

**REGULASI EMOSI PADA SISWA YANG BERMAIN *GAME*
ONLINE DI SMA IT AL- FURQON PALEMBANG**

SKRIPSI

oleh:

Nadya Permata Sari

NIM: 06071282126033

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

TAHUN 2025

**REGULASI EMOSI PADA SISWA YANG BERMAIN *GAME ONLINE* DI
SMA IT-ALFURQON PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nadya Permata Sari

NIM: 06071282126033

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Mengetahui

Koordinator Program Studi,



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP: 199301252019032017

Pembimbing,



Nur Wisma, S.Pd.I..M.Pd.

NIP: 199306152019032022



**REGULASI EMOSI PADA SISWA YANG BERMAIN *GAME ONLINE* DI
SMA IT-ALFURQON PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nadya Permata Sari

NIM: 06071282126033

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 16 Mei 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Nur Wisma, S.Pd.I.,M.Pd

2. Anggota : Romi Fajar Tanjung, M.Pd

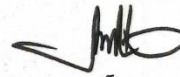
()
()

Indralaya, 22 Mei 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi





Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.

NIP: 199301252019032017

Universitas Sriwijaya

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadya Permata Sari

NIM : 06071282126033

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Regulasi Emosi Pada Siswa Yang Bermain *Game Online* di SMA IT-Alfurqon Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karyaini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 21 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Nadya Permata Sari

NIM: 06071282126033

Universitas Sriwijaya

PRAKATA

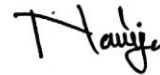
Skripsi dengan judul “Regulasi Emosi Pada Siswa Yang Bermain *Game Online* di SMA IT-Alfurqon Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hartono, MA selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd. selaku Ketua jurusan pendidikan.
3. Fadhlina Rozaqqyah, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling.
3. Kepada dosen pembimbing akademik serta pembimbing skripsi saya Ibu Nur Wisma, S.Pd.i., M.Pd yang senantiasa tulus memberikan bimbingan, saran, dan motivasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Segenap dosen jurusan Pendidikan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
5. Bapak Romi Fajar Tanjung, M.Pd yang telah memberikan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kedepannya. Terima kasih atas bantuannya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.

Indralaya, 21 Mei 2025

Penulis



Nadya Permata Sari

NIM: 06071282126033

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah 'i rabbal'alam segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala atas berkat rahmat serta hidayah-nya yang telah memberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhirnya dengan rasa terimakasih, cinta, serta ketulusan saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kepada Allah Subhana Wata'ala, yang telah memberikan saya kekuatan, kesehatan, kemudahan, dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
2. Kepada kedua orang tua saya tercinta, Ayahanda Syafrizal dan Ibunda Nurhidayah. Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, serta doa-doa yang tiada henti-hentinya mengalir. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan studi dan meraih gelar sarjana.
3. Kepada adik-adik saya tercinta Nabyla Purnama Sari dan Muhammad Alfahrizam, terima kasih telah hadir dan menjadi salah satu semangat dalam pengerjaan skripsi ini, tumbuh dan berkembanglah dengan baik.
4. Kepala sekolah, Guru, dan Siswa SMA IT-Alfurqon Palembang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian, sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik.
5. Kepada Muhammad Ridwansyah yang telah berkontribusi dalam penulisan skripsi ini, meluangkan baik tenaga, waktu dan dukungannya kepada saya. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya hingga sekarang ini.
6. Sahabat saya sejak SMP Putri Madona, Putri Maharani, dan Dena trie Herdianti yang selalu mendukung, memberikan semangat, mendengarkan keluh kesah dan membantu saya ketika sedang terpuruk.

7. Semua sahabat-sahabat seperjuangan dan teman-temanku yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah banyak berpartisipasi dalam pembuatan skripsi ini, terima kasih atas segala motivasi, dukungan, dan pengalaman yang sangat berkesan sampai terselesaikannya skripsi ini.
8. Nadya Permata Sari, ya! Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit untuk bisa bertahan sampai titik ini, terima kasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri. Maaf karena masih sering memaksakan dirimu untuk baik-baik saja ketika sedang hancur. Tetaplah menjadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba.

