan, meskipun kini jarang bertemu karena kesibukan dan jarak yang memisahkan, kenangan bersama kalian saat masa SMK tetap hidup dalam ingatan. Tawa, cerita, dan kebersamaan kita dulu adalah bagian berharga dari perjalanan hidup ini. Khusus untuk Novi dan Indah yang kini telah menapaki kehidupan baru sebagai istri, semoga rumah tangganya selalu diberkahi dan dipenuhi kebahagiaan.
10. Teruntuk Kastia, terima kasih sudah menjadi bagian dari cerita hidup penulis sejak kita masih pakai seragam merah putih, hingga kini kita memakai almamater yang sama. Dari bangku SD, SMP, SMK, hingga kuliah, kita selalu

berjalan bersama, tertawa bersama, dan menghadapi hari-hari penuh cerita, kadang lucu, kadang kidding, dan kadang melelahkan, tapi selalu berkesan.

11. Penulis juga ingin menyampaikan apresiasi yang tulus kepada sepupu andalan, Cello, yang selama ini selalu hadir di saat-saat sulit di tengah keterbatasan, saat sedang berada dalam keadaan serba pas-pasan, bukan cuma sepupu, tapi ATM berjalan penuh kasih sayang, yang selalu siap ditelpon kalau lagi kronis, dan, ajaibnya, nggak pernah bilang “tidak” meski dompetnya ikut menjerit. Jangan pernah berubah jadi pelit, karena kami belum siap kehilangan sponsor yang sangat berharga.
12. Annisa Nuramelia, Yuliana, Zahra Afifa, Citra Zultianti dan Aina Alfira terima kasih sudah menjadi bagian dari drama kehidupan kuliah ini. Kita bukan hanya teman sekelas, tapi juga geng solid yang selalu kompak. Kalian adalah tempat curhat andalan, tim support saat dosen killer masuk, dan moodbooster alami saat hidup mulai terasa ‘overwhelmed’. Tanpa kalian, kuliah rasanya kayak skripsi tanpa referensi bingung dan nyesek. Tapi karena kalian, semua jadi penuh warna dan tawa.
13. Subianti, teman sekelas sekaligus tetangga kos yang selalu siap sedia meminjamkan laptop saat penulis membutuhkannya. Begitu pula untuk Intan dan Kastia yang sering menjadi penyelamat ketika saya tak punya laptop sendiri. Kebajikan kalian bertiga, mungkin terlihat sederhana, namun sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan proposal maupun skripsi ini.
14. Teman-teman di kelas 8A Prodi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam. Terima kasih dukungan dan semangat perjuangan yang dijaga bersama selama menempuh pendidikan bersama-sama di Prodi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam.
15. Tak lupa, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang pernah singgah dalam hidup penulis, baik yang menetap hingga kini, maupun yang sudah memilih jalan masing-masing. Karena sebagaimana kata pepatah "Setiap pertemuan ada tujuannya, setiap perpisahan ada hikmahnya." Kalian semua pernah menjadi bagian dari cerita baik sebagai pelajaran, pengingat,

tawa, maupun doa dalam diam. Dalam Islam, kita percaya bahwa setiap pertemuan bukanlah kebetulan, melainkan bagian dari takdir Allah yang penuh hikmah. Ada yang hadir sebagai penguat, ada yang datang sebagai pelajaran dan ada pula yang mengajarkan arti sabar, ikhlas, dan lapang dada, meski caranya unik. penulis bukan orang yang pandai mengungkapkan secara langsung, tapi percayalah doa terbaik tetap menyertai kalian.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam penyusunan hasil penelitian di masa mendatang.

10 Muharram 1447 H

Makassar, 06 Juli 2025

Penulis

Hastina Sari

f10528101521

f

DAFTAR ISI

SAMPUL

SURAT PERNYATAAN SKPRISI.....	i
SURAT PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
MOTTO PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Kajian Penelitian yang Relevan.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Game Online.....	13
1. Pengertian Game Online.....	15
2. Dampak Game Online.....	15
3. Jenis-Jenis Game Online.....	17
4. Faktor Penyebab Kecanduan Game Online.....	20
5. Indikator Bermain Game Online.....	22
B. Regulasi Emosi.....	23
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	23
2. Ciri-Ciri Regulasi Emosi.....	26
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emosi.....	30
C. Kerangka Pikir.....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	34

BAB III Metode Penelitian	35
A. Desain Penelitian	36
B. Variabel Penelitian	37
C. Definisi Operasional	38
D. Lokasi Dan Objek Penelitian	38
1. Lokasi Penelitian	38
2. Objek Penelitian	39
E. Populasi Dan Sampel Penelitian	39
1. Pupulasi	39
2. Sampel.....	40
F. Instrumen Dan Tehnik Pengumpulan Data	41
1. Instrumen Penelitian	41
2. Tehnik Pengumpulan Data	46
G. Tehnik Analisis Data	47
1. Uji Validasi	47
2. Uji Reabilitas	50
3. Uji Linearitas	52
Bab IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan	55
A. Gambaran Lokasi Penelitian	55
1. Profil Sekolah.....	55
2. Visi, Misi Dan Tujuan Sekolah	56
3. Kondisi Fisik Sekolah	57
4. Keadaan Guru Dan Siswa	58
B. Tahap Pelaksanaan Penelitian	59
C. Hasil Penelitian Dan Pembahasan	59
1. Uji Deskriptif	60
2. Uji Normalitas	61
3. Uji Linearitas	62
4. Uji Hipotesis	64

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	65
A. SIMPULAN	69
B. SARAN	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	
DOKUMENTASI	



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Pikir	33
Tabel 3. 1 Desain Penelitian	36
Table 3. 2 Jumlah populasi	39
Table 3. 3 Jumlah sampel	40
Tabel 3. 4 Kisi- kisi alat ukur game online.....	42
Tabel 3. 5 Kisi – kisi alat ukur regulasi emosi	43
Tabel 3. 6 Kategori Penilaian Angket	47
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Uji Coba Kuesioner Game Online	48
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Uji Coba Kuesioner Regulasi Emosi.....	49
Tabel 3.9 Uji Reabilitas Game Online	50
Tabel 3.6 Uji Reabilitas Regulasi emosi.....	51
Tabel 4.1 Jumlah Keseluruhan guru	57
Tabel 4.2 Jumlah Keseluruhan Siswa	58
Tabel 4. 3 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	59
Tabel 4. 4 Hasil Interval game online	60
Tabel 4. 5 Hasil Interval Regulasi Emosi	60
Tabel 4.6 Uji Normalitas	62
Tabel 4.4 Hasil Uji Linearitas.....	63
Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi Product Moment.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Skripsi.....	77
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	78
Lampiran 3 Surat Penelitian Daerah.....	79
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Meneliti	80
Lampiran 5 Kisi – Kisi Alat Ukur Game Online	81
Lampiran 7 Kisi- Kisi Alat Ukur Regulasi Emosi.....	84
Lampiran 9 Uji Validitas.....	88
Lampiran 10 Uji Reabilitas.....	89
Lampiran 11 Hasil Skor Regulasi Emosi.....	90
Lampiran 12 Hasil Skor Game Online	91
Lampiran 13 Hasil Turnitin	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia yang menarik untuk dibicarakan. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu perubahan psikologis yang terjadi pada remaja menonjol perubahan sosioemosional, dimana remaja sering menghadapi ketegangan emosi yang cukup tinggi. Masa remaja sering kali dikaitkan dengan konflik yang kompleks, sehingga dikenal sebagai periode “*storm and stress*”.¹

Masa remaja dimulai pada rentang usia 10-22 tahun, ditandai dengan berbagai perubahan dalam aspek kehidupan, seperti psikologis, biologis, dan kognitif. Masa ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal, remaja menengah, dan remaja akhir. Remaja akhir, yang merupakan tahap terakhir sebelum individu memasuki masa dewasa awal, berlangsung pada usia 18-22 tahun. Pada tahap ini, individu sering menghadapi konflik dan perubahan suasana hati yang signifikan, sehingga sering disebut sebagai masa badai emosional.²

Saat ini, remaja sering disebut sebagai generasi post-millennials yang ditandai dengan kemajuan teknologi dan kemudahan akses informasi secara cepat.

¹ Hanum Hasmarlin and Hirmaningsih Hirmaningsih, ‘Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan’, *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18.1 (2019), 87.

² Dimas Satrio Pamungkas, Dinda Nimas Yulidatama Sumardiko, and Ereine Filita Makassar, ‘Dampak-Dampak Yang Terjadi Akibat Disregulasi Emosi Pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis’, *Jurnal Psikologi*, 1.4 (2024), 15.

Kondisi ini menjadikan individu dikenal sebagai generasi yang sangat paham teknologi, termasuk dalam memanfaatkan media digital dan game online sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

Namun, di balik kemahiran tersebut, remaja juga menghadapi tantangan dalam aspek psikologis, khususnya regulasi emosi. Regulasi emosi yang baik sangat penting karena membantu remaja dalam menghadapi stres, menjalin interaksi sosial yang sehat, serta membuat keputusan yang bijaksana. Sayangnya, tidak sedikit remaja yang masih kesulitan mengelola emosinya sehingga rentan mengalami masalah kesehatan mental maupun gangguan dalam hubungan sosial.³

Salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi regulasi emosi remaja adalah penggunaan teknologi, khususnya game online. Kecenderungan bermain game secara berlebihan dapat mengganggu kemampuan individu dalam mengontrol emosi, misalnya munculnya rasa marah atau frustrasi ketika kalah dalam permainan. Selain itu, intensitas bermain yang tinggi juga dapat mengurangi kesempatan remaja untuk belajar mengelola emosi dalam interaksi sosial nyata. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi, meskipun membawa manfaat, juga memiliki implikasi serius terhadap perkembangan emosional remaja jika tidak diimbangi dengan kontrol diri yang baik.⁴

³ Mutia Mawardah and Agung Sudewa, 'Remaja Pemain Game Online Free Fire', *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5.2 (2023), 315–26

⁴ Zakia Noorrahma Aziza and Sunawan, 'Dukungan Sosial , Kesulitan Regulasi Emosi Dan Resiliensi Siswa', *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 10.1 (2021), pp. 73–82.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang mampu meregulasi emosi dapat mengendalikan diri saat merasa kesal dan mengatasi perasaan cemas, sedih, atau marah, sehingga lebih cepat dalam memecahkan masalah. Ekspresi emosi, baik yang negatif maupun positif, adalah hal yang sehat dan konstruktif jika dilakukan dengan cara yang tepat.⁵

Oleh karena itu, kemampuan untuk mengendalikan emosi sangatlah penting. Seperti yang dinyatakan oleh Prof. Nasaruddin Umar dalam pengantar buku M. Darwis Hude menyatakan bahwa emosi memiliki dua potensi, yaitu sebagai kekuatan yang dapat menyembuhkan, namun juga dapat menjadi sumber gangguan jika tidak dikendalikan. Dalam Al-Qur'an dan Hadis, emosi digambarkan dalam dua bentuk, yakni emosi positif dan emosi negatif. Berbagai ayat dalam Al-Qur'an menunjukkan bagaimana emosi muncul dalam konteks yang beragam sesuai situasi dan maknanya. Misalnya, emosi positif seperti rasa kasih sayang dan sabar tergambar dalam ayat-ayat yang memerintahkan untuk berbuat baik dan menahan amarah, sedangkan emosi negatif seperti amarah berlebihan atau dendam seringkali dikaitkan dengan peringatan agar manusia mampu mengendalikan diri.⁶ Adapun ayat Al- qur'an dan Hadits yang menggambarkan emosi dengan muatan emosi yang berbeda, yaitu emosi positif, dan emosi negatif.

⁵ Rusmaladewi and others, 'Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR', *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16.2 (2020), p. 43.

⁶ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis*, hlm. ix

Dalam Al-Qur'an dibicarakan sebagai berikut:

فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

Terjemahnya:

Maka, biarkanlah mereka tertawa sedikit (di dunia) dan menangis yang banyak (di akhirat) sebagai balasan terhadap apa yang selalu mereka perbuat. (QS. At-Taubah.9:82)

Adapun Hadist yang menjelaskan tentang mengendalikan emosi dalam manajemen kemarahan, Nabi Muhammad SAW mengajarkan:

Apabila salah seorang dari kalian marah sambil berdiri, maka hendaklah dia duduk. Jika rasa marah itu menghilang dari dirinya (maka hal itu sudah cukup). Namun jika masih belum hilang juga hendaknya dia berbaring. Sesungguhnya rasa marah itu termasuk godaan setan dan sesungguhnya setan itu diciptakan dari api. Sesungguhnya api hanya bisa dipadamkan dengan air. Olek karena itu, jika salah satu diantara kalian marah, hendaknya dia berwudhui". (HR. Abu daud).

Regulasi emosi merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Melalui kesadaran dan proses kognitif, individu mampu mengelola emosi agar tetap terkendali, terutama saat menghadapi tekanan atau stres.⁷

Anak-anak yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengolah emosinya dengan baik, tetapi anak-anak yang tidak memiliki regulasi emosi yang baik tidak dapat mengolah emosinya dengan baik saat bermain *game* atau tidak. *game online* telah menjadi fenomena global yang terus berkembang. Banyak orang, terutama remaja, terlibat dalam berbagai jenis permainan yang dapat

⁷ Hany Ismah Sahidin and Andi Tenri Faridabad, 'Hubungan Cognitive Emotion Regulation Strategies Kurang Adaptif Dan Depresi Pada Remaja Akhir', *Jurnal EMPATI*, 11.4 (2022), 279–86.

diakses secara online, berkat kemajuan teknologi dan kemudahan mengakses internet.⁸

Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan penting yang memungkinkan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka. Dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, dapat menghadapi situasi sulit dengan lebih tenang, membuat keputusan yang lebih tepat, serta menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Selain itu, regulasi emosi juga dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, sehingga kita dapat menjalani hidup dengan lebih bahagia dan seimbang.

Perasaan-perasaan seperti bahagia, sedih, senang, takut, marah, dan lain-lain adalah hasil dari dinamika emosi manusia. Siswa merupakan remaja dan masa remaja merupakan masa dimana emosi marah mudah timbul. Jika regulasi emosi siswa tidak baik maka mereka cenderung melampiaskannya dengan bermain *game online*, maka dari itu intensitas bermain *game online* siswa menjadi tinggi.

Game online dapat mempengaruhi regulasi emosi remaja dengan cara yang kompleks. Di satu sisi, *game online* dapat memberikan pelarian dari stres dan meningkatkan mood. Namun, di sisi lain, *game online* dapat menyebabkan masalah dalam regulasi emosi. Ketergantungan ini dapat membuat mereka melupakan hal-hal penting seperti belajar, beribadah, dan menjaga kesehatan.⁹

⁸ Pramudito, A. (2021). Pengaruh game online terhadap interaksi sosial remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 9(1), 15-30.

⁹ Muhammad Wahid and Ahmad Fauzan, 'Game Online Sebagai Pola Perilaku (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Tadulako)', *Kinesik*, 8.3 (2021), 275–83.

Fenomena penggunaan *game online* di kalangan remaja saat ini sangat umum. Banyak remaja menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game, baik sendirian maupun bersama teman-teman. Game online sering kali menjadi sarana untuk bersosialisasi baik dalam dunia nyata maupun virtual. Dalam konteks di SMKN 1 Barru, fenomena ini terlihat jelas, di mana siswa sering kali terlibat dalam permainan dari pada dalam kegiatan akademik atau sosial lainnya.

