

**REGULASI EMOSI DITINJAU DARI RELIGIUSITAS DAN
KELEKATAN PADA REMAJA DENGAN KECENDERUNGAN
KECANDUAN *GAME ONLINE***

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam
Negeri Sunan Kalijaga untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Strata Satu Psikologi**



Disusun oleh:

Isfan Nur Fauzi

NIM.17107010037

Dosen Pembimbing Skripsi:

Lisnawati, S.Psi., M.Psi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

2021



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-45/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2022

Tugas Akhir dengan judul : **Regulasi Emosi Ditinjau dari Religiusitas dan Kelekatan pada Remaja dengan Kecenderungan Kecanduan Game Online**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ISFAN NUR FAUZI
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010037
Telah diujikan pada : Jumat, 31 Desember 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Lisnawati, S.Psi., M.Psi

SIGNED

Valid ID: 61e2c67e4b75b



Penguji I

Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.

SIGNED

Valid ID: 61dhec7d33e30



Penguji II

Denisa Aprilia wati, S.Psi., M. Res.

SIGNED

Valid ID: 61de6ed20fe17



Yogyakarta, 31 Desember 2021

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.

SIGNED

Valid ID: 61e57a0e7417e

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah:

Nama : Isfan Nur Fauzi

NIM : 17107010037

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul “Regulasi Emosi Ditinjau dari Religiusitas dan Kelekatan pada Remaja dengan Kecenderungan Kecanduan *Game Online*”, tidak terdapat karya yang pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagisi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 17 Desember 2021

Yang menyatakan,



Isfan Nur Fauzi

NIM. 17107010037



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Skripsi
a.n. Isfan Nur Fauzi

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Isfan Nur Fauzi
NIM : 17107010037
Judul Skripsi : Regulasi Emosi Ditinjau dari Religiusitas dan Kelekatan pada Remaja dengan Kecenderungan Kecanduan *Game online*

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 17 Desember 2021
Pembimbing,

Lisnawati, S.Psi., M.Psi, Psikolog

NIP. 19750810 201101 2 001

MOTTO

“Kejarlah apa yang kamu inginkan selagi masih ada kesempatan, karena kesempatan belum tentu selalu ada. Dengan begitu kamu akan tau apakah keinginanmu itu berakhir baik atau buruk, karena akan selalu ada pembelajaran dalam kehidupan”

لَنْ تَرْجِعَ الْأَيَّامُ الَّتِي مَضَتْ

“Tidak akan kembali hari-hari yang telah berlalu”



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil 'Alaamin, puji syukur atas kehadiran Allah swt., berkat rahmat yang berlimpah, sehingga karya ini dapat selesai dengan tepat waktu. Saya persembahkan karya ini teruntuk:

Almamaterku,

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Keluargaku,

Kepada yang terhormat kedua orang tua ku, Bapak Imam Syafi'i dan Ibu
Istinawati Hartati

Saudara Seperjuanganku,

Teman-teman Program Studi Psikologi angkatan 2017 UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta khususnya Psikologi A 2017

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, nikmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Regulasi Emosi Ditinjau dari Religiusitas dan Kelekatan pada Remaja dengan Kecenderungan Kecanduan *Game Online*”. Sholawat beserta salam juga penulis panjatkan semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mengantarkan pada zaman yang terang benderang penuh rahmat.

Penelitian ini merupakan tugas akhir yang disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar strata satu (S1) program studi Psikologi. Saya selaku peneliti, menyadari bahwa selama proses penyusunan penelitian ini memerlukan banyak bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi, Psikolog. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Skripsi (DPS) saya yang telah membantu serta membimbing proses pengerjaan penelitian ini. Terima kasih banyak atas waktu serta tenaga yang telah diluangkan Ibu sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Saya banyak belajar mengenai penelitian terkait Psikologi selama Ibu membimbing saya.
4. Ibu Mayrena, S.Psi., M.Psi, selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Bapak Very Julianto, M.PSi, selaku Dosen Pembimbing Akademik.

6. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M. Psi, selaku Dosen Penguji Satu yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga penelitian ini dapat tersesusun dengan lebih baik.
7. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res, selaku Dosen Penguji Dua yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga penelitian ini dapat tersesusun dengan lebih baik.
8. Segenap Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan banyak ilmu, sehingga saya dapat berada di titik ini. Semoga kesehatan serta kebaikan selalu menyertai Ibu dan Bapak sekalian.
9. Seluruh remaja yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta selaku responden penelitian ini dapat terusun dengan lebih baik.
10. Kepada kedua orangtua saya Ibu Istinawati Hartati dan Bapak Imam Syafi'i, terima kasih atas segalanya yang telah diberikan hingga saat ini. Atas doa serta dukungan dari segala sisi yang tak terhitung telah diberikan. Semoga Ibu dan Bapak selalu diberikan kesehatan dan kebahagiaan dunia akhirat.
11. Kepada seluruh keluarga besar H.Ahmad Djumali om, bulik, tante, dan seluruh adik keponakan Farhan, Dimas, Keisha, Tata, Icha, terima kasih atas seluruh dukungan dan doanya yang telah diberikan hingga saat ini. Semoga seluruh keluarga besar H.Ahmad Djumali selalu diberikan kesehatan dan kesuksesan dunia dan akhirat
12. Kepada Dewi Apriliyani, terima kasih banyak atas segala doa, dukungan, motivasi, bantuan, dan dedikasi yang telah diberikan selama ini.
13. Kepada Ines Fatika dan Yudhatrisna teman seperjuangan dalam mengerjakan, pengambilan data, dan teman diskusi dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada Elok, Ami, Sasi, Yushatria, Hani, Egha, Nuha, dan Mumtaza terima kasih atas seluruh do'a, bantuan dan dukungan terbaiknya.

15. Kepada Norman, April, Bowo, dan seluruh teman-teman Nambelas, terima kasih senantiasa membantu dan memberi dukungan pada peneliti, serta membantu peneliti tujmbuh melalui suka dan duka
16. Kepada Lutfi dan Mas Sidhiq dan seluruh teman game yang tergabung dalam squad Alien Resis, terima kasih atas motivasi dan kebersamai saat-saat peneliti berada pada titik terendah.
17. Kepada seluruh teman-teman psikologi angkatan 2017 khususnya Psikologi A 2017.
18. Dan semua pihak yang telah membantu dengan ketulusan dan keikhlasan hatinya dalam pengambilan data penelitian.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan keberkahan untuk kita semua. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca aamiin.

Yogyakarta, 20 November 2021

Penulis



Isfan Nur Fauzi

NIM 17107010037

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	10
C. Manfaat Penelitian	10
D. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II. LANDASAN TEORI	20
A. Regulasi Emosi	20
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	20
2. Aspek Regulasi Emosi.....	22
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Regulasi Emosi	25
B. Religiusitas.....	28
1. Pengertian Religiusitas	28
2. Dimensi-Dimensi Religiusitas.....	29
C. Kelekatan.....	30
1. Pengertian Kelekatan.....	30
2. Aspek-aspek Kelekatan	32

D. Kecanduan <i>Game Online</i>	33
1. Pengertian Kecanduan <i>Game Online</i>	33
E. Hubungan Religiusitas dan Kelekatan dengan Regulasi Emosi pada Remaja yang Bermain <i>Game Online</i>	36
F. Hipotesis.....	42
BAB III. METODE PENELITIAN	43
A. Desain Penelitian.....	43
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	43
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
1. Regulasi emosi.....	44
2. Religiusitas	45
3. Kelekatan	45
D. Populasi dan Sampel Penelitian	46
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data	47
1. Skala Regulasi Emosi	48
2. Skala Religiusitas	49
3. Skala Kelekatan	51
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	53
1. Validitas Alat Ukur.....	53
2. Seleksi Aitem.....	54
3. Reliabilitas Alat Ukur.....	55
G. Metode Analisis Data.....	55
1. Uji asumsi	55
2. Uji Hipotesis	57
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Orientasi Kacah.....	58
B. Persiapan Penelitian	60
C. Pelaksanaan Penelitian	66
D. Hasil Penelitian	66
E. Pembahasan.....	76

BAB V. PENUTUP	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	90
CURRICULUM VITAE	159



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	<i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi	48
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala Religiusitas	50
Tabel 3.	<i>Blueprint</i> Skala Kelekatan	52
Tabel 4.	Sebaran aitem sebelum uji coba (tryout)	63
Tabel 5.	Sebaran aitem skala setelah uji coba (Tryout).....	64
Tabel 6.	Nilai reliabilitas skala penelitian	65
Tabel 7.	Deskripsi Data Penelitian	68
Tabel 8.	Rumus Kategorisasi	68
Tabel 9.	Kategorisasi Religiusitas	69
Tabel 10.	Kategorisasi Kelekatan	69
Tabel 11.	Kategorisasi Regulasi Emosi	70
Tabel 12.	Uji Normalitas	71
Tabel 13.	Uji Linieritas	71
Tabel 14.	Uji Multikolinieritas	72
Tabel 15.	Uji Heteroskedastisitas	73
Tabel 16.	Uji Korelasi Parsial.....	74
Tabel 17.	Uji Analisis Regresi Linier Berganda.....	75
Tabel 18.	Sumbangan Efektif	76

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN

- Bagan 1. Hubungan Religiusitas dan Kelekatan dengan Regulasi Emosi pada Remaja yang Bermain Game online 41



