

**TINGKAT REGULASI EMOSI SISWA YANG TERINDIKASI
KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA SISWA
SMP NEGERI 32 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Feby Apriliana

NIM: 06071381924053

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

**TINGKAT REGULASI EMOSI SISWA YANG TERINDIKASI
KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA SISWA
SMP NEGERI 32PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Feby Apriliana

NIM: 06071381924053

Mengesahkan :

Mengetahui,

Koordinator Program Studi BK



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

Dosen Pembimbing



Nur Wisma, M.Pd, M.Pd

NIP. 199306152019032022



**TINGKAT REGULASI EMOSI SISWA YANG TERINDIKASI
KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA SISWA SMP NEGERI 32
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Feby Apriliana

Nim. 06071381924053


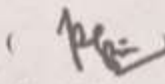
Program Studi Bimbingan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Sabtu

Tanggal : 23 Maret 2024

TIM PENGUJI

- | | | |
|------------|-----------------------------|--|
| 1. Ketua | : Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd | () |
| 2. Anggota | : Risma Anita Puriani, M.Pd | () |

Palembang, Maret 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi BK



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP.199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Feby Apriliana

NIM : 06071381924053

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh terkait skripsi yang berjudul "Tingkat Regulasi Emosi Siswa Yang Terindikasi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa Smp Negeri 32 Palembang" inilah benar-benar karya seni saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku sesuai Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Indonesia Nomor 17 Tahun 2020 Tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Jika di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan di skripsi ini dan atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat sungguh-sungguh tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Palembang,

Yang membuat pernyataan



Feby Apriliana

NIM. 06071381924053

HALAMANAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah Subhanahu Wata'ala, karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam selalu turunkan kepada Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wasallam beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman Islamiyah seperti apa yang kita rasakan pada saat ini dan semoga kita semua mendapatkan syafaatnya diyaumuljaza nanti.

Aamiin....

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Cinta pertama dan panutanku. Ayahanda tercinta Agus mulyoto. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, mendoakan, memberikan motivasi tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan studynya sampai sarjana.
2. Pintu surgaku. Ibunda tercinta Sus miyati. Terimakasih sebesar besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bantuan, semangat, dan doa yang diberikan selama ini. Terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran tidak sejalan, terimakasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Ibu menjadi pengingat dan penguat paling hebat. Terimakasih sudah menjadi tempatku untuk pulang bu.
3. Adikku satu satunya sabrina agustari. Terimakasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terimakasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat adikku.
4. Kepada Ibu Nur Wisma selaku dosen pembimbing, terima kasih banyak kepada ibu atas ilmu, bimbingan, saran, nasehat, dan doa tulus dan banyaknya waktu yang ibu berikan kepada saya selama proses pembuatan skripsi ini.
5. Kepada Ibu Fadhlina Rozaqqyah M.Pd selaku Ketua Koordinator Universitas Sriwijaya Program Studi Bimbingan dan Konseling terimakasih atas bantuan bimbingan serta ilmu yang ibu berikan kepada

saya.

6. Kepada seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya tanpa terkecuali.
7. Kepada seluruh staff administrasi Program Studi Bimbingan dan Konseling kampus Palembang.
8. Teruntuk siswa kelas IX SMP Negeri 32 Palembang terimakasih telah membantu saya selama proses penelitian.
9. Rifqi Aunurrofik seseorang yang selalu menemani peneliti dalam keadaan suka maupun duka, yang selalu mendengarkan keluh kesah peneliti, dan selalu memberikan dukungan terhadap peneliti. Terimakasih sudah menemani dan mendukung peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
10. Teman teman penulis Renti acehlina, Restu dyah, Nyayu marfuah, Regina franciska, Vina murdiyanti, dan Rima desi yang telah banyak membantu dan membersamai proses penulis dari awal perkuliahan sampai tugas akhir. Terimakasih atas segala bantuan, support, waktu, dan kebaikan yang di berikan kepada penulis selama ini.
11. Kucing kucing ku yang selalu menjadi moodboster
12. Last but not least, untuk feby apriliana. Terimakasih sudah menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit dan menyelesaikan semua ini. Kamu selalu berharga, tidak peduli seberapa putus asanya kamu sekarang, tetaplah mencoba bangkit. Terimakasih sudah bertahan, penulis berjanji bahwa kamu akan baik baik saja setelah ini. Kamu keren kamu hebat, feby.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu, dan semoga Allah Subhanahu Wata'ala melimpahkan karunianya dalam setiap amal kebaikan kita dan diberikan balasan, Aamiin.