Bermain *game online* sangatlah menyenangkan namun apabila kita mengetahui dalam memainkannya, *game online* memiliki kecenderungan bersifat kecanduan bagi pemainnya ini dikarenakan dari segi permainannya, *game online* sendiri memiliki fitur yang menarik, berisi gambar-gambar, animasi- animasi yang mendorong anak bahkan orang dewasa tertarik bermain *game*, selain itu macam-macam *game online* tersebut dirancang khusus agar setiap individu yang memainkannya menjadi ingin terus bermain.¹⁰

Game online sendiri merupakan program permainan yang menggunakan jaringan internet, memungkinkan pengguna memainkannya kapan saja dan di mana saja, baik secara individu maupun berkelompok dengan pemain dari seluruh dunia. Penggunaan waktu untuk bermain *game online* yang berlebihan akan membuat kehidupan sehari-hari menjadi terganggu. Hal ini akan menyebabkan anak menjadi tidak peduli terhadap dunia nyata dan perannya.¹¹

¹⁰ Yendrizal Jafri, Sinta Rahma Yuni, and Yuli Permata Sari, 'Bermain Game Online Dengan Motivasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar', *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 1.1 (2018), pp. 1–19

¹¹ Rita Anggraeni and others, 'Analisis Dampak Game Online Terhadap Perubahan Karakter', *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1.11 (2024), 17–23.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di SMKN 1 Barru pada tanggal 31 juni 2024 dinyatakan bahwa beberapa siswa yang menghabiskan waktunya 2 hingga 4 jam per hari untuk bermain *game online*. Siswa mengungkapkan bahwa *game online* memberikan hiburan sekaligus menjadikan pelarian dari rasa stress. Namun sebagian dari siswa mengaku sulit dalam mengendalikan emosi saat *bermain game*, seperti mudah marah atau merasa frustrasi saat menghadapi tangangan dalam permainan, di mana beberapa siswa menjadi kurang sabar dan mudah tersinggung saat berinteraksi dengan teman atau keluarga setelah *bermain game*. Selain itu, observasi ini menunjukkan bahwa intensitas bermain game online yang tinggi dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola emosi sehari-hari. Beberapa siswa mengakui bahwa siswa suka menunda tugas sekolah akibat keasikan main game. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman bermain *game online* dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola emosi, baik dalam konteks sosial maupun akademik.

Regulasi emosi bertujuan untuk menurunkan dan meningkatkan emosi negatif dan positif, maksudnya adalah cara seseorang mengatur emosinya, mulai dari saat emosi itu muncul sampai bagaimana ia menunjukkan emosi tersebut.¹² Tujuan dari regulasi emosi adalah untuk membantu seseorang mengelola emosinya, baik emosi negatif seperti marah atau sedih, maupun emosi positif seperti senang atau semangat, agar sesuai dengan situasi. Dengan regulasi emosi,

¹² Ramadhani, Z. M., Wardani, L. M. I., Sholihah, A. S., Astuti, N., & Prasetya, P. (2021). *Regulasi Emosi Wargabinaan Dan Anak Jalanan*. Penerbit NEM.

seseorang bisa berpikir lebih jernih, bertindak dengan tepat, dan menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu dampak baik atau tidaknya regulasi emosi anak adalah pengaruh dari bermain *game online*, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh *Game Online* Terhadap Regulasi Emosi Siswa Kelas X di SMKN 1 Barru."

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap kemampuan regulasi emosi siswa di Sekolah SMKN 1 Barru?
2. Bagaimana dampak *game online* terhadap kemampuan regulasi emosi siswa di Sekolah SMKN 1 Barru?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh intensitas *bermain game online* terhadap kemampuan regulasi emosi siswa di SMKN 1 Barru
2. Untuk mengetahui dampak *game online* terhadap kemampuan regulasi emosi siswa di SMKN 1 Barru

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan teoritis mengenai aktivitas bermain *game online* berdampak pada kemampuan regulasi emosi

siswa. Adanya pemahaman ini, para ahli pendidikan dan psikologi dapat memahami lebih baik hubungan antara durasi, intensitas, serta jenis permainan yang dimainkan dengan kemampuan siswa dalam mengelola emosi, seperti marah, frustrasi, dan antusiasme. Hasil penelitian ini bisa memperkaya literatur mengenai efek dari interaksi remaja dengan dunia virtual dan dampaknya pada aspek psikologis mereka, sehingga bisa menjadi acuan untuk studi lanjutan atau intervensi yang relevan dalam mengatasi tantangan kesehatan mental pada siswa.

2. Praktis

a. Manfaat bagi Guru dan Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi para guru dan pihak sekolah di SMKN 1 Barru tentang dampak *game online* terhadap emosi siswa. Dengan informasi ini, guru dapat lebih peka dan memahami cara menangani siswa yang mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola emosi akibat pengaruh *game online*.

b. Bagi Siswa

Siswa dapat memahami pentingnya mengatur waktu bermain game online dan mempelajari cara mengelola emosi mereka dengan lebih baik, sehingga mereka tidak hanya dapat menikmati hiburan digital, tetapi juga menjaga kesehatan emosional mereka.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman terkait pengaruh aktivitas bermain game online terhadap kemampuan regulasi emosi siswa.

E. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian pertama yang dilakukan oleh Nata Winanda, Muhammad Nurwahidin Yusmansyah dengan Judul *"Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 2 Kalianda Tahun Ajaran 2020/2021"*. Metode dalam riset ini adalah kuantitatif korelasional, subjek riset adalah 57 anak didik. Skala intensitas bermain game online dan skala regulasi emosi digunakan untuk mengukur kedua variable tersebut. Analisis data menggunakan korelasi Product Moment, hasil analisis data diperoleh $r \text{ hitung} = -0,310 > r \text{ tabel} = 0,2564$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain game online, pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kalianda. Artinya semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin rendah intensitas bermain game online dan sebaliknya.¹³

¹³ Nata Winanda and Muhammad Nurwahidin, 'ISSN 2798-3641 (Online) *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 2 Kalianda Tahun Ajaran 2020/2021*', 2.1 (2022).

2. Penelitian kedua yang di lakukan oleh Amanda Nuzlia Habibatul Fitria (2022) "*Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Dalam Menurunkan Kecanduan Game Online Pada Remaja*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan kecanduan game online pada remaja. Partisipan penelitian merupakan siswa MTsN 9 Sleman yang berjumlah 10 orang. Metode penelitian ini ialah eksperimen dengan desain penelitian *True Experimental Design*. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *Indonesian Online Addiction Game Questionnaire*. Metode analisis data menggunakan uji beda Paired T Test untuk mengetahui perbedaan hasil pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil hitung Paired T Test kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan hasil yang signifikan dengan nilai signifikansi 0.030, dimana mean data post test lebih rendah 3,20 poin dibandingkan data pre test, sehingga hipotesis penelitian ini diterima. Pelatihan regulasi emosi memberi pengaruh terhadap penurunan kecanduan game online pada Remaja. Remaja yang mengalami kecanduan game online mengalami penurunan kecanduan game setelah diberikan pelatihan regulasi emosi.¹⁴
3. Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Rifqoh Safinatun Najah dengan judul "*Efektivitas Regulasi Emosi untuk Mengurangi Adiksi Game Online Peserta*"

¹⁴ Fitria, Amanda Nuzlia Habibatul. *Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Dalam Menurunkan Kecanduan Game Online Pada Remaja*. Diss. Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.

Didik. Desain penelitian yang digunakan adalah *single subject design* yang menggunakan desain A-B selanjutnya dianalisis menggunakan analisis visual. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tingkat adiksi game online pada remaja/siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data diperoleh perubahan durasi waktu perilaku adiksi game online ditunjukkan pada fase baseline dengan fase intervensi. Perubahan arah dan efeknya subjek AR, DA semuanya menunjukkan positif. Kemudian pada level perubahannya pada kelima subjek AR, DA menunjukkan hasil yang membaik (+). Sedangkan persentase overlap perilaku adiksi game online subjek AR sebesar 0%, kemudian subjek DA sebesar 8,33%. Dapat disimpulkan bahwa penerapan regulasi emosi berpengaruh /efektif menurunkan perilaku adiksi game online peserta didik di SMP.¹⁵

¹⁵ NAJAH, Rifqoh Safinatun. *Efektivitas Regulasi Emosi untuk Mengurangi Adiksi Game Online Peserta Didik*.

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. *Game Online*

1. Pengertian *Game Online*

Game online merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh banyak orang dari berbagai penjuru dunia di waktu yang sama dan terhubung melalui jaringan internet¹⁶. Pengertian game adalah sebuah kegiatan untuk mencari kesenangan yang terikat oleh peraturan sehingga harus ada yang menang dan ada yang kalah.

Sejak kemunculan *game online* menjadi sangat populer dan mudah untuk diakses. *Game online* dapat dimainkan di berbagai platform, seperti komputer pribadi (PC), consol game (alat khusus untuk bermain game), dan *smartphone*. Berdasarkan laporan *We Are Social*, Indonesia menjadi negara dengan jumlah pemain video game terbanyak ketiga di dunia. Laporan tersebut mencatat ada 94,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun di Indonesia yang memainkan video game per Januari 2022.¹⁷

Game online merupakan teknologi masa kini yang sangat mudah diakses melalui berbagai macam gadget. Game ini juga memiliki berbagai genre seperti action, *Role Playing Game* (RPG), *Multiplayer Online Battle*

¹⁶ Edira Fadila, Syarief Noer Robbiyanto, and Yani Tri Handayani, 'Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja', *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1.2 (2022), pp. 17–31.

¹⁷ Maryam Fajrina Ichsani, 'Konformitas , Regulasi Emosi Dan Verbal Abuse Pada Remaja Yang Bermain Game Online', 001 (2024), pp. 444–56.

Arena (MOBA).¹⁸ Secara alami dan format pembentukan *game online* bisa menjadi pelarian dari kehidupan dunia nyata yang dapat membuat pemainnya senang memainkannya sehingga menyebabkan kecanduan.

Dalam beberapa kasus, *game online* disediakan oleh penyedia layanan internet sebagai fitur tambahan untuk pelanggan mereka. Selain itu, *game online* juga dapat diakses langsung melalui sistem yang telah disiapkan oleh pengembang permainan. *Game online* merupakan bentuk permainan *elektronik* yang terhubung dengan internet dan dapat dimainkan melalui perangkat seperti komputer, ponsel pintar, konsol *game*, laptop, serta perangkat lainnya. Permainan ini bersifat *multiplayer*, memungkinkan banyak pengguna untuk bermain secara bersamaan.¹⁹

Peminat *game online* tidak hanya yang berusia dewasa, namun ada juga peminat yang berusia anak-anak, bahkan remaja juga dapat mengaksesnya jika mereka sudah mengetahui cara penggunaan aplikasi (*game online*) di suatu perangkat elektronik (consol game).

¹⁸ Ferdi Fauzil and Devi Rusli, 'Hubungan Kecanduan Game Online Mobil Legend Bang-Bang (MLBB) Dengan Sleep Quality Pada Remaja', *INNOVATIVE Journal Pf Social Science Reashert*, 4.1 (2024), pp 8041-51.

¹⁹ Yosua Falentino Rompas, John D Zakarias, and Evelin J R Kawung, 'Pengaruh Game Online Terhadap Interaksi Sosial Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi', *Jurnal Ilmiah Society*, 3.1 (2023), 1–11

2. Dampak *Game Online*

Bermain *game online* memang menyenangkan, tetapi kita harus mengetahui dampak apa saja yang akan diperoleh kepada penggunanya.²⁰

Berikut dampak dari *game online*:

a. Dampak Positif

1) Dapat meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris

Sebagian besar *game online* yang beredar menggunakan Bahasa Inggris. Para pemain dapat belajar Bahasa Inggris dengan menyenangkan selain dari sekolah.

2) Meningkatkan kecerdasan otak

Kecerdasan otak akan meningkat karena *game online* dapat meningkatkan kemampuan untuk menganalisa sesuatu baik dalam *game* maupun diluarnya. Serta, ketika ada masalah yang muncul kita akan lebih terbiasa untuk memecahkan dengan cara yang kreatif dan inovatif.

b. Dampak Negatif

1) Berpengaruh pada motivasi belajar

Jika seorang pelajar sudah memasuki tahap kecanduan *game online* dan tidak bisa mengatur waktu maka akan menyebabkan penurunan motivasi belajar. Dikarenakan mereka berpikir bermain *game online* lebih menyenangkan daripada belajar. Akibatnya,

²⁰ Fadila, Robbiyanto, and Handayani, 'Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja'. *Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja*. jurnal ilmiah Kedokteran dan Kesehatan Vol. 1 No. 2 (2022), hal 15

jika motivasi belajar sudah terganggu akan berdampak juga pada prestasi pendidikannya.

2) Memperburuk konsentrasi belajar

Bila seseorang tidak mampu mengendalikan intensitas bermain *game online* dan lebih mementingkan untuk mengembangkan skill permainannya daripada belajarnya maka akan sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar. Berdampak pada perilaku

Jika terlalu sering bermain *game online* akan berakibat pada perilaku pelajar, diantaranya yaitu malas dalam mengerjakan tugas-tugas serta terlambat untuk masuk kelas. Hal ini disinyalir karena ketika kita sudah keasyikan bermain *game online*, maka akan cenderung abai pada tanggung jawab kita. Sehingga pekerjaan atau tugas-tugas menjadi terbengkalai dan tidak disiplin waktu.

3) Berisiko besar *Trash-Talk* katau berbicara kasar

Game online mempunyai risiko untuk *trash-talk* yaitu berbicara kasar atau toxic ketika ada gangguan didalam maupun diluar game-nya. Hasil penelitiannya menyebutkan gangguan di dalam *game online* meliputi bermain bersama orang yang tidak dikenal, tidak bisa bekerja sama, pemain lainnya juga berbicara kasar, tidak cakap dalam bermain atau tidak mengerti cara bermain yang semestinya, keterbatasan dalam berkomunikasi, dan hasil bermain yang tidak sesuai harapan. Kemudian

gangguan diluar meliputi gangguan jaringan internet, spesifikasi gadget tidak mumpuni, dan pengaruh lingkungan.²¹

3. Jenis-jenis *Game Online*

Game online adalah salah satu bentuk permainan digital yang dimainkan melalui jaringan komputer, baik melalui LAN maupun internet. Umumnya, permainan ini disediakan sebagai layanan tambahan oleh penyedia jasa online, atau dapat diakses langsung melalui platform yang disediakan oleh perusahaan pengembang game. Jenis game online sangat beragam, mulai dari permainan berbasis teks yang sederhana hingga permainan dengan grafis kompleks yang membentuk dunia virtual dan memungkinkan interaksi antara banyak pemain secara bersamaan.²²

Ada beberapa jenis game online yang populer antara lain adalah sebagai berikut:

a. Game Online Free Fire

Free fire adalah salah satu game online dengan sistem uji tembak yang mengumpulkan lebih dari 50 pemain di satu pulau. Karena free fire atau biasa disebut free fire merupakan topik permainan yang merupakan perpaduan kombinasi genre *battel royal* dan *Third Individual Shooter*.

²¹ Fadila, Robbiyanto, dan Handayani, *Pengaruh Game Online terhadap Perubahan Perilaku Remaja*, Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 1, No. 2 (2022), hlm. 15.

²² Krista Surbakti, 'Pengaruh Game Online Terhadap Remaja', *Jurnal Curere*, 1.1 (2017),29

b. Game Online PUBG

Saat ini ada sekitar 100 juta pemain aktif PUBG di dunia, permainan game online PUBG dimulai dengan pemain mendarat di sebuah pulau dengan 100 pemain dan setiap pemain harus memiliki senjata untuk bertahan selama sisa permainan sepenuhnya berniat menjadi pemenang. Game PUBG merupakan salah satu game yang tidak dibatasi oleh setting keseluruhan untuk dimainkan oleh para gamers dengan kerangka kerja kelompok yang di dalamnya terdapat partisipasi dan korespondensi yang besar antar kelompok.

c. *Game Online Call of Duty Mobile (CODM)*

Game online call of duty adalah salah satu jenis *game first person shooter* yang playernya berperang di medan perang komunitas perkotaan dan perumahan, pengguna harus menjaga strategi pertempuran mereka dalam penembakan yang dimainkan oleh teman atau kelompok yang pemainnya dapat berhubungan melalui fitur suara dalam permainan. *Game CODM* ini berbasis web dan memiliki dua mode, yaitu mode multiplayer yang memiliki 5 pemain dan ada 2 tim yang bertarung untuk menemukan poin terbanyak dan battle royale yang terdiri dari 4 pemain dalam satu tim dan beberapa tim bertarung untuk menentukan siapa yang akan bertahan dan menjadi juara.

d. *Game mobile legend*

Game Online Mobile Legends merupakan salah satu jenis game Multiplayer Online Battle Arena (MOBA) yang informasinya didapat melalui ponsel yang paling banyak dimainkan oleh masyarakat umum.