MOTTO

“Ketika dunia ternyata jahat padamu, maka kau harus menghadapinya. Karena tidak seorangpun yang akan menyelamatkan mu jika kau tidak berusaha”

-Roronoa Zoro

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
Error! Bookmark not defined. 2.1 Game Online	8
2.1.1 Pengertian <i>Game Online</i>	8
2.1.2 Jenis-jenis <i>Game Online</i>	9
2.1.3 Dampak <i>Game Online</i>	11
2.2 Regulasi Emosi.....	14
2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi	14
2.2.2 Aspek- aspek Regulasi Emosi.....	14
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	16
2.2.4 Strategi Regulasi Emosi	18
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Jenis Penelitian	20

3.2 Definisi Operasional Variable Penelitian	20
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	21
3.3.1 Lokasi Penelitian.....	21
3.3.2 Waktu Penelitian	21
3.4 Subjek Penelitian	21
3.4.1 Populasi.....	21
3.4.2 Sampel	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data	22
3.6 Pengujian Instrumen.....	23
3.6.1 Uji Validitas	23
3.6.2 Uji Reliabilitas	23
3.7 Instrumen Penelitian	24
3.8 Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Hasil Penelitian	28
4.1.1 Tingkat Regulasi Emosi.....	28
4.1.2 Kategorisasi regulasi emosi pada Perempuan.....	29
4.1.3 Kategorisasi regulasi emosi pada laki-laki	30
4.2 Pengujian Hipotesis	30
4.3 Pembahasan	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
5.1 Kesimpulan	37
5.2 Saran.....	37
5.2.1 Bagi Guru BK	37
5.2.2 Bagi Peserta Didik	37
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
DAFTAR LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Jumlah Populasi kelas X, XI, dan XII.....	22
Table 3.2 Skor skala likert.....	24
Table 3.3 Kisi-kisi instrument regulasi emosi.....	25
Table 3.4 Kategorisasi data	26
Table 4.1 Hasil regulasi emosi siswa	28
Table 4.2 Kategorisasi data	29
Table 4.3 Kategorisasi regulasi emosi perempuan	29
Table 4.4 Kategorisasi regulasi emosi laki-laki	30
Table 4.5 Uji hipotesis data penelitian	30
Table 4.6 Nilai mean dan standar deviasi.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usulan Judul Skripsi.....	42
Lampiran 2. SK Pembimbing.....	43
Lampiran 3. SK Izin Penelitian.....	44
Lampiran 4. SK Izin Penelitian Dinas.....	45
Lampiran 5. Lembar Pengesahan Proposal.....	46
Lampiran 6. SK Selesai Penelitian.....	47
Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas	48
Lampiran 8. Angket Regulasi Emosi	49
Lampiran 9. Dokumentasi.....	55

ABSTRAK

Pesatnya perkembangan teknologi memberikan dampak yang besar terhadap perkembangan manusia dalam berbagai aspek, termasuk dalam hal hiburan salah satunya *game online*. Namun hal ini membawa dampak negatif hingga ke aspek perkembangan siswa, salah satunya adalah aspek emosional. Regulasi emosi dipengaruhi banyak faktor salah satunya adalah jenis kelamin. studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara siswa di SMA IT-Alfurqon Palembang menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa bermain *game online* rata-rata durasi mereka memainkan *game online* 3-5 jam perhari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi siswa di SMA IT-Alfurqon Palembang. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan menyebarkan kuisioner dengan skala likert terhadap variable regulasi emosi kepada 98 siswa sebagai sampel dari 151 jumlah populasinya. Hasil yang didapat dalam penelitian ini adalah data terbanyak pada tingkat regulasi emosi 72% berada pada kategori “sedang” dan menghasilkan skor $t = -3.201$ dengan signifikan sebesar 0.002 ($p < 0.05$) yang menunjukkan terdapat perbedaan regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki di SMA IT Al- Furqon Palembang.