MOTTO

“ Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan memampuannya “
(Q.S Al-Baqarah: 286)

“ Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.
Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan “
(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR KELULUSAN	iii
PERNYATAAN	iv
HALAMANAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2. Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Regulasi Emosi	7
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi	7
2.1.2 Ciri ciri Regulasi.....	8
2.1.3 Jenis-jenis Regulasi.....	9
2.1.4 Strategi Regulasi Emosi.....	9
2.1.5 Proses Regulasi Emosi.....	10
2.1.6 Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	11
2.2 <i>Game Online</i>	12
2.2.1 Definisi <i>Game Online</i>	12
2.2.2 Jenis-jenis game online	13
2.2.3 Perbedaan game online dan game offline	14
2.2.4 Dampak-dampak dari game online	15
2.2.5 Aspek-aspek game online	17
2.3 Kecanduan	18

2.3.1 Definisi kecanduan	18
2.3.2 Kecanduan game online.....	18
2.3.3 Durasi kecanduan game online	19
2.3.4 Ciri-ciri kecanduan game online.....	19
2.3.5 Faktor penyebab utama kecanduan game online	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
3.1. Jenis penelitian.....	21
3.2. Variabel Penelitian.....	21
3.3. Definisi operasional	22
3.4. Waktu dan tempat penelitian	22
3.5. Populasi dan sampel	22
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.7. Instrument penelitian	24
3.8. Kisi-kisi skala instrument	25
3.9. Uji Validitas	26
3.10. Uji Reliabilitas	28
3.11. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1. Hasil penelitian	31
4.1.1. Tingkat regulasi emosi siswa SMP Negeri 32 Palembang	31
4.1.2. Analisis aspek-aspek regulasi emosi.....	33
4.1.3. Aspek kemampuan memonitor emosi.....	33
4.1.4. Aspek mengevaluasi emosi.....	34
4.1.5. Aspek memodifikasi emosi.....	35
4.2. Pembahasan	36
BAB V PENUTUP.....	40
5.1. Kesimpulan	40
5.2. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Daftar jumlah populasi siswa SMP Negeri 32 Palembang	23
Tabel 3. 2 Tabel Skor Alternatif Jawaban Regulasi Emosi	24
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Regulasi	25
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas.....	27
Tabel 4. 1 Tingkat Regulasi Emosi Siswa.....	33
Tabel 4. 2 Aspek Kemampuan memonitor emosi	34
Tabel 4. 3 Aspek Mengevaluasi Emosi.....	35
Tabel 4. 4 Aspek Modifikasi Emosi.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4 . 1	Tingkat Regulasi Emosi Siswa	33
Gambar 4 . 2	Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	34
Gambar 4 . 3	Analisis Aspek Kemampuan Memonitor Emosi.....	35
Gambar 4 . 4	Analisis Aspek Mengevaluasi Emosi.....	36
Gambar 4 . 5	Analisis Aspek Memodifikasi Emosi.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 usulan judul.....	46
Lampiran 2 lembar pengeshan proposal.....	47
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	48
Lampiran 4 surat dari kesbangpol.....	50
Lampiran 5 surat izin penelitian Dinas Pendidikan.....	51
Lampiran 6 surat keterangan telah penelitian.....	52
Lampiran 7 hasil validasi ahli.....	53
Lampiran 8 instrumen penelitian.....	55
Lampiran 9 dokumentasi penelitian.....	58
Lampiran 10 Angket Penelitian.....	60
Lampiran 11 uji validitas.....	63
Lampiran 12 uji reliabilitas.....	64
Lampiran 13 surat acc review dosen.....	65
Lampiran 14 kartu bimbingan.....	66