Game mobile legend adalah permainan dengan 10 pemain yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 5 lawan 5 untuk mengalahkan musuh atau kelompok lawan. Setiap player dapat memilih 1 hero dari puluhan daftar hero yang tersedia yang didapatkan secara gratis atau membelinya menggunakan diamond dan setiap hero memiliki 4 skill yang terdiri atas 1 passive skill dan 3 active skill. Game mobile legend merupakan game internet terkenal yang telah diunduh sebanyak 500 juta kali di aplikasi Play Store.

e. *Simulation games*

Game jenis ini bertujuan untuk memberi pengalaman melalui simulasi. Ada beberapa jenis permainan simulasi, di antaranya *life-simulation games*, *construction and management simulation games*, dan *vehicle simulation*. Pada *life-simulation games*, pemain bertanggung jawab atas sebuah tokoh atau karakter dan memenuhi kebutuhan tokoh selayaknya kehidupan nyata, namun dalam ranah virtual. Karakter memiliki kebutuhan dan kehidupan layaknya manusia, seperti kegiatan bekerja, bersosialisasi, makan, belanja, dan sebagainya. Biasanya, karakter ini hidup dalam sebuah dunia virtual yang dipenuhi

oleh karakter-karakter yang dimainkan pemain lainnya. Contoh permainannya adalah *Second Life*.

f. *E-Sport Mobile Sepak Bola*

Dalam ranahnya *e-sport* terdapat game dengan genre olahraga seperti Sepak bola yakni PES (*E-football*) maupun FIFA game dan olahraga basket seperti NBA2K. PES (*Pro evolution soccer*) adalah salah satu game Sepak bola virtual yang dikembangkan dan diluncurkan oleh Konami *Computer Entertainment Tokyo*, yaitu sebuah perusahaan *game development* di Jepang dengan bantuan produksi dari tim *Blue Sky*, setiap tahun selalu merilis versi terbarunya.²³

4. Faktor Penyebab Kecanduan Game Online

Menurut Himpunan Psikolog Indonesia (HIMPSI) (2020) Faktor penyebab seseorang kecanduan internet khususnya pengguna game online. Adapun yang menjadi faktor-faktornya yaitu sebagai berikut:

a. Stres

HIMPSI (2020) mengatakan pada saat seseorang tidak bisa mengendalikan stresnya maka otomatis mereka akan melampiaskan rasa stres tersebut ke berbagai hal. Salah satu cara pelampiasannya adalah dengan mengakses internet. Karena internet mempunyai akses segala hal

²³ Fadel Marzian and Mukti Qamal, 'Game Rpg "the Royal Sword" Berbasis Desktop Dengan Menggunakan Metode Finite State Machine (Fsm)', *Sisfo: Jurnal Ilmiah Sistem Informasi*, 1.2 (2017).

yang dapat melepaskan rasa stress seseorang baik dengan mengakses media sosial maupun game online.

b. Rasa kesepian

HIMPSI (2020) kesepian bisa jadi sebagai faktor penyebab seseorang kecanduan game online. Bahkan, pada saat seseorang tersebut sedang berkerumun dengan temannya masih merasakan kesepian pada dirinya. Hal ini menandakan seseorang tersebut tidak dapat menjalin hubungan sosial dengan lingkungannya. Oleh karena itu, untuk memperoleh perhatian sosial salah satu contoh solusi yang ia ambil adalah dengan bermain internet termasuk di dalamnya media sosial dan bermain game online.

c. Kontrol diri lemah

HIMPSI (2020) tentang kontrol diri maksudnya jika seseorang tidak bisa mengontrol perasaan, tidak mampu mengendalikan pemikiran serta tindakannya karena adanya tekanan internal maupun eksternal mengakibatkan seseorang tersebut tidak bisa mengambil keputusan atau tindakan yang baik dan benar. Oleh sebab itu, seseorang bisa saja menjadi pecandu internet termasuk pecandu game online.

d. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hardanti (2013)

Menunjukkan faktor penyebab kecanduan game online adalah dorongan untuk berkompetensi, dorongan untuk menciptakan hubungan didalam game, dan dorongan untuk membuat keunikan di dalam game.²⁴

5. Indikator Bermain Game Online

Game bisa menjadi sesuatu yang membuat seseorang kecanduan, tapi juga bisa membantu mengurangi stres. Adapun indikator seseorang yang gemar main game online bisa dilihat dari beberapa aspek yaitu:

a. Frekuensi bermain game

Frekuensi bermain game diartikan sebagai lamanya bermain dalam setiap harinya. Para pemain game tidak akan cukup menggunkan waktu satu atau dua jam saja, melainkan dapat berjam jam untuk dapat menyelesaikan permainan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun bermain game setiap hari namun tidak sering akan menghabiskan waktu hanya untuk bermain saja. Lebih baik waktu tersebut dimanfaatkan untuk mengerjakan hal lain.

b. Jenis permainan game

Jenis yang disajikan dibuat semenarik mungkin sehingga para gamer merasa menikmati permainan tersebut. Ada juga game yang dibuat

²⁴ Fadila, Robbiyanto, and Handayani, 'Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja'. *Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja*. jurnal ilmiah Kedokteran dan Kesehatan Vol. 1 No. 2 (2022), hal 15

dengan level-level tertentu sehingga menimbulkan rasa penasaran dan ingin mencapai level yang lebih tinggi.

c. Kecanduan bermain game

Ketika seseorang terbiasa bermain game maka seseorang tersebut akan kecanduan dan terus menerus melakukan kegiatan itu dengan menghabiskan waktu untuk bermain game dan lupa akan kewajibannya. Kecanduan bermain game dapat berupa rasa senang sementara, ketidakmampuan untuk menghentikan aktivitas, keinginan lebih banyak waktu di depan komputer atau gadget, mengabaikan keluarga dan teman-teman, serta merasa kosong jika tidak bermain game.

d. Tujuan bermain game

Beberapa orang mengatakan ketika bermain game karena seseorang tersebut merasa sepi. Selain itu bermain game digunakan untuk melarikan diri dari masalah, serta menghilangkan kecemasan atau depresi.²⁵

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Istilah "regulasi" berasal dari bahasa Inggris *regulation* yang memiliki arti sebagai suatu bentuk pengaturan. Menurut Collins Dictionary, istilah ini merujuk pada aturan yang dirancang untuk mengendalikan suatu tindakan

²⁵ Eryzal Novrialdy, 'Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak Dan Pencegahannya', *Buletin Psikologi*, 27.2 (2019), p. 148, doi:10.22146/buletinpsikologi.47402.

atau perilaku individu dalam situasi tertentu.²⁵ Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, regulasi emosi artinya adalah cara untuk mengendalikan manusia atau masyarakat dengan suatu aturan atau pembatasan tertentu. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat dikatakan arti regulasi adalah peraturan yang mengikat yang dijadikan sebagai standar perilaku dalam melakukan tindakan atau pekerjaan.²⁶

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola serta mengekspresikan emosinya secara tepat. Setiap individu pasti merasakan berbagai jenis emosi, seperti senang, sedih, marah, atau kecewa. Untuk mencegah emosi tersebut muncul secara berlebihan, diperlukan proses pengendalian yang disebut dengan regulasi emosi.²⁷

Dalam suatu sistem, regulasi dapat memiliki makna yang berbeda tergantung bidangnya seperti dalam pemerintahan, bisnis, psikologi, dan sebagainya. Dalam konteks psikologi, regulasi emosi dapat dirumuskan dengan usaha individu dalam mengelola atau mengatur pengendalian diri terhadap respons emosional yang muncul dengan intensitas yang sesuai dengan harapan agar tetap tenang, meskipun di bawah tekanan.

²⁶ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ed. IV, (Jakarta: Balai Pustaka, 20018), hlm. 615

²⁷ Rusmaladewi and others, 'Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR', *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16.2 (2020),

Regulasi emosi merupakan suatu proses reflektif yang dilakukan individu dalam mengelola kondisi emosional guna mencapai tujuan emosional yang diinginkan. Proses ini mencakup unsur intrinsik dan ekstrinsik yang berperan dalam mengenali, memantau, mengevaluasi, serta mengendalikan respons emosional baik dari segi intensitas maupun bentuk reaksinya agar sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.²⁸

Dengan demikian, kemampuan dalam memantau emosi mencerminkan kesadaran diri individu terhadap proses emosional yang dialaminya, baik berupa perasaan maupun pikiran. Individu yang mampu mengenali penyebab timbulnya emosi serta mengevaluasi pemicu emosional secara tepat akan lebih terampil dalam mengelola emosi melalui pengalihan perhatian. Evaluasi emosi ini juga mencakup kemampuan mengatur keseimbangan emosi, memprediksi kemunculannya, serta memahami konteks situasi yang memunculkan emosi, khususnya emosi *negative*.

Sejalan dengan teori tersebut, regulasi emosi didefinisikan sebagai pengambilan inisiatif, mempertahankan, memodulasi, atau mengubah suatu peristiwa, intensitas, atau durasi pada tahapan perasaan internal dan tujuan-tujuan, proses fisiologis yang terkait dengan emosi, serta perilaku-perilaku yang muncul bersamaan atau seiring dengan emosi. Sebagian peneliti melihat

²⁸ Howard Gardner, *Multiple Intelligences, The Theory in Practice*, New York: Basic Book, 1993, hal. 54.

regulasi emosi sebagai perubahan dalam intensitas dan valensi emosi yang tidak bergantung pada aktivitas emosi.²⁹

2. Ciri - Ciri Regulasi Emosi

Terdapat ciri-ciri seseorang dapat melakukan regulasi emosi yang baik diantaranya adalah dengan toleransi yang tinggi terhadap rasa frustrasi serta pengelolaan amarah, berkurangnya ejekan verbal, mampu mengungkapkan emosi dengan sangat tepat tanpa melakukan perkelahian, perasaan yang baik serta pemikiran positif terhadap diri sendiri, berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan lingkungannya.³⁰

Kemampuan dalam mengekspresikan emosi yang positif dapat membantu meningkatkan kesejahteraan, kesehatan, psikopatologis dan fisik seseorang bagi individu baik mengekspresikan secara lisan maupun tulisan saat berhadapan dengan peristiwa traumatik. Maka seseorang yang mampu mengelola regulasi emosinya dengan sangat baik maka juga akan dapat mengelola emosi negatif yang ada pada dirinya sehingga menjadikan ia dapat tetap belajar secara optimal, dapat berinteraksi dengan baik pada lingkungan sekitarnya, dan dapat mengorganisir tugas lebih baik.³¹

²⁹ Asmamaw Alemayehu Shelemo, 'Pelatihan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru', *Nucl. Phys.*, 13.1 (2023), Pp. 104–16.

³⁰ Kamaluddin, Ahmad. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*. UIPM Journal, 2022.

³¹ Vika Maurissa Hushianita and Miftakhul Jannah, 'Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Kelas X Sekolah Menengah Atas Boarding School', *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.5 (2021), pp. 229–38.

Setiap individu mampu mengaplikasikan strategi regulasi emosi apabila mampu mengendalikan dirinya dari setiap emosi yang muncul dari dirinya. Adapun beberapa ciri-ciri individu yang dianggap mampu meregulasi emosi sebagai berikut (Sarianingsih, 2019).³²

a. Kendali diri

Kendali diri adalah kemampuan individu untuk mengatur reaksi emosional dalam berbagai situasi. Individu yang memiliki kendali diri dapat menahan dorongan atau impuls negatif, seperti marah atau cemas, sehingga tidak merugikan dirinya maupun orang lain. Contohnya, ketika seseorang menghadapi provokasi, mampu menahan diri untuk tidak bereaksi secara berlebihan dan mencari solusi yang lebih rasional.

Kemampuan mengendalikan diri menunjukkan tingkat kematangan emosional yang tinggi. Hal ini juga mencerminkan penguasaan diri dalam menghadapi stres, kekecewaan, atau situasi sulit. Dengan memiliki kendali diri, individu mampu menjaga stabilitas emosinya sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat dan bijaksana.

b. Hubungan sosial yang baik

Individu yang mampu meregulasi emosinya cenderung memiliki hubungan sosial yang harmonis. Mereka dapat memahami dan merespons emosi orang lain dengan empati, sehingga membangun kepercayaan dan

³² Sarianingsih, A. *Regulasi Emosi Pada Narapidana Kasus Pembunuhan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Ii A Yogyakarta* (Doctoral Dissertation, Uin Sunan Kalijaga).

komunikasi yang efektif dalam hubungan. Sikap ini membantu menciptakan lingkungan sosial yang nyaman dan mendukung.

Hubungan sosial yang baik juga mencerminkan kemampuan individu untuk mengelola konflik dengan cara yang konstruktif. Ketika ada perbedaan pendapat atau masalah, mereka tidak hanya berfokus pada emosi negatif tetapi mencari jalan keluar yang menguntungkan semua pihak. Hal ini memperkuat ikatan interpersonal dan meningkatkan kualitas hubungan

c. Mempunyai sikap hati-hati dalam mengambil tindakan dan keputusan

Sikap hati-hati menunjukkan kemampuan untuk mempertimbangkan konsekuensi emosional sebelum bertindak atau berbicara. Individu yang berhati-hati cenderung berpikir lebih matang sebelum membuat keputusan, terutama dalam situasi yang penuh tekanan atau emosi tinggi.

Sikap ini penting untuk menghindari tindakan impulsif yang dapat berdampak buruk bagi diri sendiri atau orang lain. Dengan bersikap hati-hati, seseorang juga mampu meminimalkan risiko terjadinya konflik atau kesalahpahaman, sehingga menciptakan situasi yang lebih aman dan terkendali.

d. Toleransi kepada diri sendiri

Ketika mendapatkan masalah seperti frustrasi dan tidak menyalahkan sepenuhnya terhadap dirinya, Toleransi kepada diri sendiri adalah kemampuan untuk menerima kelemahan atau kesalahan pribadi tanpa terlalu

keras menghakimi diri. Individu dengan toleransi diri yang baik memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar dan pertumbuhan.

Dengan sikap ini, seseorang lebih mampu menjaga kesehatan mentalnya, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa percaya diri. Mereka tidak membiarkan emosi negatif seperti rasa bersalah atau malu berlarut-larut, tetapi memilih untuk fokus pada perbaikan diri dan kemajuan di masa depan.

e. Adanya effort yang baik terhadap diri sendiri

Effort atau usaha yang baik terhadap diri sendiri mencerminkan komitmen untuk terus berkembang secara emosional dan mental. Individu dengan ciri ini berusaha untuk belajar dari pengalaman dan mencari cara untuk memperbaiki regulasi emosi mereka.

Usaha yang konsisten dalam mengelola emosi menunjukkan dedikasi terhadap kesejahteraan diri. Mereka mungkin melibatkan diri dalam aktivitas seperti meditasi, membaca, atau terapi, yang bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan kemampuan mengatasi stres.

f. Tidak mudah putus asa

Ketahanan mental atau tidak mudah putus asa adalah salah satu ciri penting dalam regulasi emosi. Individu dengan kemampuan ini mampu bangkit dari kegagalan atau situasi sulit tanpa terperangkap dalam emosi negatif.

Ketahanan ini memungkinkan seseorang untuk tetap optimis dan berfokus pada solusi, meskipun menghadapi rintangan besar. Dengan sikap

pantang menyerah, mereka juga menunjukkan kemampuan untuk belajar dari pengalaman buruk dan menggunakannya sebagai motivasi untuk berkembang lebih baik.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Zwagery & Nurliani, (2018), emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengatur kondisi emosinya. Faktor-faktor tersebut antara lain :

a. Faktor Lingkungan

faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat. Keharmonisan keluarga, kenyamanan di sekolah dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

b. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua sangat bervariasi. Ada pola asuh yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan ada yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.

c. Pengalaman traumatic

Kejadian masa lalu yang memberikan Kesan yang traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibatnya rasa takut dan juga sikap terlalu waspada yang berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosionalnya.

d. Jenis kelamin

Penelitian dilakukan oleh Karista (2005) memperlihatkan bahwa perbedaan gender juga berhubungan dengan perbedaan strategi regulasi emosi yang digunakan. Seorang wanita yang berumur 7-17 tahun lebih dapat meluapkan tentang emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki yang juga seumurannya.

e. Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

f. Perubahan jasmani

Perubahan jasmani yaitu perubahan hormon-hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelaminnya masing-masing. Misalnya, perubahan kulit wajah yang awalnya bersih menjadi berjerawat.

g. Perubahan pandangan luar

Perubahan pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang. Seperti tidak konsistennya sikap dunia luar terhadap pribadi seseorang, membedakan wanita dan pria, dunia luar memanfaatkan kondisi ketidakstabilan seseorang untuk pengaruh yang negatif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi emosi individu dapat berasal dari faktor lingkungan, pola asuh orang tua, pengalaman traumatik, jenis kelamin, usia, perubahan jasmani dan perubahan pandangan luar.