INTISARI

Regulasi emosi dapat ditingkatkan dengan memperkuat religiusitas dan juga orangtua memberikan kelekatan yang aman terhadap remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan kelekatan terhadap regulasi emosi. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja sebanyak 130 remaja domisili di Daerah Istimewa Yogyakarta, bermain *game online* lebih dari 4 jam sehari, beragama Islam, dan pernah mengeluarkan uang untuk bermain *game online*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan Skala Religiusitas, Skala Kelekatan, dan Skala Regulasi Emosi dengan teknik analisis data regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dan kelekatan terhadap regulasi emosi remaja. Hal tersebut ditunjukkan dengan signifikansi koefisien korelasi berganda yaitu sebesar 0,00 ($p < 0.05$). Adapun sumbangan efektif religiusitas bersama dengan kelekatan terhadap regulasi emosi adalah sebesar 52,7% sedangkan 47,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : *Remaja, Game Online, Religiusitas, Kelekatan, Regulasi Emosi*



ABSTRACT

Emotion regulation can be improved by strengthening religiosity and also parents provide a secure attachment to teenagers. This study aims to determine the relationship between religiosity and attachment to the regulation of emotions. The subjects in this study were 130 adolescent domiciled in the Special Region of Yogyakarta, play games more than 4 hours a day, are Muslim, and have spent money to play online games. This study uses quantitative methods with sampling techniques using quota sampling techniques. The data collection tool uses a religiosity scale, attachment scale, and emotion regulation scale with multiple regression data analysis techniques. The results of this study indicate that there is a relationship between religiosity and attachment to adolescent emotional regulation. this is indicated by the significance of the multiple correlation coefficient which is equal to 0.00 ($p < 0.05$). as for the effective contribution of religiosity along with attachment to emotion regulation is 52.7% while the other 47.3% is influenced by other factors.

Keywords : adolescent, online Game , religiosity, attachment, emotion regulation



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini, *game online* sangat diminati, terutama dikalangan remaja, hal ini dikarenakan *game online* merupakan media hiburan di waktu luang. Frekuensi rata-rata remaja dalam bermain *game online* yaitu 3-4 jam, bahkan tak jarang beberapa remaja bermain lebih dari itu (Amanda, 2016). Lingkungan permainan didasarkan pada plot kekerasan, agresi, dan bahkan intimidasi gender. Saat memainkan game tersebut akan memicu perilaku tidak normal, karena aksi dalam game tersebut mengharuskan pemain untuk melakukan tindakan (Henry, 2010).

Jumlah pemain *game mobile* di Indonesia saat ini mencapai lebih dari 52 juta jiwa. Hal ini menjadikan Indonesia berada pada peringkat ke 17 pemain *game mobile* terbanyak dalam *rank* global. Selain itu, selama tahun 2019, dilansir dari selular.id memaparkan bahwa Indonesia menyumbang senilai 624 juta USD atau Rp 8,7 triliun untuk *mobile gaming*. Data itu kemungkinan akan meningkat di tahun 2020 ini yang juga dipengaruhi oleh terjadinya pandemi covid-19 yang menyebabkan masyarakat untuk meminimalisir interaksi di luar rumah. sehingga aktivitas masyarakat terbatas di dalam rumah dan memperbanyak interaksi dengan *smartphone* ataupun dengan media lain seperti laptop, *pc* (*personal computer*), dan *playstation* sebagai media bermain *game online*.

Menurut Jeko (2018), beberapa *game online* yang terpopuler saat ini yaitu *Arena of valor* dan *Mobile legends*. Banyak sekali penggemar yang mengunduh *game "Mobile legends"*, yang membuat *game* tersebut menjadi populer sejak tahun 2017. Dalam *game* tersebut, merupakan dua *game* dengan pertarungan 5

anggota tim melawan 5 anggota tim. Kedua *game* tersebut dibekali dengan kualitas grafis HD (*High Definition*), sehingga semakin menarik pengguna untuk memainkan *Arena of valor* dan *Mobile legends*.

Selain itu, kedua *game* tersebut juga memiliki kelebihan lainnya, seperti halnya terdapat fasilitas untuk melakukan komunikasi antar tim, bahkan terhadap semua pengguna/tim lawan, yaitu menggunakan media *chatbox* dan *voice chat* (*microphone*). Fasilitas tersebut yang akan mempermudah para pengguna dalam bermain secara solo untuk dapat mengetahui kondisi dan bertukar informasi antar anggota satu tim seperti berkomunikasi menyusun strategi. Sehingga *game online* *Arena of valor* dan *Mobile legends* menyediakan media komunikasi secara verbal di dunia maya (*virtual communication*). Walaupun begitu, hal tersebut juga tak jarang menimbulkan *trash-talking* yang merupakan bagian dari *toxic* ketika bermain *game online*.