ABSTRAK

Regulasi emosi yaitu suatu strategi yang mencakup pikiran yang disadari dan tidak disadari untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai aspek-aspek emosi yang meliputi kemampuan monitor emosi, kemampuan mengevaluasi emosi, dan kemampuan memodifikasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Regulasi emosi siswa yang terindikasi kecanduan game online pada siswa SMP Negeri 32 Palembang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 209 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 137 responden dengan Teknik Purposive Sampling. Teknik untuk pengambilan data menggunakan skala regulasi emosi siswa, terdiri dari 32 item pertanyaan dengan menggunakan Teknik analisis persentase. Adapun hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah secara keseluruhan regulasi emosi siswa yang terindikasi kecanduan game online pada siswa SMP Negeri 32 Palembang berada pada kategori sedang sebanyak 91 orang siswa dengan persentase 66% selanjutnya terdapat 26 siswa berada pada tingkat regulasi emosi yang terindikasi kecanduan game online yang tinggi dengan persentase 19%, dan terakhir terdapat 20 siswa berada pada tingkat regulasi emosi yang terindikasi kecanduan game online rendah dengan persentase 15%. Berdasarkan penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi emosi siswa yang terindikasi kecanduan game online Siswa SMP Negeri 32 Palembang berada pada kategori sedang dan dipengaruhi oleh aspek memodifikasi emosi.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Kecanduan Game Online, Siswa

ABSTRACT

Emotion regulation is a strategy that includes conscious and unconscious thoughts to control and adjust emotions that arise at the right level of intensity to achieve emotional aspects which include the ability to monitor emotions, the ability to evaluate emotions, and the ability to modify emotions. This research aims to determine the level of emotional regulation of students who are indicated to be addicted to online games at SMP Negeri 32 Palembang. This type of research is quantitative descriptive research. The population in this study was 209 students. The sample in this study was 137 respondents using Purposive Sampling Technique. The technique for collecting data uses a student emotional regulation scale, consisting of 32 question items using percentage analysis techniques. The results obtained in this research are that overall the emotional regulation of students who are indicated to be addicted to online games at SMP Negeri 32 Palembang students is in the moderate category with 91 students with a percentage of 66%. Furthermore, there are 26 students who are at the level of emotional regulation which is indicated to be addicted to online games. which is high with a percentage of 19%, and finally there are 20 students who are at a low level of emotional regulation which indicates online game addiction with a percentage of 15%. Based on this research, it can be concluded that the level of emotional regulation of students who are indicated to be addicted to online games at SMP Negeri 32 Palembang is in the medium category and is influenced by aspects of modifying emotions.

Keywords: *Emotion Regulation, Online Game Addiction, Students*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ilmu pengetahuan dan teknologi sudah dikenal sejak dulu kala. Adib (2011) menyatakan bahwa semakin maju budaya manusia maka semakin maju pula teknologinya. Kini teknologi memberi fasilitas untuk wadah komunikasi dan informasi yang menggunakan internet, wadah tersebut biasa disebut sebagai media sosial, kemudian Arsyad, (2013) mengatakan bahwa manusia bisa mengetahui statusnya secara nyata melalui media sosial. Selain media sosial, ada *game online* dimana pada permainan tersebut, manusia merasakan keseruan dan kepuasan terkait hal-hal tertentu. Penetrasi pengguna internet di Indonesia kurang lebih mencapai 73.7 % dari total populasi, angka ini merupakan hasil survey yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2019-2020.