C. Kerangka Berfikir

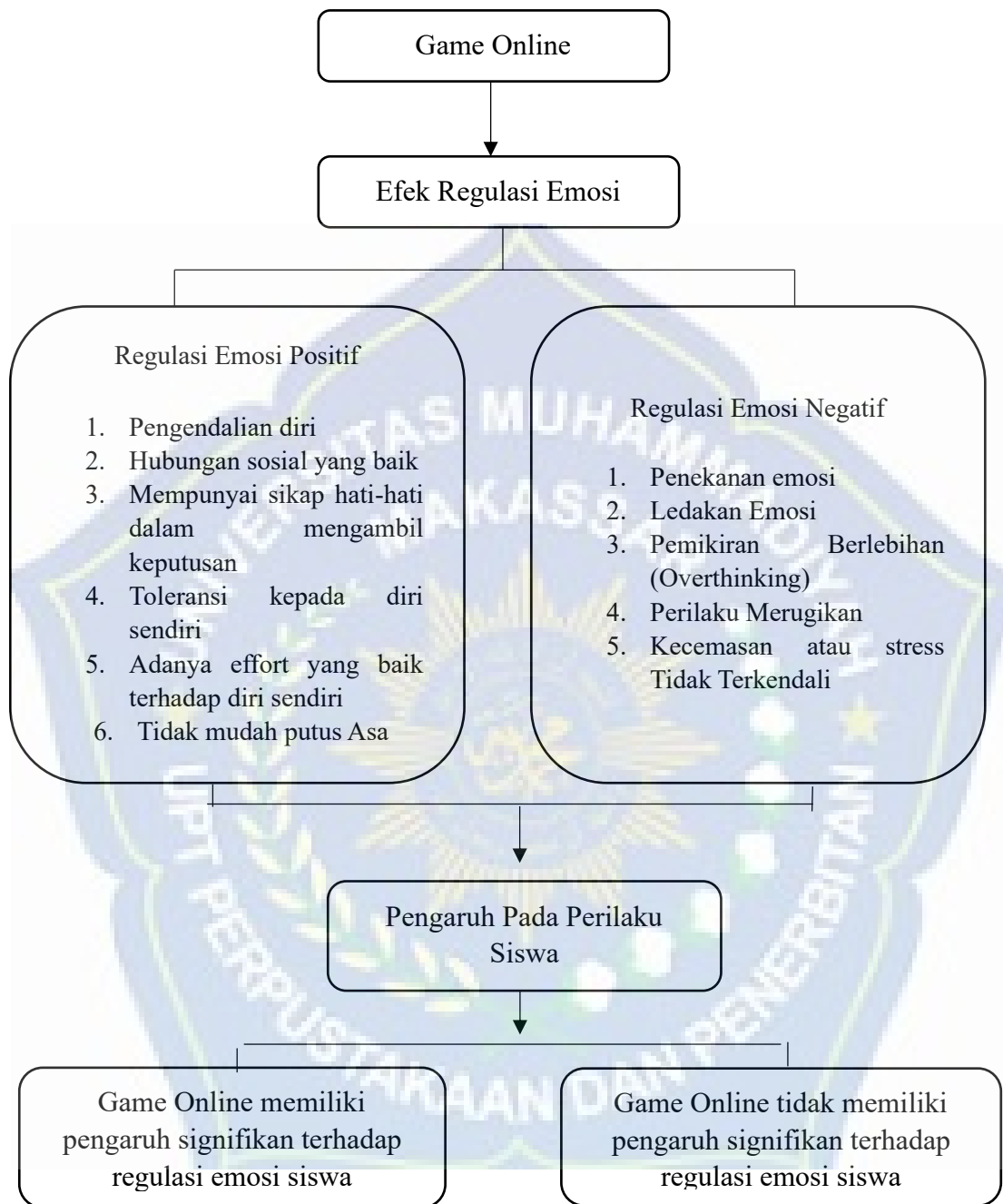
Fenomena meningkatnya ketertarikan remaja terhadap *game online* telah menjadi salah satu ciri khas dari perkembangan teknologi dan budaya digital saat ini. Banyak siswa, termasuk di SMKN 1 Barru, menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain *game online*, baik sebagai sarana hiburan maupun sebagai cara untuk bersosialisasi dengan teman-teman mereka. *Game online* menawarkan pengalaman interaktif yang menarik, di mana pemain dapat terlibat dalam dunia virtual yang penuh tantangan dan imajinasi. Namun, di balik kesenangan tersebut, terdapat pertanyaan penting mengenai bagaimana aktivitas ini mempengaruhi regulasi emosi siswa, terutama dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka di sekolah.

Dampak dari bermain *game online* terhadap regulasi emosi siswa dapat bersifat kompleks. di satu sisi, *game online* berfungsi sebagai pelarian dari stres

dan tekanan akademik, serta membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan kerja sama melalui permainan tim. Namun, di sisi lain, ada risiko bahwa siswa mungkin kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti frustrasi dan kemarahan, terutama saat menghadapi kekalahan atau tantangan sulit dalam permainan.

Penelitian ini memiliki dua variabel utama yaitu *Independent* (bebas) dan variabel *Dependent* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *Game Online* siswa, sedangkan variabel terikat yaitu regulasi Emosi. Dari kerangka pikir yang telah di uraikan di atas, maka peneliti dapat mengukur seberapa pengaruhnya game online terhadap regulasi emosi siswa Kelas X di SMKN 1 Barro.



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, hipotesis merupakan unsur penting yang meskipun bersifat sederhana, memiliki peran strategis dalam mengarahkan

jalannya penelitian. Hipotesis disusun sebagai jawaban sementara atas rumusan masalah, serta menjadi dasar dalam proses pengumpulan data yang relevan.³³

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir tersebut, maka hipotesis penelitian sebagai berikut:

Ha: Game online memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi siswa di SMKN 1 Barru

Ho: Game online tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi siswa di SMKN 1 Barru.



³³ Jim Hoy Yam and Ruhayat Taufik, 'Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi', 3.2 (2021), pp. 96–102.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Metode kuantitatif didasarkan pada paradigma positivistik, yang bertujuan untuk mengkaji suatu populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen penelitian yang telah disusun, kemudian dianalisis secara statistik guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya.³⁴ Dimana dalam penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara siswa yang sering bermain game online ditinjau melalui regulasi emosi siswa Kelas X di sekolah SMKN 1 BARRU.

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan bentuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasional yang menghubungkan game online (X) dengan regulasi emosi (Y). Penelitian dengan teknik korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan

³⁴ Nanda Putra Aginsha, 'Pengaruh Game Online Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa V Se-Gugus Kasihan Bantu I', *Melior: Jurnal Riset Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia*, 1.1 (2022), 21–24.

antara dua atau beberapa variabel, hal tersebut sesuai pula dengan dengan sifat dan tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan yang berarti antara dua variabel bebas dengan variabel terikat baik secara sendiri-sendiri maupun secara simultan.³⁵ Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel game online dengan regulasi emosi.

Secara sistematis model hubungan antara variabel penelitian dapat digambarkan pada bagan berikut:

Tabel 3.1 Desain Penelitian



Dalam penelitian kali ini terdapat dua variabel yang dibahas yaitu

1. variabel bebas (X): Game online
2. Variabel terikatnya (Y): Regulasi emosi

B. Variabel Penelitian

Variabel merupakan elemen penting dalam penelitian karena keberhasilan proses pengumpulan data atau pengukuran sangat bergantung pada kejelasan perumusan variabel yang digunakan. Langkah awal dalam merumuskan variabel dimulai dari penetapan konsep, yaitu istilah dan definisi yang digunakan untuk mendeskripsikan secara abstrak berbagai fenomena

³⁵ Dessy Fitria Berlianti, Ashfa Al Abid, and Arcivid Chorynia Ruby, 'Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah Untuk Analisis Data', *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7.3 (2024), pp. 1861–64.

atau kondisi yang berkaitan dengan individu atau kelompok yang menjadi objek penelitian..³⁶

Variabel penelitian pada penelitian ini ada dua yaitu sebagai berikut:

- a. Variabel Bebas (Independent Variable), yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen. Dalam penelitian ini, variabel independennya yaitu *game Online* (X).
- b. Variabel Terikat (Dependent Variable), adalah variabel yang menjadi fokus utama dalam penelitian dan dipengaruhi oleh variabel independen. Dalam penelitian ini, variabel dependen adalah Regulasi Emosi Siswa (Y).

C. Definisi Operasional

Definisi operasional penelitian pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1) Regulasi emosi, didefinisikan sebagai kemampuan siswa dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka secara adaptif di lingkungan sosial dan akademik. Regulasi emosi diukur melalui indikator seperti kemampuan mengenali emosi diri, kemampuan mengendalikan emosi negatif (seperti amarah atau frustrasi), dan kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat.
- 2) Game online Game online didefinisikan sebagai aktivitas bermain permainan digital yang terhubung dengan jaringan internet dan dapat diakses melalui perangkat seperti ponsel, komputer, atau konsol *game*. Dalam penelitian ini,

³⁶ Sangkot Nasution, 'Variabel Penelitian', *Raudhah*, 05.02 (2017), pp. 1–9.

game online mencakup berbagai jenis permainan, seperti game strategi, simulasi, petualangan, atau multiplayer battle, yang dimainkan oleh siswa. *Game online* diukur melalui beberapa indikator, yaitu durasi bermain (jumlah jam per hari), frekuensi bermain (jumlah hari dalam seminggu), dan preferensi jenis *game* yang dimainkan.

D. Lokasi, Pelaksanaan Dan Objek Penelitian

1. Lokasi penelitian

Lokasi Penelitian ini dilakukan di Sekolah SMKN 1 Barru Jl. Melati No.57, Sumpang Binangae, Kec.Barru, Kab. Barru.

2. Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 27 Mei hingga 20 Juni 2025. Selama kurun waktu tersebut, peneliti melakukan serangkaian tahapan, mulai dari koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan instrumen penelitian, hingga pengolahan dan analisis data.

Pembagian angket kepada responden dilakukan dalam dua tahap, yaitu pada tanggal 12 dan 16 Juni 2025. Hal ini dilakukan karena jumlah siswa yang menjadi partisipan cukup banyak, sehingga diperlukan waktu lebih dari satu hari untuk memastikan siswa kelas X SMKN 1 Barru menerima dan mengisi angket secara merata. Setelah seluruh angket berhasil dikumpulkan, peneliti melanjutkan ke tahap pengolahan data dan analisis statistik.

3. Objek penelitian

Penelitian ini melibatkan siswa dari kelas dan jurusan untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh game online terhadap regulasi emosi siswa.

E. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah peneliti. Sejalan dengan pendapat tersebut. Populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan ditarik kesimpulan.³⁷

Populasi pada penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 3.2

No	Jurusan	Kelas	Jumlah
1	Teknik Komputer & Jaringan (TKJ)	X	35 Siswa
2	Multimedia (MM)	X	55 Siswa
3	Tata Busana (TB)	X	50 Siswa
4	Bisnis Daring & Pemasaran (BDP)	X	53 Siswa
5	Manajemen Perkantoran	X	69 Siswa
6	Akuntansi & Keuangan Lembaga	X	60 Siswa
Jumlah			322 siswa

³⁷ Nidia Suriani, Risnita, and M. Syahrani Jailani, 'Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan', *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1.2 (2023),

Jadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di Sekolah SMKN 1 Barru yang berjumlah 322 Siswa.

2. Sampel

Sampel pada penelitian ini yaitu dari populasi siswa kelas X di Sekolah SMKN 1 Barru Sampel dihitung dengan menggunakan teknik Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$= \frac{322}{1 + 322 (0,1)^2}$$

$$= 4,22$$

Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 76 siswa untuk mengetahui seberapa pengaruhnya Game Online Terhadap Regulasi Emosi Siswa Kelas X di Sekolah SMKN 1 Barru.

Tabel 3.3

No	Jurusan	Kelas	Jumlah
1	Tehnik Komputer & Jaringan (TKJ)	X	13 Siswa
2	Multimedia (MM)	X	13 Siswa
3	Tata Busana (TB)	X	12 Siswa
4	Bisnis Daring & Pemasaran (BDP)	X	12 Siswa
5	Manajemen Perkantoran	X	13 Siswa
6	Akuntansi & Keuangan Lembaga	X	13 Siswa
Jumlah			76 siswa

F. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

1) Instrumen Penelitian

Insrumenten penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Sedangkan menurut pendapat yang lain instrument penelitian pada dasarnya alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen penelitian dibuat sesuai dengan tujuan pengukuran dan teori yang digunakan sebagai dasar.³⁸ Untuk memperoleh data yang relevan dan mendukung tujuan penelitian, instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah angket dengan skala Likert. Responden diminta untuk memberikan tanggapan dengan cara mencentang salah satu pilihan jawaban yang tersedia, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Adapun indikator yang menjadi acuan dalam pembuatan angket atau kuesioner dalam penelitian ini yaitu teori ciri-ciri regulasi emosi yang dianggap mampu meregulasi emosi sebagai berikut (Sarianingsih, 2019).

- a. Kendali diri
- b. Hubungan sosial yang baik
- c. Mempunyai sikap hati-hati dalam mengambil tindakan dan keputusan
- d. Toleransi kepada diri sendiri
- e. Adanya effort yang baik terhadap diri sendiri

³⁸ Abdul Rahman and others, 'Penulisan Instrumen Penelitian Ilmiah Guru-Guru SMP Di Kabupaten Toraja Utara', *ARRUS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.1 2023

f. Tidak mudah putus asa

Table 3. 4 kisi-kisi alat ukur Game Online

Aspek	Indikator	Item		Σ
		Positif	Negatif	
Game Online	1. frekuensi bermain game	1. Bermain game online membuat saya senang saat sedang bosan. 2. Saya bermain game online hanya di waktu luang.	9. Saya suka menunda waktu makan dan istirahat untuk bermain game online 10. Saya sering lupa waktu karena asyik bermain game online. 11. Saya kadang tidur larut malam karena bermain game online. 12. Saya lebih banyak bermain game daripada bermain di luar rumah.	6
	2. Jenis permainan game	3. Saya suka jenis game online yang menantang 4. Saya belajar untuk tidak menyerah saat kalah di game dan mencoba lagi sampai berhasil.	13. Game yang terlalu sering saya mainkan membuat saya kurang tidur dan kelelahan. 14. Saya merasa jadi kurang produktif akibat waktu bermain game yang tidak terkendali. 15. Saya pernah merasa kesal atau marah sendiri karena kalah terus di game.	5

	3. Kecanduan main Game	5. Saya tidak merasa harus bermain game setiap hari. 6. Saya lebih memilih belajar jika ada ulangan daripada bermain game.	16. Saya sering bermain game lebih dari 3 jam dalam sehari. 17. Saya merasa tidak tenang kalau belum bermain game dalam sehari 18. Saya sering dimarahi orang tua karena terlalu lama bermain game.	5
	4. Tujuan bermain game	7. Saya bermain game untuk menghilangkan rasa bosan atau jenuh. 8. Saya bermain game sebagai hiburan setelah belajar.	19. Saya bermain game karena tidak tahu harus melakukan apa lagi. 20. Saya bermain game supaya bisa mengalahkan orang lain dan merasa hebat.	5
Jumlah Item				20

Tabel 3.5 Kisi-kisi Alat ukur Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Item		Σ
		Positif	Negatif	
Regulasi Emosi	1. Kendali Diri	1. Saya dapat menahan emosi saat mengalami kekalahan dalam bermain game online. 2. Saya mampu mengontrol waktu bermain	13. Saya sulit mengontrol diri untuk berhenti bermain game meskipun ada kewajiban lain. 14. Saya sering begadang bermain game, padahal tahu	5