Berkaitan dengan hal ini, Mustofa (2018) menyebutkan bahwa tidak ada penjelasan berkaitan dengan *toxic* secara baku, akan tetapi secara umum *toxic* merupakan sebuah tindakan yang dengan sengaja dilakukan, dan membuat orang lain merasa terganggu serta tidak nyaman. Terdapat beberapa definisi mengenai *toxic*. Kata *toxic* berasal dari bahasa Inggris yang berarti 'racun'. *Toxic* dalam konteks *game* cenderung diperuntukan terhadap pengguna dan dapat diartikan bahwa pengguna/*user/player* tersebut merupakan pemain *game* yang menjadi penyebab ketidaknyamanan atau kerugian pengguna lain terutama anggota satu timnya. *Toxic player/user* dalam *game* dapat dibedakan menjadi beberapa macam yaitu, *away from keyboard (AFK)*, sering mati, *feeder*, memilih hero secara asal-

asalan, *kill steal* (nyampah), tidak mampu menjalin kerja sama, serta berkata kasar/kotor (*trash-talking*) (www.mastekno.com). Sehingga, ketika pengguna *game* melakukan perilaku tersebut, berarti termasuk sebagai *toxic user*, dan dapat dikategorikan sebagai pelaku *trash-talking*. Seseorang yang adaptif yaitu ketika diri berkemampuan dalam mengekspresikan, menerima dan merasakan emosi yang dimilikinya. Untuk bisa digolongkan sebagai orang normal, tentunya emosi tersebut harus diungkapkan dalam keadaan dan kondisi yang sesuai. Menurut keilmuan psikologi, hal tersebut dikenal sebagai *emotion regulation* atau regulasi emosi. Sedangkan fenomena rendahnya regulasi emosi adalah hal yang kerap terjadi dan memiliki dampak yang buruk.

Remaja saat ini tak sedikit yang mengalami kecanduan *game online*. Hal tersebut diperkuat berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurazmi dkk (2018), bahwa 40,1% responden yang berjumlah 107 remaja mengalami kecanduan *game online* dan responden yang memiliki regulasi emosi rendah sebanyak 45,3% atau sejumlah 121 remaja. Selain itu, hasil penelitian tersebut juga menyimpulkan adanya hubungan negatif antara kecanduan *game online* dengan regulasi emosi.

Adapun fenomena permasalahan rendahnya regulasi emosi menunjukkan bahwa masih banyak juga permasalahan lain terkait regulasi emosi. Pada tahun 2020, ada beberapa kasus yang melibatkan *game online* dan remaja. Pertama, kasus remaja membunuh rekan karena kalah dalam bermain *game online* dan pelaku sempat bersembunyi di sawah. Kasus tersebut dilansir dari media kompas.com.

Kedua, pada media tribunnews juga terdapat kasus yang menyebutkan bahwa dikarenakan memainkan *game online*, dua remaja tega membunuh temannya, jasad yang ditemukan sempat di adzani pelaku di kebun singkong. Kasus ketiga juga menyebutkan bahwa remaja yang berasal dari kota Malang membunuh temannya dikarenakan perselisihan selama memainkan *game online*. Terakhir, tak hanya perselisihan dengan teman, namun kasus pembunuhan terjadi karena bermain *game online* juga terjadi pada remaja yang membunuh rekan kerjanya sendiri. (kompas.com, tribunnews.com, news.okezone.com, jatimnow.com, 2020).

Dari hasil observasi awal peneliti terhadap 5 remaja, baik secara langsung atau via *chatbox* dan *voice* di dalam *game* terlihat bahwa remaja yang bermain *game* berkata kasar dan jika bermain langsung di *platform game* kita juga akan menjumpai banyak pemain yang dengan mudahnya menghina, mengejek, dan membawa isu SARA ke dalam *game*, bahkan yang paling parah sampai membunuh lantaran *game*. Berdasarkan kasus-kasus tersebut, menjelaskan bahwa masih terbilang cukup banyak fenomena remaja yang belum bermampuan untuk mengontrol emosi, bahkan remaja tersebut melakukan perilaku-perilaku agresif, seperti mengejek, memukul, mengintimidasi, hingga melakukan pembunuhan akibat perkara *game online*. Idealnya, sesuai tugas perkembangan, seseorang yang telah memasuki masa remaja adalah meninggalkan sikap dan perilaku yang naif guna mencapai perilaku dan kemampuan berperilaku orang dewasa seperti dapat mengatur waktu dengan baik dan mencapai kemandirian emosional (Hurlock, 2003).

Gross (1999) memaparkan, regulasi emosi adalah suatu proses seseorang untuk mampu mempengaruhi emosi yang dimiliki, disaat sedang memilikinya, serta bagaimana cara mereka mengalami dan berekspresi terhadap emosi tersebut. Melalui keterampilan dalam meregulasi emosi, seseorang akan memahami kapan hendak mengintensifkan, mempertahankannya, bahkan meredam emosi tersebut, yang mana bergantung pada tujuannya (Gross & Thompson, 2007).