Kata-kata kunci: Internet, Regulasi Emosi, Game Online.

ABSTRACT

The rapid development of technology has a major impact on human development in various aspects, including in terms of entertainment, one of which is online gaming. However, this has a negative impact on aspects of student development, one of which is the emotional aspect. Emotion regulation is influenced by many factors, one of which is gender. preliminary studies conducted by interviewing students at SMA IT-Alfurqon Palembang show that almost all students play online games on average the duration they play online games 3-5 hours per day. This study aims to determine the level of emotion regulation of students at SMA IT-Alfurqon Palembang. This research was conducted with descriptive quantitative research method by distributing questionnaires with Likert scale to the variable of emotion regulation to 98 students as a sample of 151 population. The results obtained in this study are the most data on the level of emotional regulation 72% are in the 'moderate' category and produce a t score of -3.201 with a significant of 0.002 ($p < 0.05$) which shows there are differences in emotional regulation between women and men at SMA IT Al- Furqon Palembang.

Key words: Internet, Emotion Regulation, Online Games.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan fase perkembangan yang penting dalam kehidupan seseorang, Fase remaja terbagi menjadi tiga tahapan yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Menurut WHO (2022) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Pada rentang usia 15-18 tahun remaja menempuh pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Siswa pada usia ini dikategorikan sebagai remaja pertengahan yaitu rentang usia 15-18 tahun, dimana pada usia tersebut remaja diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya atau tugas-tugas perkembangannya.

Pada usia ini remaja memiliki keinginan untuk mengeksplorasi segala hal, secara umum remaja memiliki ketertarikan yang sangat besar karena dorongan yang kuat dari rasa ingin tahunya, Remaja berada dalam masa ketidakpastian sehingga memudahkan mereka untuk terlibat dalam mencoba hal-hal baru (Novrialdy, 2019). Apalagi dengan perkembangan teknologi yang pesat saat ini, rasa ingin tahu remaja terhadap berbagai hal semakin meningkat, termasuk ketertarikan mereka terhadap penggunaan internet yang semakin meluas yang dapat mempengaruhi pola pikir, perilaku, dan cara mereka berinteraksi.

Internet merupakan jaringan komunikasi global yang luas dan dapat menghubungkan banyak jaringan komputer dengan berbagai jenis menggunakan alat komunikasi seperti telepon, satelit dan lain sebagainya (Mohammad, 2022). Berdasarkan survei yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tingkat penetrasi internet di Indonesia tahun 2024 mencapai 79,5%. Jika dibandingkan dengan periode sebelumnya, terjadi peningkatan sebesar 1,4%. Pesatnya perkembangan teknologi memberikan dampak yang besar terhadap perkembangan manusia dalam berbagai aspek, termasuk dalam hal hiburan salah satu bentuk hiburan yang paling digemari adalah *game online*.

Game online menawarkan pengalaman interaktif dan menyenangkan bagi penggunanya, terutama di kalangan remaja dan pelajar. *Game online* sering diartikan sebagai permainan yang menampilkan video game dengan menggunakan Jaringan internet (Destrianti, 2020). Di Indonesia, fenomena *game online* membuat banyak remaja tertarik. *Game online* mendapatkan sambutan yang luar biasa, terutama di kalangan remaja. Hasibuan (2022) mengkategorikan bahwa rata-rata yang mengalami kecanduan *game online* adalah anak usia sekolah, rentang usia 12-18 Tahun. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh APJII 42,23% pengguna *game online* menghabiskan waktu untuk bermain game online lebih dari 4 jam per hari.