		<p>game agar tidak mengganggu aktivitas lain.</p> <p>3. Saya memilih berhenti main ketika merasa terlalu emosi saat bermain, supaya tidak bertindak kasar atau berkata buruk.</p>	<p>besok harus sekolah.</p>	
	2. Hubungan sosial yang baik	<p>4. Saya tetap menjaga komunikasi yang baik dengan teman dan keluarga meskipun sering bermain game online.</p> <p>5. Saya tidak mengabaikan teman di dunia nyata meskipun sibuk bermain game.</p> <p>6. Saat merasa kesal karena kalah dalam game, saya memilih untuk diam sejenak daripada menyalahkan tim.</p>	<p>15. Saya lebih nyaman berinteraksi dengan teman dalam game daripada di dunia nyata.</p> <p>16. Saya sering mengabaikan orang di sekitar saat sedang bermain game online</p> <p>17. Saya sering memarahi tim ketika kalah dalam game online karena merasa mereka tidak bermain serius.</p>	6
	3. Mempunyai Sikap hati-hati	<p>7. Saya berpikir matang sebelum menghabiskan uang untuk</p>	<p>18. Saya sering bertindak impulsif dalam bermain game</p>	5

	dalam mengambil tindakan dan keputusan	membeli fitur dalam game. 8 Saat emosi saya sedang tidak stabil, saya memilih tidak bermain game terlebih dahulu	tanpa memikirkan konsekuensinya. 19. Saya sering menggunakan uang untuk membeli item game tanpa perhitungan yang matang. 20. Saya langsung marah dan keluar dari game saat merasa kesal tanpa berpikir panjang.	
	4. Toleransi kepada diri sendiri	9. Saya dapat menerima kesalahan saya dan belajar dari pengalaman dalam bermain game dan kehidupan nyata.	21. Saya merasa sangat frustrasi jika gagal dalam permainan dan sulit menerima kekalahan. 22. Saya sering membandingkan diri saya dengan pemain lain dan merasa rendah diri jika kalah.	3
	5. Adanya effort yang baik terhadap diri sendiri	10. Saya membatasi waktu bermain agar tidak memengaruhi mood dan konsentrasi saya.	23. Saya sering menunda tugas atau pekerjaan karena keasikan bermain game. 24. Saya terus bermain meskipun sering kalah, bahkan merasa capek dengan permainan.	3

	6. Tidak mudah Putus asa	11. Saya tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan, baik dalam game maupun kehidupan sehari-hari. 12. Saya tetap berusaha menyelesaikan tantangan dalam game tanpa merasa frustrasi.	25. Saya merasa putus asa ketika mengalami kekalahan dalam game. 26. Saya mudah menyerah jika tidak langsung mendapatkan hasil yang saya inginkan.	4
Jumlah Item				26

2) Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi penelitian merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung fenomena atau perilaku dalam situasi yang sebenarnya, dengan tujuan memperoleh data yang relevan dan mendalam untuk mendukung penelitian.³⁹ Observasi penelitian adalah metode pengumpulan data yang memungkinkan Peneliti dapat mengamati siswa secara langsung, terutama saat membahas topik yang berkaitan dengan emosi atau saat mereka berbicara tentang pengalaman bermain game online.

³⁹ Sugiyono 2017. Metode penelitan kuantitatif, Kuantitatif dan R&D. Alfabeta, bandung

b. Skala Regulasi Emosi

Skala yang di gunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*.

Penulis menggunakan skala regulasi emosi dengan pernyataan tertutup yaitu terdiri dari pernyataan-pernyataan dengan sejumlah jawaban tertentu sebagai pilihan. Skala regulasi emosi terdiri dari 30 item pernyataan dengan alternatif jawaban hanya menggunakan 1-4 yaitu Sangat Setuju (SS) Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Kategori Penilaian Angket

No	Kategori	Item Positif	Item Negatif
1	Sangat Setuju	4	1
2	Setuju	3	2
3	Tidak Setuju	2	3
4	Sangat Tidak Setuju	1	4

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Validitas

Uji validitas ialah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah suatu instrumen dikatakan valid atau tidak valid dalam mengukur suatu variabel penelitian.⁴⁰ Suatu instrumen yang dikatakan valid menunjukkan bahwa alat uji

⁴⁰ Rokhmad Slamet and Sri Wahyuningsih, 'Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Ker', *Aliansi : Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 17.2 (2022), 51–58.

validitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS Statistic 24* sebagai alat uji validitas.

Uji validasi dapat dilakukan dengan pendekatan kualitatif, kuantitatif, atau penggabungan kualitatif dan kuantitatif. Sesuai metode penelitian yang akan digunakan uji validitas yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif.⁴¹

Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Uji Coba Kuesioner Game Online

Butir Pernyataan	r hitung	r table	Validitas
P1	0,432	0,312	Valid
P2	0,414	0,312	Valid
P3	0,024	0,312	Tidak Valid
P4	0,182	0,312	Tidak Valid
P5	0,364	0,312	Valid
P6	0,347	0,312	Valid
P7	0,201	0,312	Tidak Valid
P8	0,534	0,312	Valid
P9	0,186	0,312	Tidak Valid
P10	0,354	0,312	Valid
P11	0,421	0,312	Valid
P12	0,445	0,312	Valid
P13	0,105	0,312	Tidak Valid
P14	0,435	0,312	Valid
P15	0,668	0,312	Valid
P16	0,493	0,312	Valid
P17	0,457	0,312	Valid
P18	0,541	0,312	Valid
P19	0,615	0,312	Valid
P20	0,180	0,312	Tidak Valid
P21	0,393	0,312	Valid
P22	0,332	0,312	Valid
P23	0,525	0,312	Valid

⁴¹ Wahyu Dwi Puspitasari and Filda Febrinita, 'Pengujian Validasi Isi (Content Validity) Angket Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Matakuliah Matematika Komputasi', *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 2021

P24	0,399	0,312	Valid
P25	0,491	0,312	Valid
P26	0,397	0,312	Valid

*Hasil tryout uji validitas skala game online

Dari hasil uji coba instrument skala *game online* dengan jumlah item 26, item yang gugur sebanyak 6 item tidak valid dan 20 item valid. Sedangkan uji validitas skala regulasi emosi dengan software IBM SPSS 24 adalah sebagai berikut:

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Uji Coba Kuesioner Regulasi Emosi

Butir Pernyataan	r hitung	r table	Validitas
P1	0,3555	0,312	Valid
P2	0,3900	0,312	Valid
P3	0,3153	0,312	Valid
P4	0,3206	0,312	Valid
P5	0,3819	0,312	Valid
P6	0,3352	0,312	Valid
P7	-0,0569	0,312	Tidak Valid
P8	0,3338	0,312	Valid
P9	0,5079	0,312	Valid
P10	0,1507	0,312	Tidak Valid
P11	0,3381	0,312	Valid
P12	0,2214	0,312	Tidak Valid
P13	0,3700	0,312	Valid
P14	0,3369	0,312	Valid
P15	0,3593	0,312	Valid
P16	-0,3096	0,312	Tidak Valid
P17	0,5003	0,312	Valid
P18	0,6461	0,312	Valid
P19	0,7643	0,312	Valid
P20	0,5034	0,312	Valid
P21	0,5223	0,312	Valid
P22	0,6858	0,312	Valid
P23	0,4664	0,312	Valid
P24	0,5544	0,312	Valid
P25	0,5031	0,312	Valid

P26	0,3806	0,312	Valid
P27	0,5217	0,312	Valid
P28	0,4872	0,312	Valid
P29	0,6127	0,312	Valid
P30	0,4838	0,312	Valid

*Hasil uji coba validitas skala regulasi emosi

Dari hasil uji coba instrumen skala regulasi emosi dengan jumlah item sebanyak 30, item gugur sebanyak 4 item yang tidak valid dan 26 item yang valid.

2. Uji Reliabilitas (Alpha Cronbach)

Uji realibilitas dengan menggunakan Alpha Cronbach. Alpha Cronbach dapat diartikan sebagai ukuran keandalan (reliability) pengukuran. Semakin tinggi nilai alpha, semakin tinggi konsistensi antar item. Umumnya, nilai alpha di atas 0,7 dianggap menunjukkan konsistensi internal yang baik, sedangkan nilai di bawah 0,6 menunjukkan bahwa mungkin perlu diperbaiki.⁴²

Tabel 3.9 Uji Reabilitas Game Online

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's</i>	
<i>Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,821	20

Berdasarkan hasil analisis *reliability Statistics* menggunakan SPSS diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,821 untuk 20 item pernyataan

⁴² Tavakol, M., & Dennick, R. (2017). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 8, 53-55.

dalam instrumen penelitian. Nilai *Cronbach's Alpha* digunakan untuk mengukur tingkat konsistensi internal dari suatu instrumen atau kuesioner. Dengan demikian, karena nilai Cronbach's Alpha sebesar $0,821 > 0,60$, maka dapat disimpulkan bahwa 20 item pernyataan dalam instrumen penelitian ini adalah reliabel atau memiliki tingkat konsistensi yang baik. Artinya, instrumen ini layak digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti secara konsisten dari responden yang berbeda.

Tabel 3.6 Uji Reabilitas Regulasi emosi

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's</i>	
<i>Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,974	26

Berdasarkan hasil *output Reliability Statistics* menggunakan spss, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,974 dari 26 item pernyataan yang diuji. Nilai *Cronbach's Alpha* merupakan indikator untuk mengetahui reliabilitas (keandalan) suatu instrumen penelitian, yaitu seberapa konsisten dan stabil alat ukur tersebut dalam mengukur variabel yang dimaksud. Dengan demikian, karena nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh sebesar 0,974 sudah jauh di atas batas minimum 0,60, maka seluruh item dalam instrumen ini dinyatakan reliabel. Artinya, kuesioner atau angket yang digunakan dalam penelitian ini memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi, sehingga dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang diteliti secara akurat dan stabil.

3. Uji Deskriptif

Uji deskriptif adalah metode analisis yang digunakan untuk menggambarkan dan merangkum data tanpa mengubah atau menginterpretasikan data tersebut secara lebih dalam. Metode ini berfokus pada penyajian informasi dalam bentuk yang mudah dipahami, termasuk penggunaan ukuran pemusatan data seperti rata-rata, median, dan modus, serta ukuran disperse seperti rentang, varians, dan deviasi standar.⁴³

4. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah prosedur yang digunakan untuk menentukan apakah sekelompok data mengikuti distribusi normal. Adapun uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov yang digunakan untuk menguji hipotesis tentang kesesuaian distribusi data dengan distribusi normal. Uji ini mengukur perbedaan terbesar antara fungsi distribusi kumulatif sampel dan fungsi distribusi kumulatif teoritis. Jika nilai p yang dihasilkan dari uji lebih besar dari signifikansi yang ditetapkan (misalnya 0,05), maka hipotesis nol bahwa data mengikuti distribusi normal tidak dapat ditolak; sebaliknya, jika nilai p kurang dari 0,05, hipotesis nol ditolak, menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal.

⁴³ Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2018). *Psychological Testing and Assessment: An Introduction to Tests and Measurement* (9th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

5. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah sebuah prosedur statistik yang digunakan untuk menguji apakah hubungan antara dua variabel (atau lebih) bersifat linear ⁴⁴ sesederhananya, uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel-variabel tersebut dapat digambarkan dengan sebuah garis lurus.

- a. Jika nilai signifikansi ($p\text{-value}$) > 0.05 artinya, tidak ada bukti yang cukup untuk menolak hipotesis nol bahwa hubungan antara variabel linear.
- b. Jika nilai signifikansi ($p\text{-value}$) ≤ 0.05 artinya, ada bukti yang cukup untuk menolak hipotesis nol bahwa hubungan antara variabel linear. Dengan kata lain, hubungan antara variabel kemungkinan tidak linear

6. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah proses pengambilan yang digunakan untuk menguji dugaan atau klaim mengenai suatu parameter populasi berdasarkan data sampel. Hipotesis nol biasanya menyatakan bahwa tidak ada perbedaan atau hubungan antara yang diteliti. Uji ini bertujuan untuk menentukan apakah terdapat cukup bukti dalam data sampel untuk menolak hipotesis nol dan menerima hipotesis alternatif (H_1), yang menyatakan bahwa ada perbedaan atau hubungan yang signifikan.

⁴⁴ Moh Djazari, Diana Rahmawati, and Mahendra Adhi Nugraha, "Pengaruh Sikap Menghindari Risiko Sharing Dan Knowledge Self-Efficacy Terhadap Informal Knowledge Sharing Pada Mahasiswa Fise Uny," *Nominal, Barometer Riset Akuntansi Dan Manajemen* 2, no. 2 (2013): 181–209,

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Profil sekolah

SMK Negeri 1 Barru awalnya didirikan dengan nama SMEA Negeri Parepare Filial Barru dan mulai beroperasi di gedung SD Senter S. Binangae, Kecamatan Barru. Sekolah ini dipimpin oleh kepala sekolah pertama Nadjamuddin Aslam, BA, dan membina tiga jurusan: Tata Buku, Tata Niaga, dan Koperasi. Pada tahun 1985, sekolah ini dipindahkan ke gedung baru di Jalan Melati No. 57, berdasarkan surat penyerahan dari Bupati Barru. Seiring meningkatnya minat masyarakat, jumlah siswa pun terus bertambah hingga mencapai 530 orang.

Pada tahun 2007, beberapa program keahlian baru dibuka seperti Nautika Perikanan Laut, Multimedia, dan Teknik Komputer Jaringan. Namun, karena minimnya peminat, jurusan Rekayasa Perangkat Lunak dan Perbankan ditutup pada tahun ajaran 2013–2014. Di tahun-tahun berikutnya, nama-nama jurusan mengalami perubahan sesuai kurikulum nasional, mulai dari Kurikulum 2013 hingga Kurikulum Merdeka yang mengubah nama program keahlian menjadi Konsentrasi Keahlian, seperti Akuntansi, Manajemen Perkantoran, Bisnis Digital, dan lainnya.

Sepanjang sejarahnya, SMK Negeri 1 Barru telah mengalami beberapa kali pergantian kepala sekolah dan mencetak berbagai prestasi. Di

antaranya adalah keberhasilan meraih Sertifikat ISO 2001-2008 dalam Sistem Manajemen Mutu pada tahun 2012 dan penghargaan Sekolah Adiwiyata Provinsi pada tahun 2016. Dengan terus beradaptasi terhadap perkembangan zaman dan kurikulum pendidikan, SMK Negeri 1 Barru tetap menjadi salah satu sekolah kejuruan unggulan di Kabupaten Barru.⁴⁵

2. Visi, Misi Dan Tujuan Sekolah

Visi

Menjadi Sekolah Religius, Sehat, Unggul Prestasi dan Berjiwa Wirausaha

Misi

1. Melaksanakan pembinaan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa
2. Melaksanakan Pembinaan Peduli Lingkungan
3. Melaksanakan Pembinaan Pengembangan Akademik dan Non Akademik
4. Menanamkan dan Mengembangkan Jiwa Wirausaha
5. Menjalin Kemitraan dengan DU/DI dalam Pengembangan Kewirausaha

Tujuan

1. Mencetak profil pelajar pancasila
2. Mengamalkan nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari
3. Meningkatkan kesadaran peserta didik dalam memelihara kebersihan lingkungan sekolah

⁴⁵ Sumber data: Sejarah dan Profil Smkn 1 Barru dari Kepala Sekolah

4. Terwujudnya lingkungan sekolah bersih, sehat & asri
 5. Meningkatkan prestasi peserta didik pada bidang akademik melalui pembelajaran kokurikuler dan intrakurikuler
 6. Meningkatkan prestasi peserta didik pada bidang non akademik melalui kegiatan ekstrakurikuler
 7. Meningkatkan keterampilan peserta didik pada bidang teknologi dan informasi
 8. Meningkatkan daya saing alumni dalam memperoleh peluang kerja
 9. Meningkatkan pemahaman nilai-nilai kewirausahaan
 10. Meningkatkan kerjasama dengan DU/DI dalam menciptakan wirausaha baru
3. Kondisi Sekolah

SMKN 1 Barru merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan unggulan di Kabupaten Barru yang memiliki lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung perkembangan siswa secara akademik maupun keterampilan. Sekolah ini dilengkapi dengan fasilitas pendukung seperti ruang praktik kejuruan, laboratorium komputer, perpustakaan, dan koneksi internet yang memadai. Selain itu, suasana sekolah yang tertib dan bersih mencerminkan budaya disiplin yang diterapkan baik oleh guru maupun siswa. Kegiatan belajar mengajar berlangsung secara aktif, dengan guru-guru yang kompeten di bidangnya serta pendekatan pembelajaran yang bervariasi.