Berdasarkan teori Keubli, dkk (Santrock, 2002) juga dapat memberikan gambaran bahwa regulasi emosi yang ideal yaitu individu sudah mampu memahami emosi mereka dengan cara mengerti emosi apa yang sedang dirasakan pada waktu tertentu. Individu mengetahui bahwa mungkin akan mengalami suatu emosi negatif atau positif, sehingga dapat mempertimbangkan alasan-alasan yang menyebabkan munculnya emosi tersebut. Selain itu, mereka sudah mampu menahan emosi negatif seperti rasa sedih, marah, dan cemas yang terjadi pada dirinya. Kemudian menggunakan strategi tertentu untuk mengubah emosi atau perasaan negatif tersebut agar tidak berkepanjangan dan menjadi perilaku lain yang lebih positif. Berbagai kasus yang telah di sampaikan peneliti di atas, peneliti memfokuskan pada permasalahan regulasi emosi yang di alami oleh remaja dengan kecenderungan *game online*.

Secara umum, regulasi emosi yang rendah dapat dikaitkan atau tampak melalui perilaku yang tidak terkendalikan, perilaku sosial yang tidak konstruktif, agresif, rendahnya prososial, serta rentan dengan dampak emosi negatif dan penolakan sosial (Strongman, 2003). Seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah atau buruk cenderung menunjukkan perilaku negatif seperti

sering berkelahi, berbohong, bersikap kasar, cenderung suka menggunakan kata-kata kasar dan kotor, membolos, mengganggu anak-anak lain dengan mengejek atau menggertak dan bahkan sampai membunuh seperti kasus diatas.

Sebaliknya dengan seseorang yang mempunyai tingkat regulasi emosi yang tinggi. Seperti yang dijelaskan oleh Strongman (2003), bahwa seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan cenderung tidak menunjukkan perilaku yang sengaja ditunjukkan untuk mengganggu teman-temannya atau membuat kegaduhan dalam kelas, bahkan merusak barang milik orang lain. Saat teman memarahi atau memukulnya, anak tersebut berusaha untuk tidak langsung membalas dengan perbuatan yang sama, namun mencari tahu alasan penyebab hal itu terjadi. Seseorang yang memiliki regulasi emosi baik, tentunya berkemampuan untuk menggunakan cara-cara dalam menghadapi reaksi emosi atau perasaan negatif, misalnya saat sedih menghadapi masalah, dapat mengalihkan dengan cara bermain dengan teman-teman atau menonton acara televisi yang disukai dan saat cemas menghadapi ulangan, mencari cara agar tetap tenang.

Berkaitan dengan hal tersebut, Fox dan Calkins (2003) menjelaskan bahwa sebenarnya kemampuan seseorang dalam regulasi emosi tidak semata-mata muncul begitu saja atau dibawa sejak lahir melainkan, terbentuk dikarenakan berbagai faktor (intrinsik maupun ekstrinsik) yang terjadi sepanjang fase perkembangan anak. Salah satunya faktor yang paling mempengaruhi hal tersebut ialah faktor (ekstrinsik) berupa pengasuhan orang tua atau keluarga (Fox dan Calkins, 2003). Seperti halnya iklim emosional yang orang tua miliki dan tentunya dipengaruhi oleh hubungan pernikahan mereka, dimana dalam prosesnya

tersebut menjadi dasar bahwa orang tua dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan anaknya dalam meregulasi emosi (Morris dkk, 2007).

Selain itu, Gross (2007) juga menyebutkan bahwa hal atau faktor yang memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi seseorang yang tergolong menjadi dua faktor, yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi, umur, temperamen, serta proses kognitif. Sedangkan faktor ekstrinsik meliputi, pengasuhan, keluarga, budaya, serta teman sebaya. McCullough & Willoughby (2009) berpendapat bahwa religiusitas secara efektif dapat mempengaruhi regulasi diri individu. Sejauh mana keyakinan individu terhadap agamanya akan mempengaruhi kemampuan regulasi dirinya. Berkaitan dengan hal ini, tentu Setiap agama akan menuntun individu untuk dapat mengelola emosinya. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi akan lebih mampu mengelola emosi dibanding orang yang tingkat religiusitasnya rendah (Krause, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Sutikno (2019) lebih jauh membuktikan bahwa derajat hubungan yang erat antara ketaatan beragama dan kemampuan regulasi emosional berkaitan erat dengan hubungan yang positif dan signifikan. Prasetyana & Mariyati (2020) juga melakukan penelitian terkait religiusitas dan regulasi diri, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dari religiusitas terhadap regulasi diri, dengan sumbangan efektif yang cukup besar yaitu 51,1%. Alasan peneliti memilih religiusitas karena berdasarkan penelitian sebelumnya sumbangan efektif yang diberikan religiusitas terhadap regulasi diri cukup besar dan berdasarkan studi awal peneliti dengan beberapa remaja yang

gemar bermain *game online* cenderung jarang beribadah dan kurang mengerti agama.