Bermain *game online* dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi para penggunanya. Dampak positif dari *game online* diantaranya adalah membantu meningkatkan konsentrasi, meningkatkan motorik pada koordinasi tangan dan mata, menambah intensitas membaca saat bermain *game*, dan meningkatkan kemampuan kosakata bahasa inggris yang terdapat di dalam *game* yang dimainkan (Ningsih dkk., 2023). Sedangkan dampak negatif dari bermain *game online* diantaranya kecanduan, malas, kurang tidur, mata menjadi tidak sehat, boros dan rugi dalam hal finansial (Tombalisa dkk., 2024). Bermain *game online* secara berlebihan akan mempengaruhi aspek kehidupan remaja yang meliputi aspek kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan. Bahkan saat ini banyak anak-anak yang membawa *gadget* ke sekolah hanya untuk bermain *game online*, tidak hanya laki-laki tetapi perempuan juga.

Namun, banyak remaja yang kesulitan mengelola atau mengontrol kebiasaan bermain *game online* mereka, sehingga dapat mengganggu tugas perkembangannya. Ketika menghadapi tekanan karena *game online* penyesuaian emosi yang buruk dapat meningkatkan emosi negatif, seperti depresi, hingga konsekuensi negatif yang disebabkan oleh *game* (Lin dkk., 2020). Bermain *game online* yang berlebihan berpotensi menyebabkan perubahan emosi menjadi naik turun, terutama saat posisi kalah atau momen-momen penuh tekanan (contohnya saat skor yang sedang ketat). Bermain *game online* harus diimbangi dengan

regulasi emosi yang baik, ketidakmampuan mengontrol emosi selama bermain *game online* berdampak negatif pada aspek psikologis, sosial, bahkan kesehatan fisik remaja. Apalagi dimasa remaja emosi memegang peranan penting dalam kehidupan manusia.

Emosi adalah salah satu kekuatan pendorong bagi manusia. Emosi sangat mempengaruhi perilaku seseorang, baik yang tampak maupun yang tidak tampak, sehingga emosi mempunyai pengaruh yang besar terhadap seseorang. Emosi seperti bahagia, sedih, gembira, takut, marah, dan lain-lain merupakan hasil dinamika emosi manusia. Regulasi emosi pada remaja lebih kecil dibandingkan dengan regulasi emosi pada orang dewasa. Remaja memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah dan remaja belum mampu untuk menempatkan diri mereka sendiri dalam situasi yang sedang dihadapi (Nugrahani dkk., 2019). Menurut Uçur & Dönmez, (2021) remaja yang bermain *game online* secara berlebihan tidak menyadari respon emosional mereka, tidak memiliki emosional yang jelas, tidak dapat meneirna emosi negatif, mengalami kesulitan dalam mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatur emosi. Remaja yang tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik ketika mengalami masalah akan melarikan diri ke *game* untuk meredakan emsoi negatif dan akan meningkatkan resiko kecanduan *game online* (Lin dkk., 2020).

Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan dalam menanggapi rangsangan dari luar maupun dalam diri berperan penting dalam mengelola emosi, khususnya saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, serta menjadi wadah pengaturan proses emosional (Ardhita, 2023). Pada usia remaja, emosi kerap berubah-ubah, sehingga bisa menimbulkan rasa gugup atau cemas bila emosi tersebut tidak dikelola dengan baik, hal tersebut dapat menyebabkan rendahnya regulasi emosi pada diri remaja. Oleh karena itu, regulasi emosi sangat penting karena dengan regulasi emosi remaja dapat menyalurkan emosi yang dirasakan dengan tepat sehingga tidak memberikan dampak buruk pada kesehatan psikologis maupun sosialnya. Karena individu yang dapat meregulasi emosi dengan baik dapat menjaga keseimbangan emosi yang dirasakannya baik itu emosi