Di luar kegiatan akademik, SMKN 1 Barru juga aktif menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan mengembangkan minat dan bakat siswa, seperti Pramuka, Palang Merah Remaja (PMR), OSIS, dan berbagai klub keterampilan sesuai jurusan. Hubungan antarwarga sekolah—baik antara guru dan siswa maupun antarsiswa—berjalan dengan harmonis, menciptakan suasana kekeluargaan yang erat. Sekolah ini juga menjalin kerja sama dengan dunia usaha dan industri sebagai bagian dari program praktik kerja lapangan (PKL), sehingga siswa dapat memperoleh pengalaman langsung di dunia kerja sesuai bidang keahliannya.

4. Keadaan Guru Dan Siswa

Kondisi guru dan siswa di SMKN 1 Barru di sekolah ini, memiliki jumlah 76 orang PTK (termasuk guru dan staf) dan untuk guru BK terdiri dari 8 guru BK untuk Setiap jurusan. Smkn 1 Barru memiliki jumlah siswa 969 dari 3 tingkatan kelas yaitu kelas, X, XI, Dan XII dari 6 jurusan.

Table 4.1

Jumlah Keseluruhan Guru

Jabatan / Fungsi	Jumlah
Kepala Sekolah	1
Guru Mata Pelajaran	67
Guru Bimbingan dan Konseling (BK)	8
Total Tenaga Pendidik dan Kependidikan (PTK)	76

Tabel 4.2
Jumlah Keseluruhan Siswa

Kelas X	Kelas XI	Kelas XII
322Siswa	324 Siswa	323 Siswa

**Sumber Data Administrasi Siswa SMKN 1 Barru.*

B. Tahap pelaksanaan Penelitian

Adapun tahapan-tahapan saat melaksanakan penelitian yaitu:

Tahap 1: Koordinasi dan perizinan

Sebelum menyebarkan angket, peneliti terlebih dahulu mengajukan surat izin penelitian pada tanggal 29 mei 2025 kepada Kepala Sekolah SMKN 1 Barru. Setelah memperoleh izin resmi, peneliti berkoordinasi dengan guru dan pihak sekolah terkait untuk menentukan waktu yang tepat yaitu dalam pelaksanaan pengumpulan data agar tidak mengganggu proses belajar mengajar.

Tahap 2: Penyebaran Angket

Penyebaran angket dilakukan dalam rentang waktu dua pekan, yakni pada tanggal 12 juni sampai 16 Juli 2025. Hal ini dilakukan karena jumlah siswa yang menjadi partisipan cukup banyak, sehingga memerlukan lebih dari satu hari agar semua siswa kelas X dapat menerima dan mengisi angket secara merata. Pada tahap ini, peneliti juga memberikan arahan kepada responden tentang cara pengisian angket agar sesuai dengan instruksi penelitian.

Tahap 3: Pengumpulan data dan pengelolaan data

Setelah seluruh angket terkumpul, peneliti memeriksa kelengkapan jawaban responden. Data yang valid kemudian diolah melalui analisis statistik untuk memperoleh gambaran yang akurat mengenai hubungan antara variabel penelitian. Seluruh rangkaian penelitian ini akhirnya selesai pada tanggal 27 Juli 2025.

C. Hasil Penelitian

1. Pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap kemampuan regulasi emosi siswa di Sekolah SMKN 1 Barru

Penelitian ini dilaksanakan untuk menjawab rumusan masalah mengenai pengaruh intensitas bermain game online terhadap kemampuan regulasi emosi siswa kelas X di SMKN 1 Barru. Untuk mendukung analisis terhadap hubungan antar variabel tersebut, terlebih dahulu dilakukan uji analisis deskriptif guna memperoleh gambaran umum mengenai kecenderungan data masing-masing variabel sebelum dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis.

a. Uji Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif adalah hasil yang memberikan gambaran mengenai tingkat kedua variabel. Dalam analisis deskriptif ini akan disajikan nilai maksimum, minimum, *mean*, dan standar

deviasi variabel serta kategori tinggi rendahnya skor kedua variabel penelitian.

Tabel 4. 3 Hasil Uji Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Game online	76	25,00	74,00	55,7500	8,79716
Regulasi Emosi	76	41,00	89,00	71,3289	9,69864
Valid N (listwise)	76				

**Sumber: Output SPSS 24, Data telah di olah*

Hasil uji deskriptif di atas diperoleh hasil distribusi data adalah sebagai berikut:

- 1) Variabel game online menunjukkan tingkat intensitas siswa dalam bermain game. Dari 76 responden, diperoleh nilai minimum sebesar 25,00 dan maksimum sebesar 74,00. Nilai rata-rata (mean) berada pada angka 55,75 dengan standar deviasi sebesar 8,797. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat keterlibatan bermain game online yang tergolong sedang hingga tinggi.
- 2) Variabel regulasi emosi menunjukkan kemampuan siswa dalam mengelola dan mengendalikan emosi. Hasil analisis menunjukkan nilai minimum sebesar 41,00 dan maksimum sebesar 89,00. Rata-rata skor regulasi emosi siswa adalah 71,33 dengan standar deviasi sebesar 9,699. Rata-rata yang tinggi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, meskipun tetap terdapat variasi kemampuan antar individu, sebagaimana tercermin dalam nilai standar deviasi.

Hasil uji deskriptif di atas menunjukkan distribusi data dari kedua variabel yang diteliti, yaitu game online dan regulasi emosi. Untuk memberikan interpretasi yang lebih terstruktur terhadap data tersebut, peneliti kemudian membagi skor masing-masing variabel ke dalam tiga kategori, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Pembagian kategori ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat intensitas bermain game online serta kemampuan regulasi emosi pada masing-masing responden. Penentuan batas skor pada setiap kategori dilakukan dengan menggunakan rumus berdasarkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD), yaitu sebagai berikut:

Kategori	Rumus
Tinggi	$X > \text{Mean} + \text{SD}$
Sedang	$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$
Rendah	$X < \text{Mean} - \text{SD}$

Tabel 4.4 Hasil Interval Game Online

Interval Skor	Kriteria	F	Persen
$X < 47$	Rendah	11	14,5%
$48 \leq X < 66$	Sedang	53	69,7%
$X \geq 66$	Tinggi	23	30,3%
Total		76	100%

Berdasarkan hasil analisis data pada variabel game online, diketahui bahwa dari 76 siswa yang menjadi responden, sebanyak 11 siswa (14,5%) berada pada kategori rendah, 42 siswa (55,3%) berada pada

kategori sedang, dan 23 siswa (30,3%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa kelas X di SMKN 1 Barru memiliki intensitas bermain game online pada kategori sedang.

Tabel 4.5 Hasil Interval Regulasi Emosi

Interval	Kriteria	F	Persen
$X < 59$	Rendah	26	32,2%
$59 \leq X < 81$	Sedang	37	48,7%
$X \geq 81$	Tinggi	13	17,1%
Total		76	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi yang disajikan pada Tabel di atas sebanyak 26 siswa (34,2%) berada pada kategori rendah, yaitu dengan skor regulasi emosi di bawah 59. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki kemampuan yang kurang dalam mengendalikan atau mengatur emosinya dalam berbagai situasi. Sementara itu, sebanyak 37 siswa (48,7%) termasuk dalam kategori sedang, dengan rentang skor antara 59 hingga kurang dari 81. Siswa dalam kategori ini cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang belum konsisten, sehingga dalam beberapa kondisi masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dengan baik. Adapun 13 siswa (17,1%) masuk dalam kategori tinggi, yaitu dengan skor sama dengan atau lebih dari 81, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang memiliki kemampuan cukup baik dalam mengatur emosinya secara stabil. Secara

keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMKN 1 Barru belum menunjukkan tingkat regulasi emosi yang optimal dan masih memerlukan penguatan dalam kemampuan mengelola emosi secara sehat.

b. Uji Normalitas

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan pendekatan statistik kuantitatif. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan terlebih dahulu uji normalitas untuk memastikan bahwa data dari variabel game online dan regulasi emosi terdistribusi secara normal. Uji normalitas menjadi langkah penting agar teknik analisis parametrik yang digunakan dalam penelitian dapat diterapkan secara tepat dan valid. Dalam hal ini, metode Kolmogorov-Smirnov digunakan sebagai alat uji untuk menilai distribusi data residual. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Dikatakan normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka nilai residual berdistribusi normal, jika kurang dari 0,05 maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.3 Uji
(One-Sample
Smirnov Test)

Komponen	Nilai
N (Jumlah Sampel)	76
Statistik K-S	0,094
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,095

Normalitas
Kolmogorov-

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,095. Nilai ini lebih besar dari taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05, yang menunjukkan bahwa data residual dalam penelitian ini terdistribusi secara normal. Uji normalitas ini dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi salah satu asumsi penting dalam analisis statistik parametrik.

c. Uji Linearitas

Fungsi dari uji ini yaitu untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pada penelitian ini variabel bebas (X) yaitu variabel Intensitas bermain *game online* dan variabel terikat (Y) adalah variabel Regulasi Emosi. Dasar pengambilan keputusannya adalah jika nilai signifikansi *deviation from linearity* $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 4.4 Hasil Uji Linearitas

<i>Linearity</i>	<i>Deviation For Linearity</i>
0,000	0,137

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi Linearity sebesar 0,000 yang berada di bawah taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel game online dan regulasi emosi. Selain itu, nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,137 yang melebihi 0,05 mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan signifikan dari pola linear. Dengan demikian, asumsi linearitas dalam model regresi telah

terpenuhi, sehingga analisis regresi linear sederhana dapat digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dalam penelitian ini.

d. Uji Hipotesis

Setelah seluruh uji asumsi terpenuhi, tahap selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis. Uji ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah serta membuktikan kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan dalam penelitian. Dalam studi ini, uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 24.0 for Windows. Hipotesis yang diuji menyatakan bahwa "terdapat hubungan antara game online dengan regulasi emosi". Uji ini digunakan untuk mengetahui tingkat kekuatan hubungan antar variabel, ditunjukkan melalui nilai koefisien korelasi (r).

Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Koefisien Korelasi (r)	Sig. (2-tailed)
-0,539	0,000

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment yang ditampilkan pada Tabel 4.5, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,539 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara

intensitas bermain game online dan regulasi emosi pada siswa kelas X SMKN 1 Barru.

Hubungan negatif tersebut mengandung makna bahwa semakin tinggi intensitas bermain game online yang dilakukan siswa, maka semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah frekuensi bermain game online, maka semakin baik pula kemampuan siswa dalam mengelola dan mengontrol emosinya. Dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan regulasi emosi siswa kelas X SMKN 1 Barru, di mana arah hubungan yang terjadi adalah negatif.

2. Dampak *game online* terhadap kemampuan regulasi emosi siswa di SMKN 1 Barru

Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas bermain game online memberikan dampak negatif terhadap kemampuan regulasi emosi siswa kelas X di SMKN 1 Barru. Dari 76 responden, sebanyak 26 siswa (34,2%) tergolong memiliki regulasi emosi rendah, dan 37 siswa (48,7%) berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar siswa belum mampu mengelola emosinya secara optimal. Hal ini diduga kuat disebabkan oleh kebiasaan bermain game online secara berlebihan, yang menjadikan siswa lebih mudah marah, kurang mampu

mengendalikan dorongan emosional, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri secara emosional dalam berbagai situasi. Selain itu, durasi bermain game yang tinggi juga mengurangi waktu untuk belajar dan bersosialisasi, dua aspek penting dalam pembentukan emosi yang sehat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain game online yang tinggi memiliki pengaruh negatif terhadap perkembangan regulasi emosi siswa.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa siswa kelas X di SMKN 1 Barru memiliki intensitas bermain game online yang umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa dari 76 responden, sebanyak 42 siswa (55,3%) berada pada kategori sedang, sedangkan 23 siswa (30,3%) tergolong dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa cukup aktif dalam bermain game online, bahkan terdapat proporsi yang cukup besar yang menunjukkan kebiasaan bermain dengan intensitas tinggi.

Sementara itu, pada variabel regulasi emosi, diperoleh hasil bahwa 37 siswa (48,7%) berada dalam kategori sedang dan 26 siswa (34,2%) berada pada kategori rendah. Fakta ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang optimal. Individu yang berada pada kategori rendah cenderung mengalami kesulitan dalam

mengendalikan dorongan emosional, menyesuaikan reaksi terhadap situasi tertentu, serta mengekspresikan emosi secara tepat. Dengan demikian, temuan ini memperkuat dugaan bahwa intensitas bermain game online yang tinggi berkaitan dengan rendahnya kemampuan individu dalam mengelola emosinya secara efektif.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,539 dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game online dengan kemampuan regulasi emosi siswa.

Korelasi negatif ini mengindikasikan bahwa aktivitas bermain game online yang dilakukan secara berlebihan berpotensi memberikan dampak yang kurang baik terhadap kestabilan emosional individu. Berdasarkan hasil temuan Siswa yang terlalu sering bermain game online cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, lebih mudah tersulut kemarahan, kehilangan kendali diri, serta mengalami hambatan dalam mengekspresikan emosi secara sehat.⁴⁶

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kondisi ini antara lain adalah lingkungan permainan yang kompetitif, dorongan kuat untuk menang, serta waktu bermain yang berlebihan sehingga mengabaikan tanggung jawab

⁴⁶ Prasetya, R., & Indrawati, Y. (2020). *Game Digital dan Pengaruhnya terhadap Kontrol Emosi Remaja*. Jurnal Psikologi Remaja dan Anak, 5(3), 112–120.

akademik maupun interaksi sosial yang sehat. Siswa yang terbiasa bermain game dengan konten bersifat kompetitif cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan lebih rentan menunjukkan perilaku impulsif.

Namun demikian, tidak semua jenis game berdampak negatif terhadap regulasi emosi. Beberapa game, khususnya yang bersifat edukatif dan kooperatif, justru dapat memberikan pengaruh positif, seperti meningkatkan empati, melatih keterampilan memecahkan masalah, serta membantu keluwesan dalam mengelola emosi. Manfaat tersebut akan lebih terasa apabila game dimainkan dalam konteks yang sehat dan dengan durasi yang wajar.⁴⁷

Dengan kata lain, meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara intensitas bermain game online dan regulasi emosi, tetap tidak dapat dipungkiri bahwa game online memiliki sisi positif bagi perkembangan remaja. Game yang menekankan kerja sama tim, misalnya, dapat melatih kemampuan komunikasi, menumbuhkan rasa tanggung jawab, dan memperkuat hubungan sosial. Selain itu, game juga dapat menjadi sarana hiburan yang bermanfaat untuk mengurangi stres, menumbuhkan rasa senang, serta melatih konsentrasi dan ketepatan dalam mengambil keputusan.

Oleh karena itu, dampak game online pada remaja sangat bergantung pada jenis game yang dimainkan serta sejauh mana remaja mampu mengatur

⁴⁷ Fitriani, R. (2022). *Pengaruh Game Strategi terhadap Pengendalian Emosi Remaja*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 10(1), 45–54.

intensitas penggunaannya. Game dengan konten edukatif, simulasi, atau berbasis kerja sama lebih berpotensi memberikan manfaat positif, sedangkan game dengan konten kompetitif yang dimainkan secara berlebihan cenderung meningkatkan risiko masalah regulasi emosi..⁴⁸

Dengan mempertimbangkan temuan-temuan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada siswa kelas X SMKN 1 Barru, tingginya intensitas bermain game online memiliki kecenderungan menurunkan kemampuan dalam regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering siswa bermain game online, semakin rendah kecenderungan mereka dalam mengelola emosi secara efektif, seperti menahan amarah, mengendalikan frustrasi, dan menjaga hubungan sosial.