McCullough & Willoughby (2009) pun memaparkan bahwa keyakinan seseorang dalam beragama (religiusitas) dapat memberikan pengaruh secara efektif terhadap regulasi emosi. Hal tersebut dijelaskan karena dalam beragama, seseorang diajarkan untuk mengendalikan emosinya. Oleh sebab itu, seseorang yang memiliki tingkat keyakinan agama yang tinggi akan berusaha menunjukkan emosi yang tidak berlebihan (Krause, 2003).

Di sisi lain, Cassidy (1994) berpendapat bahwa riwayat kelekatan adalah salah satu faktor yang mampu berpengaruh pada keterampilan regulasi emosi seseorang. Terkhusus pada keluarga, yaitu tempat yang berperan penting terhadap perkembangan emosi anak. Saat seorang anak berada pada kondisi tertekan atau dihadapkan pada ancaman, maka anak tersebut akan berupaya mendapatkan rasa aman dengan mencari sosok yang memiliki kelekatan dengannya, seperti keluarga itu sendiri.

Secure kelekatan merupakan kelekatan aman antara orangtua dengan anak. Hal ini akan mendukung anak dalam melakukan eksplorasi dengan dunia dan memperluas pengetahuan tentang lingkungannya. Sedangkan menurut Bowlby, (1988), seorang anak akan memiliki kepercayaan yang lebih kepada sosok ibu, yaitu sosok yang selalu mendampingi, memiliki kepekaan, responsif, penuh cinta serta welas asih, dimana anak akan mendapatkan rasa aman, serta sosok ibu adalah seorang yang selalu membantu anak untuk dapat berhadapan dengan situasi yang tidak aman dan menakutkan sekalipun.

Hal ini diperkuat oleh penelitian (Chahya & Dahlan, 2020) bahwa adanya pengaruh positif antara *secure* kelekatan terhadap regulasi emosi dengan sumbangan efektif sebesar 24,6%. Pawulan (2018) juga melakukan penelitian yang menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan signifikan antara kelekatan orang tua terhadap regulasi emosional. Sehingga, alasan peneliti memilih kelekatan orang tua karena berdasarkan penelitian sebelumnya sumbangan efektif yang diberikan kelekatan orangtua terhadap regulasi emosi cukup besar dan berdasarkan studi awal peneliti dengan beberapa remaja yang gemar bermain *game online* memang cenderung kurang dekat dengan orang tuanya baik ayah atau ibu karena dipengaruhi oleh jarak dan kurangnya komunikasi diantara anak dan orangtua.

Dari penjelasan yang dipaparkan sebelumnya, dapat dipahami bahwa regulasi emosi penting dimiliki oleh remaja agar tidak melakukan perilaku agresif saat bermain *game online* yang dapat merugikan maupun orang lain. Hal yang mungkin dapat memperkuat regulasi remaja adalah religiusitas dan kelekatan aman dengan orangtuanya. Oleh karena itu, peneliti memilih religiusitas dan faktor orangtua berupa kedekatan, kedekatan orangtua disebut dengan kelekatan. Sehingga, berdasarkan data serta fenomena yang telah disampaikan sebelumnya, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan riset dan mengetahui terkait “Regulasi Emosi Ditinjau dari Religiusitas dan Kelekatan pada Remaja dengan Kecenderungan Kecanduan Bermain *Game online*”.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan urgensi yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui poin-poin di bawah ini:

- a. Hubungan religiusitas dengan regulasi emosi pada remaja dengan kecenderungan kecanduan *game online*
- b. Hubungan *kelekatan* dengan regulasi emosi pada remaja dengan kecenderungan kecanduan *game online*
- c. Hubungan religiusitas dan kelekatan dengan regulasi emosi remaja dengan kecenderungan kecanduan *game online*

C. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap, penelitian ini mampu memberi manfaat, baik secara teoritis maupun praktis terhadap berbagai pihak, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Dengan hasil penelitian yang didapatkan, semoga mampu memberikan informasi dan data yang empiris, serta dapat menjadi khazanah keilmuan yang bermanfaat dan rujukan bagi perkembangan keilmuan psikologi khususnya dalam aspek religiusitas, kelekatan, dan regulasi emosi dibidang psikologi perkembangan, pendidikan, hingga psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, diharapkan mampu memberikan wawasan, pengalaman, pembelajaran, dan pemaknaan positif bagi diri, berdasarkan proses yang dijalani dalam melakukan penelitian terkait “Hubungan

Religiusitas dan Kelekatan dengan Regulasi Emosi pada remaja yang memiliki kecenderungan kecanduan *game online*”.