Internet yang semula dirancang untuk sistem komunikasi militer telah berkembang menjadi penghubung banyak komputer sekaligus kedalam sebuah jaringan. Jejaring internet tidak hanya bersifat menghubungkan, melainkan juga data menjadi perangkat bagi penggunaannya (Lubis dkk, 2020). Internet sangatlah menarik karena memuat warna, suara, gerakan, ketidakterbatasan informasi, dan kesegaran respon. Dibanding televisi yang juga mempunyai efek mencandu, internet memiliki kelebihan karena sifat yang tidak terbatasnya waktu akses, interaktif, dan sangat variatif, tertariknya seseorang terhadap internet adalah karena adanya ketertarikan yang memuat warna, suara, gerakan, ketidakterbatasan informasi, dan kesegaran respon. Dibanding televisi yang juga mempunyai efek mencandu, internet memiliki kelebihan karena sifat yang tidak terbatasnya waktu akses, interaktif, dan sangat variatif, tertariknya seseorang terhadap internet adalah karena adanya kepentingan, minat dan kepribadian individu seperti ketertarikannya pada *game online*.

Game online menurut Kim dkk (dalam Aziz, 2011:13) adalah *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang

sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*. Selanjutnya menurut Winn dan Fisher (dalam Azis, 2011:13) mengatakan *multiplayer online game* merupakan pengembangan dari *game* yang dimainkan satu orang, dalam bagian yang besar, menggunakan bentuk yang sama dan metode yang sama serta melibatkan konsep umum yang sama seperti semua *game* lain perbedaannya adalah bahwa untuk *multiplayer game* dapat dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama.

Perspektif sosiologi, individu yang menjadikan *game online* sebagai candu lebih cenderung menjadi egosentris dan individualis. Hal ini membahayakan kehidupan sosial dari individu tersebut, mereka akan menjauh dari lingkungan sekitar dan memungkinkan akan membuat dirinya seperti kaum marjinal yang menganggap kehidupannya ada di dunia maya dan lingkungan sosialnya hanya ada ditempat dia bermain *game* tersebut. Hal ini yang menyebabkan kebanyakan dari remaja terperangkap pada aktifitas negative seperti *game online*. Kecanduan *game online* mengakibatkan persoalan dalam minat belajar siswa. siswa akan mengalami penurunan minat belajar sehingga mereka akan melalaikan tugas-tugas belajar (Johan,R. 2019). siswa akan lebih memilih bolos sekolah waktunya akan dihabiskandi *game center*.

Siswa merupakan remaja dan masa remaja merupakan masa dimana emosi marah mudah timbul. Menurut (Winanda, N., & Nurwahidin, M. 2022) jika regulasi emosi siswa tidak baik maka mereka cenderung melampiaskannya dengan bermain *game online*, maka dari itu intensitas bermain *game online* siswa menjadi tinggi. Siswa yang jika terdapat masalah melarikan diri dengan bermain *game online* kemudian mereka merasa hal tersebut merupakan hal yang positif karena dapat mengontrol marahnya, mereka akan merasa nyaman dan akan terus bertambah durasi bermainnya. Siswa menganggap jika mereka sedang mengalami masalah mereka lebih tenang ketika bermain *game online*. Apabila siswa dapat menjaga emosinya tetap stabil maka dapat mengurangi resiko intensitas bermain *game online*

yang tinggi. Anak yang mempunyai regulasi emosi yang bagus, ia akan dapat mengolah emosinya secara baik, begitu juga sebaliknya, apabila anak tersebut tidak punya emosi regulasi bagus, maka ia tidak dapat mengolah emosi dengan baik, baik saat ia sedang bermain game ataupun sedang tidakbermain game.

Gross dan Thompson (dalam Winanda, 2022:2) mengajukan lima aspek regulasi emosi yang terangkai sebagai sebuah proses regulasi emosi. Kelima aspek tersebut ialah: a. Seleksi situasi; Seleksi situasi adalah sebuah proses ketika seseorang mengambil tindakan yang pada akhirnya menghasilkan emosi yang diinginkan atau tidak diinginkan. b. Modifikasi situasi; Modifikasi situasi adalah sebuah proses ketika seseorang berusaha untuk merubah kondisi fisik dan lingkungan setelah individu masuk ke dalam situasi tertentu. Batasan antara seleksi situasi dan modifikasi situasi tidak terlihat secara jelas. Batasan tersebut dapat dijelaskan ketika individu melakukan modifikasi terhadap situasi, maka individu tersebut sama dengan membuat atau memilih situasi yang baru. c. Perubahan fokus perhatian. Perubahan fokus perhatian (*attentional deployment*) merupakan sebuah proses ketika seseorang mengarahkan atensinya terhadap sebuah situasi untuk mempengaruhi emosinya. Gross dan Thompson (dalam Winanda, 2022:2) mengemukakan bahwa proses ini disebut juga sebagai *internal version of situation selection*.