⁴⁸ Rahmayani, A. N., & Rinaldi. (2024). *Hubungan emotional dysregulation dengan kecanduan (adiksi) game online pada mahasiswa laki-laki Universitas Negeri Padang*. Causalita: Jurnal Psikologi, 4(1), 51–61.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan, serta uji statistik yang telah dilakukan terhadap hubungan antara game online dan regulasi emosi siswa kelas X SMKN 1 Barru, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas bermain game online dengan kemampuan regulasi emosi siswa kelas X di SMKN 1 Barru. Artinya, semakin tinggi frekuensi atau durasi bermain game online yang dilakukan oleh siswa, maka semakin rendah pula kemampuan individu dalam mengatur, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara tepat dalam berbagai situasi. Temuan ini membuktikan bahwa game online berpengaruh terhadap kestabilan emosi siswa, terutama apabila dimainkan secara berlebihan.
2. Dampak dari intensitas bermain game online yang tinggi tercermin dalam rendahnya kualitas regulasi emosi pada sebagian besar siswa. Individu dengan tingkat bermain game online yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami ledakan emosi, mengalami kesulitan dalam mengatasi frustrasi, serta memiliki kontrol diri yang kurang stabil. Kondisi ini menunjukkan bahwa game online tidak hanya memengaruhi waktu dan perhatian siswa, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis, khususnya

dalam hal pengendalian emosi, baik dalam konteks sosial maupun akademik.

B. Saran

1. Bagi Pendidik dan Sekolah

Disarankan agar pihak sekolah memberikan edukasi dan pembinaan terkait penggunaan game online secara bijak. Game online dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif media pembelajaran yang mendukung pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa, terutama dalam konteks pengendalian diri, kerja sama tim, dan pemecahan masalah.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu memanfaatkan aktivitas bermain game online tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana untuk melatih pengendalian diri dan kemampuan emosional dalam berbagai situasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan gambaran awal mengenai pengaruh game online terhadap regulasi emosi, Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kualitatif atau longitudinal, memperluas objek penelitian, serta mempertimbangkan faktor lain seperti jenis game, durasi bermain, dan kondisi psikososial siswa agar hasil yang diperoleh lebih mendalam dan general

DAFTAR PUSTAKA

- Aginsha, N. P. (2021). *Pengaruh Game Online dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa V Se-Gugus Kasihan Bantul*. Melior: Jurnal Riset Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia, 1(1), 21-24.
- Anggraeni, R., Nurharini, A., Budiarmo, Y. S., Putri, L. A., & Gumelar, C. (2024). *Analisis Dampak Game Online Terhadap Perubahan Karakter*. Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial, 1(11), 17-23.
- Aqwa, M. F. (2021). *Pengaruh Bermain Game Online Dan Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar PAI Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Ngadiluwih* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Darwis Hude. 2006. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*. Ciputat: PT Gelora Aksara Pratama.
- Fadila, E., Robbiyanto, S. N., & Handayani, Y. T. (2022). *Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja*. Jurnal ilmiah kedokteran dan kesehatan, 1(2), 17-31.
- Fauzi, F., & Rusli, D. (2024). *Hubungan Kecanduan Game Online Mobile Legends Bang-Bang (MLBB) Dengan Sleep Quality Pada Remaja*. Innovative: Journal Of Social Science Research, 4(1), 8041-8051.
- Fitria, A. N. H. (2022). *Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Dalam Menurunkan Kecanduan Game Online Pada Remaja* (Doctoral Dissertation, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Fitriani, R. (2022). *Pengaruh Game Strategi terhadap Pengendalian Emosi Remaja*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 10(1), 45–54.
- Hasmarlin, H. (2019). *Regulasi emosi pada remaja laki-laki dan perempuan*.
- Howard Gardner 2017, Multiple Intelligences, *The Theory in Practice*, New York: Basic Book, 1993, hal. 54.
- Husniana, VM, & Jannah, M. (2021). *Perbedaan Regulasi Emosi Tinjauan Gender pada Kelas X SMA Berasrama*. Jurnal Karakter Penelitian Psikologi, 8 (5), 229-238.
- Ichsani, MF (2024). *Konformitas, Regulasi Emosi dan Pelecehan Verbal pada Remaja yang Memainkan Game Online*. Peran Psikologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia, 444-456.
- Indonesia, T. R. K. B. B. (2018). *Kamus besar bahasa Indonesia*.
- Jafri, Y., Yuni, S. R., & Sari, Y. P. (2018, August). *Bermain Game Online Dengan Motivasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar*. In Prosiding Seminar Kesehatan Perintis (Vol. 1, No. 1).
- Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground*. UIPM Journal.
- Knight, John F. 2005. *Supaya Anak Anda Sehat*. Bandung: Indonesia Publishing House.

- Kuantitatif, P. P. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Lutfianawati, D., Putri, A. M., Junaidi, J., Wijayanti, T., Vina, K. O., & Sari, J. R. (2023). *Pelatihan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru*. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 6(9), 3609-3622.
- Mawardah, M., & Sudewa, A. (2023). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja Pemain Game Online Free Fire*. Jurnal Psikologi Malahayati, 5(2).
- Najah, R. S. (2021). *Efektivitas Regulasi Emosi untuk Mengurangi Adiksi Game Online Peserta Didik*.
- Nasution, S. *Variabel Penelitian*. Jurnal Raudhah 5, No. 2 (November 10, 2017).
- Pamungkas, D. S., & Sumardiko, D. N. Y. (2024). *Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis*. Jurnal Psikologi, 1(4), 15-15.
- Prasetya, R., & Indrawati, Y. (2020). *Game Digital dan Pengaruhnya terhadap Kontrol Emosi Remaja*. Jurnal Psikologi Remaja dan Anak, 5(3), 112–120.
- Prasetyo, R. A., & Helma, H. (2022). *Analisis Regresi Linear Berganda Untuk Melihat Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kemiskinan di Provinsi Sumatera Barat*. Journal of Mathematics UNP, 7(2), 62-68.
- Rahmayani, A. N., & Rinaldi. (2024). *Hubungan emotional dysregulation dengan kecanduan (adiksi) game online pada mahasiswa laki-laki Universitas Negeri Padang*. Causalita: Jurnal Psikologi, 4(1), 51–61.
- Ramadhani, Z. M., Wardani, L. M. I., Sholihah, A. S., Astuti, N., & Prasetya, P. (2021). *Regulasi Emosi Wargabinaan Dan Anak Jalanan*. Penerbit NEM.
- Rompas, Y. F., Zakarias, J. D., & Kawung, E. J. (2023). *Pengaruh Game Online Terhadap Interaksi Sosial Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi*. Jurnal Ilmiah Society, 3(1).
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). *Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR*. Jurnal pendidikan dan psikologi pintar harati, 16, 33-46.
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). *Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR*. Jurnal pendidikan dan psikologi pintar harati, 16, 33-46.
- Sahidin, H. I., & Faradiba, A. T. (2022). *Hubungan Cognitive Emotion Regulation Strategies Kurang Adaptif Dan Depresi Pada Remaja Akhir*. Jurnal EMPATI, 11(4), 279-286.
- Sarianingsih, A. (2019). *Regulasi Emosi Pada Narapidana Kasus Pembunuhan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Ii A Yogyakarta* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga).
- Shelemo, A. A. (2023). No Title. Nucl. Phys, 13(1), 104-116.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.

- Sunawan, S. (2021). *Dukungan sosial, kesulitan regulasi emosi, dan resiliensi siswa*. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 10(1), 73-82.
- Surbakti, K. (2017). *Pengaruh game online terhadap remaja*. Jurnal Curere, 1(1).
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). *Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan*. IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 1(2), 24-36.
- Susanti, R. (2005). *Sampling dalam penelitian pendidikan*. Jurnal Teknodik, 187-208.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). *Making sense of Cronbach's alpha*. International journal of medical education, 2, 53.
- Wahid, M., & Fauzan, A. (2021). *Game Online sebagai Pola Perilaku*. Kinesik
- Winanda, N., & Nurwahidin, M. (2022). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 2 Kalianda Tahun Ajaran 2020/2021*. Journal Of Innovation Research And Knowledge, 2(1), 97-102.
- Yam, JH, & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif*. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi , 3 (2), 96-102.



RIWAYAT HIDUP



Hastina Sari, lahir di Barru pada tanggal 16 Desember 2003, anak ke-3 dari 5 bersaudara, dari pasangan ayah Jumardin dan ibu Hasni, Sejak kecil, saya tumbuh dalam keluarga yang sederhana namun penuh kasih sayang dan dukungan. Kedua orang tua saya adalah sosok luar biasa yang selalu memberikan semangat dan teladan hidup, terutama dalam hal pentingnya pendidikan. Pendidikan saya dimulai dari TK Colli Pujie Cenne selama 1 tahun. Setelah itu saya melanjutkan ke SD Inpres 19 Barru, dan lulus pada tahun 2015. Kemudian saya menempuh pendidikan di SMP Negeri 3 Barru dan menyelesaikannya pada tahun 2018. Perjalanan pendidikan peneliti berlanjut di SMK Negeri 1 Barru, hingga akhirnya lulus pada tahun 2021. Dan saat ini, sedang menempuh pendidikan sebagai mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Makassar dengan tekad untuk menyelesaikan studi dan meraih gelar Sarjana (S1). Selama kuliah, saya juga aktif dalam organisasi Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) untuk mengembangkan kemampuan dan pengalaman dalam berorganisasi. Dan peneliti sangat bersyukur kepada kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan dan pendidikan yang terbaik. Tanpa doa dan pengorbanan mereka, penulis tidak akan bisa sampai sejauh ini.



LAMPIRAN

Lampiran 1

Surat Permohonan Penelitian


**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

LEMBAGA PENELITIAN PENGEMBANGAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Jl. Sultan Alauddin No. 259 Telp. 866972 Fax (0411) 865588 Makassar 90221 e-mail: lp3m@unismuh.ac.id

Nomor : 6964/05/C.4-VIII/V/1446/2025

14 May 2025 M

Lamp : 1 (satu) Rangkap Proposal

16 Dzulqa'dah 1446

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,

Bapak Gubernur Prov. Sul-Sel

Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal & PTSP Provinsi Sulawesi Selatan

di -

Makassar

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Makassar, nomor: 2771/FAI/05/A.2-II/V/1446/2025 tanggal 14 Mei 2025, menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : HASTINA SARI

No. Stambuk : 10528 1101521

Fakultas : Fakultas Agama Islam

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pekerjaan : Mahasiswa

Bermaksud melaksanakan penelitian/pengumpulan data dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul :

**"PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP REGULASI EMOSI SISWA KELAS X DI
SMKN 1 BARRU"**

Yang akan dilaksanakan dari tanggal 16 Mei 2025 s/d 16 Juli 2025.

Sehubungan dengan maksud di atas, kiranya Mahasiswa tersebut diberikan izin untuk melakukan penelitian sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan Jazakumullahu khaeran

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَىٰ رُسُلِكَ وَاجْعَلْ لِّمَوْلَانَا هَذَا الشَّيْءَ يَسْرًا مَّرْفُوعًا

Ketua LP3M,



Dr. Muh. Arief Muhsin, M.Pd.
NBM/1127761

Lampiran 2

Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BARRU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Mal Pelayanan Publik Masiga Lt. 1-3 Jl. H. Andi Iskandar Unru
<https://dpmptspk.barrukab.go.id> : e-mail : dpmptspk.barru@gmail.com Kode Pos 90711

Barru, 27 Mei 2025

Nomor : 219/IP/DPMPTSP/V/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala SMK Negeri 1 Barru

di-
 Tempat

Berdasarkan Surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulsel Nomor : 10611/S.01/PTSP/2025 tanggal, 19 Mei 2025 perihal tersebut di atas, maka Mahasiswa di bawah ini :

Nama : Hastina Sari
 Nomor Pokok : 105281101521
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
 Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Makassar
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa
 Alamat : Cenne Desa Palakka Kec. Barru Kab. Barru

Diberikan izin untuk melakukan Penelitian/Pengambilan Data di Wilayah/Kantor Saudara yang berlangsung mulai tanggal 27 Mei 2025 s/d 27 Juli 2025, dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

**PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP REGULASI EMOSI SISWA KELAS X DI
 SMKN 1 BARRU**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami menyetujui kegiatan dimaksud dengan ketentuan :

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan, kepada yang bersangkutan melapor kepada Kepala SKPD (Unit Kerja) / Camat, apabila kegiatan dilaksanakan di SKPD (Unit Kerja) / Kecamatan setempat;
2. Penelitian tidak menyimpang dari izin yang diberikan;
3. Mentaati semua Peraturan Perundang Undangan yang berlaku dan mengindahkan adat istiadat setempat;
4. Menyerahkan 1 (satu) eksampelar copy hasil penelitian kepada Bupati Barru Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Barru;
5. Surat Izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat izin ini tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Lampiran 3

Surat Izin Penelitian Daerah



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
 Website : <http://simap-new.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
 Makassar 90231

Nomor	: 10611/S.01/PTSP/2025	Kepada Yth.
Lampiran	: -	Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sulawesi Selatan
Perihal	: <u>Izin penelitian</u>	

di-
Tempat

Berdasarkan surat Ketua LP3M UNISMUH Makassar Nomor : 14 Mei 2025 tanggal 6964/05/C.4-VIII/V/1446/2025 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a	: HASTINA SARI
Nomor Pokok	: 105281101521
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Pekerjaan/Lembaga	: Mahasiswa (S1)
Alamat	: Jl. Slt Alauddin No. 259, Makassar

PROVINSI SULAWESI SELATAN

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

" PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP REGULASI EMOSI SISWA KELAS X DI SMKN 1 BARRU "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **19 Mei s/d 19 Juli 2025**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada Tanggal 19 Mei 2025

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN



ASRUL SANI, S.H., M.Si.
 Pangkat : PEMBINA TINGKAT I
 Nip : 19750321 200312 1 008

Tembusan Yth

1. Ketua LP3M UNISMUH Makassar di Makassar;
2. Peringgal.

Lampiran 4

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMK NEGERI 1 BARRU
 Alamat : Jalan Melati No. 57 Barru
 e-mail : smkn01barru@gmail.com. Website : smkn1barru.sch.id.