positif atau emosi negatif, sehingga dapat menerima segala perasaan dan mencapai kepuasan dalam hidup (Mariyati dkk., 2023)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Winanda dkk., (2022) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kemampuan mengatur emosi dengan frekuensi bermain game online pada siswa SMA Negeri 2 Kalianda. Artinya, semakin baik regulasi emosi yang dimiliki siswa, maka kecenderungan mereka untuk bermain *game online* dengan intensitas tinggi akan semakin berkurang. Tingkat regulasi emosi siswa yang bermain *game online* di SMA Negeri 2 Kalianda sebanyak 15,18% kategori tinggi, 42,1% sedang, dan 42,15 rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Mawardah & Sudewa, (2023) menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang sangat berarti antara kemampuan mengelola emosi dengan tingkat interaksi sosial pada remaja yang memainkan *game online* Free Fire. Semakin baik regulasi emosi yang dimiliki, maka semakin tinggi pula kemampuan remaja tersebut dalam berinteraksi secara sosial. Sebaliknya, rendahnya regulasi emosi cenderung berkaitan dengan rendahnya kualitas interaksi sosial mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Barros Cordeiro dkk., (2022) menunjukkan terdapat hubungan positif antara gejala internet *gaming disorder* dan kesulitan dalam regulasi emosi pada pemain *game online* di Brazil, yaitu semakin banyak gejala gangguan *game online* maka semakin kesulitan dalam meregulasi emosi. Temuan penelitian ini juga menunjukkan perbedaan skor regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan, dimana perempuan memiliki skor yang lebih tinggi dalam kesulitan regulasi emosi dibandingkan laki-laki.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Nugrahani dkk., (2019) menunjukkan tingkat perasaan tertantang cenderung lebih tinggi terjadi pada laki-laki, sehingga menyebabkan laki-laki memiliki perilaku impulsif yang dapat menyebabkan regulasi emosi yang rendah. Hasil penelitian juga menunjukkan lamanya pengguna *game online* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap

regulasi emosi serta usia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi pada remaja pengguna *game online* di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merasa tertarik untuk meneliti sejauh mana tingkat regulasi emosi pada siswa yang terlibat dalam aktivitas bermain *game online*. Fokus utama dalam penelitian ini adalah regulasi emosi yang ditinjau dari kebiasaan siswa dalam memainkan *game online*. Penggunaan *game online* secara berlebihan diyakini dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengatur emosinya. Dugaan ini diperkuat oleh temuan dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti. Kepada dua siswa dari masing-masing kelas X Al-Batani, XI Abbas, XII Aisyah di SMA IT Al-Furqon pada tanggal 16 Oktober 2024, hampir seluruh siswa bermain *game online* mulai dari *Mobile Legends*, *Free Fire*, *PUBG*, *Roblox*, dan *game online* lainnya. Rata-rata durasi mereka memainkan *game online* 3-5 jam perhari, bahkan seringkali ketika mengalami kekalahan saat bermain *game online* siswa cenderung menunjukkan respon emosional yang tidak terkontrol seperti marah, membentak teman, berkata kasar dan bahkan beberapa sampai menangis karena kesal, sebaliknya ketika menang mereka menunjukkan emosi yang berlebihan seperti berteriak dan memamerkan permainannya kepada teman.

Berdasarkan hasil studi awal yang telah dilakukan menunjukkan adanya permasalahan terkait tingkat emosi pada siswa di SMA IT Al-Furqon Palembang. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti memandang penting untuk mengkaji sejauh mana tingkat regulasi emosi pada siswa yang terlibat dalam aktivitas bermain *game online*. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian berjudul “Regulasi Emosi Pada Siswa Yang Bermain *Game Online* di SMA IT Al-Furqon Palembang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana regulasi emosi siswa yang bermain *game online* di SMA IT Al-Furqon Palembang?
2. Bagaimana tingkat regulasi emosi siswa yang bermain *game online* berdasarkan jenis kelamin di SMA IT Al-Furqon Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti adalah:

1. Mengetahui tingkat regulasi emosi siswa yang bermain *game online* di SMA IT Al-Furqon Palembang.
2. Mengetahui tingkat regulasi emosi siswa yang bermain *game online* berdasarkan jenis kelamin di SMA IT Al-Furqon Palembang.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pendidikan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi siswa di SMA IT Al-Furqon. Selain itu, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya serta menjadi inspirasi dalam pengembangan studi lanjutan. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan evaluasi bagi para guru serta orang tua siswa di lingkungan sekolah tersebut.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah

Dapat menjadi acuan untuk memberikan pemahaman lebih jelas kepada sekolah tentang pentingnya memperhatikan perkembangan emosi

sebagai langkah preventif untuk mencegah kecanduan *game online* pada siswa.

2. Bagi guru

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para guru, termasuk guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, serta guru mata pelajaran, dalam membimbing siswa untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang sehat. Dengan demikian, para guru dapat berperan aktif dalam membantu siswa membentuk kestabilan emosi yang baik, yang berpotensi mencegah munculnya perilaku kecanduan terhadap *game online*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan acuan untuk meneliti variable yang lebih luas terutama mengenai *game online* dengan regulasi emosi siswa.

4. Bagi peserta didik

Melalui penelitian ini, siswa diharapkan dapat memahami konsekuensi negatif dari penggunaan *game online* secara berlebihan terhadap perkembangan emosional mereka. Diharapkan, siswa mampu menggunakan *game online* secara lebih bijak serta meningkatkan keterampilan dalam mengelola emosi, sehingga dapat menghadapi tekanan dan stres dalam kehidupan sehari-hari dengan lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, Y. K., & Baskoro, D. N. (2021). Pengaruh Game Online Mobile Legend terhadap Perilaku Komunikasi Siswa/i SMA Yadika 12 Depok. *Prosiding Jurnalistik*, 7(1), 546–544.
- Ardhita, D. (2023). *Dinamika Regulasi Emosi Pada Remaja Penari Sufi Di Rumah Cinta Abah Budi*. IAIN KUDUS.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. (t.t.). Diambil 10 November 2024, dari <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Astuti, S. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi di SMP Negeri 24 Samarinda*. Universitas Muhammadiyah.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Barros Cordeiro, R. L., Braga De Lucena, B., & Maria Possidônio De Sousa, E. (2022). Relação entre os sintomas do Transtorno do Jogo pela Internet e as dificuldades na regulação emocional de jogadores de jogos online. *Contextos Clínicos*, 15(3). <https://doi.org/10.4013/ctc.2022.153.07>
- Chow, C. H., Zhang, H., & Cheng, C. (2025). Cross-Lagged Analysis of Gender Differences in the Motivation-Cognition-Behavior Model of Gaming Disorder in Primary School Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01443-z>
- Darwis, M., Amri, K., & Reymond, H. (2020). Dampak Dari Kecanduan Game Online Di Kalangan Remaja Usia 15-18 Tahun Di Kelurahan Kayuombun. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 5(2), 228–233.
- Destrianti, L. (2020). *Hubungan Adiksi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa di Lingkungan Universitas Sumatra Utara*. Universitas Sumatra Utara.
- Diandra Rianatasya Arisa Noor, & Wisma, N. (2024). Differences In Student Emotion Regulation Based On Gender In SMA Negri 1 Prabumulih. *Journal of Education and Counseling*, 4(2), 103–112.

- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition* (second edition). A Division of Guilford Publications, Inc.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. The Guilford Press.
- Hardianti, N. (2018). *Analisis Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak SDN 11 Sepit*. Universitas Hamzanwadi.
- Hasibuan, J., & Anggreni, A. (2022). Fenomena Kecanduan Game Online Pada Remaja di Desa Deli Tua Kecamatan Namorambe. *Learning Society: Jurnal CSR, Pendidikan, dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 20–28.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama, dan Gender.*, 18(1), 87–95.
- Kristikanti, H., Noer, A. H., & Pebriani, L. V. (2023). Hubungan Stres Pengasuhan Orang Tua dengan Kemampuan Regulasi Emosi Anak pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 146–166. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3717>
- Lin, P.-Y., Lin, H.-C., Lin, P.-C., Yen, J.-Y., & Ko, C.-H. (2020). The association between Emotional Regulation and Internet Gaming Disorder. *Psychiatry Research*, 289, 113060. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113060>
- Mariyati, L. I., Partontari, R. A., & Kusuma, M. K. I. (2023). Peranan Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well Being pada Santri di Sidoarjo. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 100–110. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12349>
- Mawardah, M., & Sudewa, A. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja Pemain Game Online Free Fire. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i2.8589>
- Mohammad, A. (2022). Pemanfaatan Instant Messenger Telegram Sebagai Alat Penyebaran Paham Radikal Di Indonesia. *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, 17(1), 73–83. <https://doi.org/10.19109/medinate.v17i1.6665>
- Ningsih, P., Kuryanto, M. S., & Setiadi, G. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Game Online Mobile Legend pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 5(2), 1719–1734. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i2.5520>

- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Nugrahani, E. R., Yusuf, A., Andayani, S. R. D., Natasa, A., Kholidah, N., & Lestari, D. I. (2019). *Factors Associated with Emotion Regulation among Adolescent Online Game Users in Indonesia*. 3(1), 80–86.
- Nugrahani, E. R., Yusuf, A., Andayani, S. R. D., Natasa, A., Kholidah, N., & Lestari, D. I. (2021). Factors Associated with Emotion Regulation among Adolescent Online Game Users in Indonesia. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(1), 80–86.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. Media Sahabat Cendekia.
- Putra, S., Tuerah, P., Mesra, R., Sukwika, T., Sarman, F., Nur, N., Nurruzzaman, M., Susmita, N., Nilawati, Sari, M., Ladjin, N., Mulyapradana, A., Sinaga, E., & Akbar, J. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif (Teori & Panduan Praktis Analisis Data Kuantitatif)*.
- Ross A. Thompson. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *In SAGE Publications.*, 3(1). <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Rusmaladewi, indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Progres Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33–46.
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A.-R., & Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Saputra, A., Salam, N. J., & Azikin, A. (2024). Dampak Game Online Mobile Legends: Bang Bang Pada Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Institut Agama Islam Negeri Bone. *Jurnal Komunikasi Digital dan Penyiaran Islam*, 1(2), 13–18.
- Sugiyono. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kulitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Sun, Y., & Nolan, C. (2021). Emotion Regulation Strategies and Stress in Irish College Students and Chinese International College Students in Ireland. *Journal of International Students*, 11(4). <https://doi.org/10.32674/jis.v11i4.2516>
- Tombalisa, S. A., Pinoa, W. S., & Partini, D. (2024). The Impact of Playing Online Games on the Social Personality of Children in Buano Utara Village, Huamual Belakang Subdistrict,

- Seram Bagian Barat Regency. *Jendela Pengetahuan*, 17(2), 151–164. <https://doi.org/10.30598/jp17iss2pp151-164>
- Uçur, Ö., & Dönmez, Y. E. (2021). Problematic internet gaming in adolescents, and its relationship with emotional regulation and perceived social support. *Psychiatry Research*, 296, 113678. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113678>
- Winanda, N., Nurwahidin, M., & Yusmansyah. (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), Article 1. <https://doi.org/10.53625/jirk.v2i1.2465>
- World health Organization*. (t.t.). Diambil 22 Januari 2025, dari <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Wu, Q., Feng, X., Yan, J., Hooper, E. G., Gerhardt, M., & Ku, S. (2022). Maternal emotion coaching styles in the context of maternal depressive symptoms: Associations with preschoolers' emotion regulation. *Emotion*, 22(6), 1171–1184. <https://doi.org/10.1037/emo0000916>