Perubahan fokus perhatian terdapat beberapa strategi yakni *distraction* dan *concentration*. *Distraction* adalah mengalihkan atensi pada aspek yang berbeda di dalam sebuah situasi atau mengalihkan atensi pada situasi yang tidak diinginkan. Di sisi lain, *concentration* pemfokusan atensi pada suatu situasi. Perubahan fokus perhatian dapat mengambil banyak bentuk keperilakuan seperti penarikan fisik (contohnya menutup telinga, mata), merubah fokus atensi internal (contohnya melakukan *distraction* atau *concentration*), atau pengarahan atensi secara eksternal (contohnya ketika ada orang lain yang berusaha menghiburnya).

Dari penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk membahas tingkat regulasi emosi siswa yang terindikasi kecanduan game online. Pada penelitian ini, regulasi emosi yang akan menjadi fokus utamanya yaitu berdasarkan siswa yang terindikasi kecanduan game online. Kecanduan game online sangat berpengaruh terhadap regulasi emosi remaja. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara peneliti dengan enam siswa kelas VIII SMP Negeri 32 Palembang pada tanggal 30 Januari 2023 diantaranya yaitu terdapat dari keenam siswa yang peneliti wawancarai memiliki kecanduan tingkat tinggi yang ditinjau dari durasi ketika bermain game online, rata-rata mereka dapat menghabiskan waktu sekitar 5-10 jam dalam sehari. Dan jika wawancara dari segi perasaan, keenam siswa tersebut sering terbawa emosi seperti membentak teman ketika ditegur atau dipanggil. Ketika sedang bermain game online, bahkan untuk melampiaskan emosi saat kalah dari lawan mereka sering membanting handphone dan benda disekitarnya. Dan juga rata-rata jawaban dari keenam siswa bahwa dengan bermain game online mereka bisa menghilangkan rasa jenuh.

Dari hasil studi awal dan yang telah dilakukan terdapat permasalahan terhadap tingkat emosi pada siswa sekolah. Berdasarkan studi diatas maka peneliti merasa perlu untuk mengetahui tingkat regulasi emosi siswa yang terindikasi kecanduan bermain *game online*.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat regulasi emosi siswa yang terindikasi kecanduan bermain *game online* pada siswa SMP Negeri 32 Palembang ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat regulasi emosi siswa yang terindikasi kecanduan bermain *game online* pada siswa SMP Negeri 32 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai bahan acuan dan evaluasi bagi seluruh guru dan orang tua siswa yang ada di SMP Negeri 32 Palembang untuk melihat perkembangan emosi pada siswa SMP Negeri 32 Palembang.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Manfaat penelitian ini bagi sekolah yaitu sebagai acuan untuk memberikan pandangan yang lebih jelas kepada sekolah tentang pentingnya meningkatkan keterampilan berkomunikasi dan perkembangan emosi pada siswa sebagai langkah preventif untuk mengurangi risiko kecanduan game online. Dengan memahami hubungan antara regulasi emosi dan kecanduan game online, sekolah dapat mengembangkan program-program yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa.

b. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan arah kepada Guru, termasuk guru Bimbingan Konseling, guru wali kelas, dan guru mata pelajaran, dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai panduan untuk melatih siswa dalam keterampilan berkomunikasi dan regulasi emosi yang sehat. Melalui pendekatan yang terarah, guru dapat membantu siswa mengatasi tantangan emosional yang mungkin menjadi pemicu utama dari perilaku kecanduan game online.

c. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah agar hasil penelitian ini dapat digunakan secara optimal untuk meningkatkan kualitas

komunikasi dan perkembangan emosi siswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara regulasi emosi dan kecanduan game online, tetapi juga memberikan landasan untuk pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif.