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
 Nomor : 421.5/ 450 -UPT.SMKN1/BARRU/DISDIK

Berdasarkan Surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan Nomor : 219/IP/DPMPTSP/V/2025 Tanggal 27 Mei 2025 Perihal Izin Penelitian di SMK Negeri 1 Barru, maka kepada yang tersebut namanya di bawah ini :

N a m a : **HASTINA SARI**
Nomor Pokok : 105281101521
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Pekerjaan : Mahasiswa (S1)
Alamat : Cenne Desa Palakka Kec. Barru Kab. Barru

Benar telah melaksanakan Penelitian pada SMK Negeri 1 Barru mulai tanggal 27 Mei s.d 20 Juni 2025 dalam rangka Penyusunan SKRIPSI dengan judul **"PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP REGULASI EMOSI SISWA KELAS X DI SMKN 1 BARRU."**

Demikian Surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Barru, 20 Juni 2025
 Kepala UPT SMKN 1 Barru



MUHAMMAD IDRIS, S.Pd
 NIP. 19760824 200604 1 015

Lampiran 5

Kisi-kisi Game Online

Aspek	Indikator	Item		Σ
		Positif	Negatif	
Game Online	9. frekuensi bermain game	7. Bermain game online membuat saya senang saat sedang bosan.	13. Saya suka menunda waktu makan dan istirahat untuk bermain game online	6
		8. Saya bermain game online hanya di waktu luang.	14. Saya sering lupa waktu karena asyik bermain game online. 15. Saya kadang tidur larut malam karena bermain game online. 16. Saya lebih banyak bermain game daripada bermain di luar rumah.	
	10. Jenis permainan game	11. Saya suka jenis game online yang menantang 12. Saya belajar untuk tidak menyerah saat kalah di game dan mencoba lagi sampai berhasil.	20. Game yang terlalu sering saya mainkan membuat saya kurang tidur dan kelelahan. 21. Saya merasa jadi kurang produktif akibat waktu bermain game yang tidak terkendali. 22. Saya pernah merasa kesal atau marah sendiri karena kalah terus di game.	5
	9. Kecanduan main Game	13. Saya tidak merasa harus bermain game setiap hari. 14. Saya lebih memilih belajar	23. Saya sering bermain game lebih dari 3 jam dalam sehari. 24. Saya merasa tidak tenang kalau belum	5

		jika ada ulangan daripada bermain game.	bermain game dalam sehari 25. Saya sering dimarahi orang tua karena terlalu lama bermain game.	
	10. Tujuan bermain game	15. Saya bermain game untuk menghilangkan rasa bosan atau jenuh. 16. Saya bermain game sebagai hiburan setelah belajar.	26. Saya bermain game karena tidak tahu harus melakukan apa lagi. 20. Saya bermain game supaya bisa mengalahkan orang lain dan merasa hebat.	5
Jumlah Item				20

Lampiran 6

Kisi-kisi Alat ukur Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Item		Σ
		Positif	Negatif	
Regulasi Emosi	1. Kendali Diri	<p>7. Saya dapat menahan emosi saat mengalami kekalahan dalam bermain game online.</p> <p>8. Saya mampu mengontrol waktu bermain game agar tidak mengganggu aktivitas lain.</p> <p>9. Saya memilih berhenti main ketika merasa terlalu emosi saat bermain, supaya tidak bertindak kasar atau berkata buruk.</p>	<p>15. Saya sulit mengontrol diri untuk berhenti bermain game meskipun ada kewajiban lain.</p> <p>16. Saya sering begadang bermain game, padahal tahu besok harus sekolah.</p>	5
	2. Hubungan sosial yang baik	<p>10. Saya tetap menjaga komunikasi yang baik dengan teman dan keluarga meskipun sering bermain game online.</p> <p>11. Saya tidak mengabaikan teman di dunia nyata meskipun</p>	<p>27. Saya lebih nyaman berinteraksi dengan teman dalam game daripada di dunia nyata.</p> <p>28. Saya sering mengabaikan orang di sekitar saat sedang bermain game online</p>	6

		<p>sibuk bermain game.</p> <p>12. Saat merasa kesal karena kalah dalam game, saya memilih untuk diam sejenak daripada menyalahkan tim.</p>	<p>29. Saya sering memarahi tim ketika kalah dalam game online karena merasa mereka tidak bermain serius.</p>	
	<p>3. Mempunyai Sikap hati-hati dalam mengambil tindakan dan keputusan</p>	<p>9 Saya berpikir matang sebelum menghabiskan uang untuk membeli fitur dalam game.</p> <p>10 Saat emosi saya sedang tidak stabil, saya memilih tidak bermain game terlebih dahulu</p>	<p>30. Saya sering bertindak impulsif dalam bermain game tanpa memikirkan konsekuensinya.</p> <p>31. Saya sering menggunakan uang untuk membeli item game tanpa perhitungan yang matang.</p> <p>32. Saya langsung marah dan keluar dari game saat merasa kesal tanpa berpikir panjang.</p>	5
	<p>4. Toleransi kepada diri sendiri</p>	<p>13. Saya dapat menerima kesalahan saya dan belajar dari pengalaman dalam bermain game dan kehidupan nyata.</p>	<p>33. Saya merasa sangat frustrasi jika gagal dalam permainan dan sulit menerima kekalahan.</p> <p>34. Saya sering membandingkan diri saya dengan pemain lain dan merasa rendah diri jika kalah.</p>	3

	5. Adanya effort yang baik terhadap diri sendiri	14. Saya membatasi waktu bermain agar tidak memengaruhi mood dan konsentrasi saya.	35. Saya sering menunda tugas atau pekerjaan karena keasikan bermain game. 36. Saya terus bermain meskipun sering kalah, bahkan merasa capek dengan permainan.	3
	6. Tidak mudah Putus asa	15. Saya tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan, baik dalam game maupun kehidupan sehari-hari. 16. Saya tetap berusaha menyelesaikan tantangan dalam game tanpa merasa frustrasi.	37. Saya merasa putus asa ketika mengalami kekalahan dalam game. 38. Saya mudah menyerah jika tidak langsung mendapatkan hasil yang saya inginkan.	4
Jumlah Item				26

Lampiran 7

Kuesioer Game Online

Nama :

Kelas/Jurusan :

Petunjuk Pengisian

- Bacalah dengan cermat pernyataan-pernyataan yang ada di bawah ini!
- Berilah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya
- Ada empat pilihan jawaban pada setiap pertanyaan yaitu:

SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju
- Jawablah dengan memberikan tanda (√) pada salah satu kolom yang tersedia
- Jawablah pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan jujur dan teliti.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Bermain game online membuat saya senang saat sedang bosan.				
2	Saya bermain game online hanya di waktu luang.				
3	Saya dapat mengontrol waktu bermain game online agar tidak mengganggu waktu tidur saya.				
4	Saya belajar untuk tidak menyerah saat kalah di game dan mencoba lagi sampai berhasil.				
5	Saya tidak merasa harus bermain game setiap hari				

6	Saya lebih memilih belajar jika ada ulangan daripada bermain game.				
7	Saya bermain game untuk menghilangkan rasa bosan atau jenuh.				
8	Saya bermain game sebagai hiburan setelah belajar.				
9	Saya suka menunda waktu makan dan istirahat untuk bermain game online				
10	Saya sering lupa waktu karena asyik bermain game online.				
11	Saya tidur larut malam karena bermain game online.				
12	Saya lebih banyak bermain game daripada bermain di luar rumah.				
13	Game yang terlalu sering saya mainkan membuat saya kurang tidur dan kelelahan.				
14	Saya pernah menghabiskan uang untuk membeli item di game				
15	Saya pernah merasa kesal atau marah sendiri karena kalah terus di game				
16	Saya sering bermain game lebih dari 3 jam dalam sehari.				

17	Saya merasa tidak tenang kalau belum bermain game dalam sehari.				
18	Saya sering dimarahi orang tua karena terlalu lama bermain game.				
19	Saya bermain game karena tidak tahu harus melakukan apa lagi.				
20	Saya bermain game supaya bisa mengalahkan orang lain dan merasa hebat.				



Lampiran 8

Kuesioner Regulasi Emosi

Nama :

Kelas/Jurusan :

Hari / Tanggal :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah dengan cermat pernyataan-pernyataan yang ada di bawah ini!
2. Berilah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya
3. Ada empat pilihan jawaban pada setiap pertanyaan yaitu:

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

4. Jawablah dengan memberikan tanda (√) pada salah satu kolom yang tersedia
5. Jawablah pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan jujur dan teliti.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya dapat menahan emosi saat mengalami kekalahan dalam bermain game online				
2	Saya mampu mengontrol waktu bermain game agar tidak mengganggu aktivitas lain				
3	Saya memilih berhenti main ketika merasa terlalu emosi saat bermain, supaya tidak bertindak kasar atau berkata buruk.				
4	Saya tetap menjaga komunikasi yang baik dengan teman dan				

	keluarga meskipun sering bermain game				
5	Saya tidak mengabaikan teman di dunia nyata meskipun sibuk bermain game.				
6	Saat merasa kesal karena kalah dalam game, saya memilih untuk diam sejenak daripada menyalahkan tim.				
7	Saya berpikir matang sebelum menghabiskan uang untuk membeli fitur dalam game.				
8	Saat emosi saya sedang tidak stabil, saya memilih tidak bermain game terlebih dahulu				
9	Saya dapat menerima kesalahan saya dan belajar dari pengalaman dalam bermain game dan kehidupan nyata.				
10	Saya membatasi waktu bermain agar tidak memengaruhi mood dan konsentrasi saya				
11	Saya tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan, baik dalam game maupun				

	kehidupan sehari-hari.				
12	Saya tetap berusaha menyelesaikan tantangan dalam game tanpa merasa frustrasi.				
13	Saya sulit mengontrol diri untuk berhenti bermain game meskipun ada kewajiban lain.				
14	Saya sering begadang bermain game, padahal tahu besok harus sekolah.				
15	Saya lebih nyaman berinteraksi dengan teman dalam game daripada di dunia nyata.				
16	Saya sering mengabaikan orang di sekitar saat sedang bermain game online.				
17	Saya sering memarahi tim ketika kalah dalam game online karena merasa mereka tidak bermain serius.				
18	Saya sering bertindak impulsif dalam bermain game tanpa memikirkan konsekuensinya.				
19	Saya sering menggunakan uang untuk membeli item				

	game tanpa perhitungan yang matang.				
20	Saya langsung marah dan keluar dari game saat merasa kesal tanpa berpikir panjang.				
21	Saya merasa sangat frustrasi jika gagal dalam permainan dan sulit menerima kekalahan.				
22	Saya sering membandingkan diri saya dengan pemain lain dan merasa rendah diri jika kalah.				
23	Saya sering menunda tugas atau pekerjaan karena keasikan bermain game.				
24	Saya terus bermain meskipun sering kalah, bahkan merasa capek dengan permainan.				
25	Saya merasa putus asa ketika mengalami kekalahan dalam game.				
26	Saya mudah menyerah jika tidak langsung mendapatkan hasil yang saya inginkan.				

Lampiran 9

Hasil Uji Validitas Angket Regulasi Emosi

Butir	Pernyataan	r hitung	r table	Validitas
P1		0,3555	0,312	Valid
P2		0,3900	0,312	Valid
P3		0,3153	0,312	Valid
P4		0,3206	0,312	Valid
P5		0,3819	0,312	Valid
P6		0,3352	0,312	Valid
P7		-0,0569	0,312	Tidak Valid
P8		0,3338	0,312	Valid
P9		0,5079	0,312	Valid
P10		0,1507	0,312	Tidak Valid
P11		0,3381	0,312	Valid
P12		0,2214	0,312	Tidak Valid
P13		0,3700	0,312	Valid
P14		0,3369	0,312	Valid
P15		0,3593	0,312	Valid
P16		-0,3096	0,312	Tidak Valid
P17		0,5003	0,312	Valid
P18		0,6461	0,312	Valid
P19		0,7643	0,312	Valid
P20		0,5034	0,312	Valid
P21		0,5223	0,312	Valid
P22		0,6858	0,312	Valid
P23		0,4664	0,312	Valid
P24		0,5544	0,312	Valid
P25		0,5031	0,312	Valid
P26		0,3806	0,312	Valid
P27		0,5217	0,312	Valid
P28		0,4872	0,312	Valid
P29		0,6127	0,312	Valid
P30		0,4838	0,312	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,821	20

Lampiran 10

Hasil Uji Validitas Angket Game Online

Butir Pernyataan	r hitung	r tabel	Validitas
P1	0,432	0,312	Valid
P2	0,414	0,312	Valid
P3	0,024	0,312	Tidak Valid
P4	0,182	0,312	Tidak Valid
P5	0,364	0,312	Valid
P6	0,347	0,312	Valid
P7	0,201	0,312	Tidak Valid
P8	0,534	0,312	Valid
P9	0,186	0,312	Tidak Valid
P10	0,354	0,312	Valid
P11	0,421	0,312	Valid
P12	0,445	0,312	Valid
P13	0,105	0,312	Tidak Valid
P14	0,435	0,312	Valid
P15	0,668	0,312	Valid
P16	0,493	0,312	Valid
P17	0,457	0,312	Valid
P18	0,541	0,312	Valid
P19	0,615	0,312	Valid
P20	0,180	0,312	Tidak Valid
P21	0,393	0,312	Valid
P22	0,332	0,312	Valid
P23	0,525	0,312	Valid
P24	0,399	0,312	Valid
P25	0,491	0,312	Valid
P26	0,397	0,312	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,974	26

Lampiran 11

Skor Nilai Game Online

Resp	Jumlah Skor X	Resp	Jumlah Skor X	Resp	Jumlah Skor X
S1	61	S28	83	S55	67
S2	81	S29	63	S56	61
S3	72	S30	73	S56	81
S4	53	S31	82	S58	41
S5	76	S32	75	S59	56
S6	81	S33	53	S60	61
S7	80	S34	89	S61	69
S8	88	S35	89	S62	71
S9	60	S36	61	S63	59
S10	86	S37	58	S64	79
S11	61	S38	77	S65	63
S12	83	S39	56	S66	76
S13	81	S40	76	S67	70
S14	93	S41	80	S68	52
S15	60	S42	66	S69	67
S16	76	S43	71	S70	76
S17	61	S44	61	S71	69
S18	75	S45	52	S72	77
S19	57	S46	60	S73	74
S20	60	S47	61	S74	76
S21	58	S48	52	S75	69
S22	78	S49	60	S76	80
S23	75	S50	61		
S24	86	S51	74		
S25	74	S52	59		
S26	70	S53	77		
S27	61	S54	71		

Lampiran 12

Skor Game Online

Resp	Jumlah Skor X	Resp	Jumlah Skor X	Resp	Jumlah Skor X
S1	53	S28	64	S55	44
S2	54	S29	61	S56	58
S3	49	S30	65	S56	66
S4	51	S31	44	S58	37
S5	65	S32	43	S59	55
S6	66	S33	67	S60	59
S7	39	S34	53	S61	67
S8	56	S35	59	S62	50
S9	53	S36	65	S63	49
S10	60	S37	48	S64	54
S11	53	S38	67	S65	59
S12	65	S39	47	S66	48
S13	66	S40	45	S67	47
S14	59	S41	62	S68	61
S15	53	S42	62	S69	49
S16	65	S43	48	S70	46
S17	62	S44	67	S71	51
S18	56	S45	54	S72	65
S19	67	S46	66	S73	64
S20	66	S47	60	S74	67
S21	46	S48	58	S75	58
S22	56	S49	25	S76	59
S23	45	S50	67		
S24	66	S51	62		
S25	48	S52	50		
S26	68	S53	55		
S27	67	S54	64		

Hasil uji deskriptif

		Descriptive Statistics			
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Game online	76	25,00	74,00	55,7500	8,79716
Regulasi Emosi	76	41,00	89,00	71,3289	9,69864
Valid N (listwise)	76				

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		76
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,16711906
Most Extreme Differences	Absolute	,094
	Positive	,050
	Negative	-,094
Test Statistic		,094
Asymp. Sig. (2-tailed)		,095 ^c

Hasil uji linearitaas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Emosi	Between	(Combined)	4241,669	27	157,099	2,681	,001
* Game online	Groups	Linearity	2052,139	1	2052,139	35,016	,000
		Deviation from Linearity	2189,530	26	84,213	1,437	,137
Within Groups			2813,107	48	58,606		
Total			7054,776	75			

Hasil uji korelasi product mome

Correlations

		Game online	Regulasi Emosi
Game online	Pearson Correlation	1	,539**
	Sig. (1-tailed)		,000
	N	76	76
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	-,539**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	
	N	76	76

****.** Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).



Gambar 1**Gambar Lokasi Penelitian****Dokumentasi Izin penelitian Dan Selesai Melakukan Penelitian**

Gambar 2**Pembagian Angket Oleh Ssiwa dari 6 jurusan**

Gambar 3**Pembagian Angket Oleh Ssiwa 6 jurusan**

Hasil turnitin



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN**

Alamat kantor: Jl.Sultan Alauddin NO.259 Makassar 90221 Tlp.(0411) 866972,881593, Fax.(0411) 865588

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT

**UPT Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar,
Menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini;**

Nama : Hastina Sari
Nim : 105281101521
Program Studi : BKPI
Dengan nilai:

No	Bab	Nilai	Ambang Batas
1	Bab 1	4 %	10 %
2	Bab 2	6 %	25 %
3	Bab 3	4 %	15 %
4	Bab 4	1 %	10 %
5	Bab 5	5 %	5 %

Dinyatakan telah lulus cek plagiat yang diadakan oleh UPT- Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar Menggunakan Aplikasi Turnitin.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Makassar, 5 Agustus 2025
Mengetahui

Kepala UPT- Perpustakaan dan Penerbitan,



Indah S. Hum, M.I.P
904 591

Jl. Sultan Alauddin no 259 makassar 90222
Telepon (0411)866972,881 593,fax (0411)865 588
Website: www.library.unismuh.ac.id
E-mail : perpustakaan@unismuh.ac.id