d. Bagi Siswa

Siswa dapat memperoleh manfaat dari penelitian ini dengan menyadari dampak negatif dari kecanduan game online terhadap keterampilan berkomunikasi dan perkembangan emosi mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang risiko kecanduan game online, siswa dapat lebih waspada dan mungkin lebih mampu mengelola penggunaan game online mereka secara bijaksana, serta mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang diperlukan untuk mengatasi tekanan dan stres dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A & Nolen Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: a transdiagnostic examination. *Journal of Behavior and Therapy*, Elsevier.
- APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020, 1–146. <https://apjii.or.id/survei>
- Arianty, R. (2018). Pengaruh Konformitas dan regulasi emosi terhadap perilaku cyberbullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6 (4).
- Arsi, A., & HERIANTO, H. (2021) Langkah-Langkah Uji Validitas Dan Reabilitas Instrumen Dengan Menggunakan SPSS.
- Arsyad, A. (2013). Media pembelajaran edisi revisi. *Jakarta: Rajawali Pers*, 24(4).
- Astikarani, D. (2018). *Motivasi Belajar Remaja Usia 13–15 Tahun Yang Kecanduan Bermain Game Online Di Sekolah Menengah Pertama Islam Manbaul Ulum Gresik* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Azis, Ragil. 2011. *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Self Esteem Remaja Gamers di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghozali, Imam. 2009. *Metode Penelitian*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Semarang
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi media sosial dan gadget bagi pengguna internet di indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1-14.
- Johan, R. (2019). Pengaruh Game Online Terhadap Minat Untuk Belajar Peserta Didik Kelas X Di Ma Al Hidayah Depok. *Research and Development Journal of Education*, 5(2), 12-25.
- Kurniawan, Heru. 2021. *Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish
- Lubis, Muhammad Ridwan, Elly Susanti, Alexander Wirapraja, Muhammad Noor Hasan Siregar, Janner Simarmata, Yusra Fadhillah, Yo Ceng Giap, Leon Abdillah, Ramen A. Purba, and Muttaqin Muttaqin. *Pengenalan Teknologi Informasi*. Yayasan Kita Menulis, 2020.

- Masya, H & Candra, D. A. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Rahmatika, A. (2022). *Memfaatkan Teknologi Dalam Melestarikan Budaya Untuk Kemajuan Bangsa*.
- Sari, T. Y., & Naqiyah, N. PENGEMBANGAN INSTRUMEN SKALA REGULASI EMOSI PADA PESERTA DIDIK SMK.
- Shiota, M. N & Kalat, J. (2012). *Emotion – Second Edition*. Belmont, USA. Wadsworth:Cengage Learning.
- Sholikhah, A. (2016). Statistik deskriptif dalam penelitian kualitatif. *KOMUNIKA : JURNAL DAKWAH DAN KOMUNIKASI 10*, no.2 (2016).
- Siyoto, S., & Sodik, M.A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi media publishing, 2015.
- Sitoyo S, & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: LiterasiMedia Publishing.
- Sugiharto, & Sitinjak. (2006). *Pengujian Prosedural*.
- Sumanto. (2020). *Teori dan Aplikasi Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Syahida A.W.P. & Agustin, H. (2020). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak*. *Jurnal. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Trisnani, R.P. & Silvia, Y.W (2018) *Stop Kecanduan Game Online Mengenal Dampak Ketergantungan pada Game Online serta Cara Mengurangnya*. Jawa Timur: UNIPMA PRESS (Anggota IKAPI).
- Widyatma, C. P., & Lestari, S.P. (2019). Pengaruh kualitas produk terhadap loyalitas konsumen dengan kepuasan konsumen sebagai variable intervening (Studi Kasus pada Rifa Kuliner Kendal.)
- 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.

Yamane, Taro (1967), *Elementary Sampling Theory*, Englewood Cliffs, Prentice Hall

Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan PEnelitian Gabungan*. Jakarta:Kencana.

Young, K. (2009). Understanding Online Game Addiction and Treatment Issue for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*. 37, 355- 372.