b. Bagi Remaja

Teruntuk remaja, semoga penelitian ini mampu memberikan informasi mengenai pentingnya regulasi emosi yang kedepannya diharapkan para remaja mampu bertumbuh dan berproses untuk mengelola regulasi emosi melalui aspek religiusitas, atau yang lainnya.

c. Bagi Orangtua

Penelitian ini semoga mampu memberikan sumbangsih informasi kepada orang tua mengenai pentingnya religiusitas dan kelekatan, sehingga diharapkan dapat memberikan pendidikan mengenai religiusitas yang baik dan memberikan pengasuhan positif dengan jalinan kelekatan kepada anaknya agar tercapai regulasi emosi yang baik pada anak.

d. Bagi Sekolah dan Lembaga Pendidikan lainnya

Diharapkan kepada sekolah maupun lembaga pendidikan lainnya dapat turut berperan dalam mengoptimalkan perkembangan diri siswa melalui pendekatan-pendekatan yang baik, khususnya yang berfokus pada pengelolaan regulasi emosi yang baik, melalui religiusitas, kelekatan atau yang lainnya.

e. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan mengenai pengkajian dalam perspektif psikologi

perkembangan, terutama berkaitan dengan religiusitas, kelekatan, dan regulasi emosi pada remaja yang gemar bermain *game online*. Sehingga mampu berkolaborasi mencipta generasi penerus bangsa yang berkarakter positif.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan rujukan, baik secara teori maupun tinjauan data bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti terkait variabel maupun fenomena yang berhubungan dengan penelitian ini. Sehingga, diharapkan penelitian selanjutnya dapat melengkapi kekurangan dalam penelitian ini serta dapat mempertimbangkan kelebihan-kelebihan yang terdapat dalam penelitian ini.

D. Keaslian Penelitian

Pawulan dkk (2018) melakukan penelitian berjudul “Hubungan Kelekatan Orang Tua dengan Regulasi Emosional pada Remaja Pesantren Nuur El-Falah Salatiga”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui seberapa penting hubungan kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi pada remaja di Pesantren Pemuda Pertanian "Nuur El-Falah" Saratiga, Jawa Tengah. Sedangkan, partisipan penelitian ini berjumlah 123 santri yang sedang berada di jenjang SMA/SMK. Skala yang digunakan adalah skala "*Emotion Regulation Questionnaire*" oleh Gross and John (2003) dan *Parent and Peer Kelekatan Checklist* oleh Armsden and Greenberg (2009). Selain itu, dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi

momen produk pearson dengan bantuan SPSS versi 20.0. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosional..

Sedangkan penelitian selanjutnya dilakukan Chahya & Dahlan (2020), dengan judul “Pengaruh *Secure Kelekatan* Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta Tahun Ajaran 2019/2020”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *secure* kelekatan terhadap regulasi emosi pada siswa. Selain itu, jumlah populasi penelitian ini adalah 257 siswa, serta sampel penelitian dengan tingkat kesalahan 5%, sebanyak 149 siswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Sedangkan, penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala psikologis yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta metode analisis data berupa regresi linier sederhana menggunakan SPSS 22 *for Windows*. Selanjutnya, hasil analisis data menunjukkan bahwa *secure* kelekatan berpengaruh positif terhadap regulasi emosional siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta tahun pelajaran 2019/2020. Kelekatan yang aman mampu memberi sumbangsih efektif sebesar 24,6% terhadap regulasi emosional, dan 75,4% sisanya dijelaskan oleh faktor lain.

Selanjutnya, yaitu penelitian yang dilakukan Sutikno (2019) dengan judul, “Hubungan antara Ketaatan Beragama dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Pengurus Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019” yang memiliki tujuan untuk memahami gambaran mahasiswa organisasi kemahasiswaan FUMMI terkait tingkat ketaatan beragama, kemampuan regulasi

emosi, dan hubungan keduanya. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif deskriptif, dengan sampel sejumlah 72 mahasiswa lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES 2019, yang menggunakan teknologi *sensus non probability sampling*. Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan yaitu skala ketaatan beragama dan skala regulasi emosi. Lalu, uji validitas menggunakan rumus *product moment*, dan uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*. Selain itu, teknik analisis data yang digunakan ialah analisis deskriptif persentase dan analisis korelasi *product momentum (Pearson)*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pada kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES 2019 terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara ketaatan beragama dengan kemampuan mengatur emosi pada mahasiswa.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Efriani, 2019) yang berjudul “Hubungan Kelekatan Orangtua-Anak dengan Regulasi Emosi Remaja” yang bertujuan mengetahui adanya hubungan positif antara kelekatan orangtua-anak dengan regulasi emosi. Penelitian ini memiliki sampel sebanyak 54 siswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan yaitu *clustering random sampling*. Selanjutnya, pada penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala regulasi emosi dan kelekatan orang tua-anak. Hasil penelitian memaparkan bahwa terdapat hubungan positif antara kelekatan orang tua-anak dengan regulasi emosional, sehingga dapat disimpulkan jika semakin tinggi derajat keterikatan orang tua-anak, maka regulasi emosional remaja juga semakin tinggi.

Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Prasetyana & Mariyati (2020) berjudul “Hubungan Religiusitas dengan Pengaturan Diri Madrasah Diniyah Santri Sidoarjo” yang bertujuan untuk mengetahui hubungan positif antara

religiusitas santri Madrasah Diniyah Sidoarjo dengan pengaturan diri. Penelitian ini memiliki sampel sejumlah 65 siswa yang didapat menggunakan teknik sampling jenuh. Sedangkan proses pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologi model likert, yaitu skala religiusitas dan skala regulasi diri. Melalui bantuan program SPSS, analisis data dilakukan dengan menggunakan teknologi statistik *product moment* Pearson. Lalu didapatkan hasil analisis data yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar 0,720, serta signifikansinya yaitu $0,000 < 0,05$. Hal tersebut berarti terdapat hubungan positif antara keyakinan beragama dengan pengaturan diri, serta terdapat hubungan yang signifikan dan searah. Sedangkan kontribusi efektif religiusitas terhadap pengaturan diri sejumlah 51,1%.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Larasati & Desiningrum (2018) yang berjudul “Hubungan *Secure* Kelekatan Ibu dengan Regulasi Emosi Siswa SMA Negeri 3 Salatiga”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *secure* kelekatan dengan ibu terhadap regulasi emosi pada siswa SMA Negeri 3 Salatiga. Subjek penelitian ini adalah 210 siswa. Lalu, diambil sampel sejumlah 73 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Sedangkan penelitian ini diukur menggunakan skala regulasi emosi (23 item, $\alpha = 0.870$) dan skala kelekatan aman ibu (32 item, $\alpha = 0.922$). Lalu, penelitian ini dianalisis menggunakan metode analisis regresi sederhana. Sehingga, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *secure* kelekatan dengan ibu terhadap regulasi emosional ($r_{xy} = 0,325$, $p < 0,001$). Sedangkan,

keterikatan aman ibu memiliki kontribusi efektif sebesar 10,6% terhadap regulasi emosi.

Selanjutnya, penelitian Gundanna (2018) dengan judul "*The Relationship between Religiosity and Emotion Regulation among Christian High School Students in Bangalore*". Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi di kalangan SMA Kristen siswa di Bangalore. Penelitian ini melibatkan 120 peserta yang berada di India yang belajar di sekolah kristen dan termasuk dalam usia kelompok 13 sampai 16 tahun. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif desain dan sampel dipilih dengan menggunakan teknik *random sampling*. Religiusitas ditentukan menggunakan *the centrality of religiosity scale*, sedangkan regulasi emosi ditentukan dengan *emotion kuisisioner* peraturan. Sedangkan hasil penelitian dianalisis menggunakan *independent sample t-test* dan *pearson product moment correlation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dan pengaturan emosi di kalangan SMA Kristen Siswa Sekolah, dimana terdapat perbedaan yang signifikan dalam religiusitas di antara anak laki-laki dan perempuan Kristen, serta tidak ada perbedaan yang signifikan dalam peraturan emosi di antara anak laki-laki dan perempuan Kristen.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Vishkin dkk (2019) yang berjudul "*Religiosity and Emotion Regulation*" yang bertujuan untuk menguji keterkaitan antara religiusitas dengan regulasi emosi termasuk keyakinan mengenai pengendalian emosi, motivasi untuk merasa lebih baik, dan kecenderungan untuk menggunakan strategi regulasi emosi tertentu (misalnya,

penilaian kembali kognitif, perenungan, gangguan). Partisipan dalam penelitian ini adalah Katolik Amerika, Yahudi Israel, dan Muslim Turki (N = 616) yang dipilih menggunakan *stratified sampel* berdasarkan tingkat religiusitas. Hasil di tiga sampel yang berbeda dalam kebangsaan dan afiliasi agama, ditemukan bahwa orang yang lebih tinggi religiusitasnya lebih termotivasi untuk meningkatkan perasaan positif dan menurun perasaan negatifnya. Sehingga, kepercayaan mereka lebih kuat bahwa emosi dapat dikendalikan, dimaman mereka dapat mengendalikan emosi mereka sendiri, lebih sering menggunakan strategi pengaturan emosi adaptif dan lebih jarang menggunakan pengaturan emosi maladaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa untuk memahami bagaimana religiusitas membentuk pengalaman emosional, perlu mempertimbangkan regulasi emosi.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Jahidun (2018) dengan judul “Hubungan Kelekatan Orangtua dengan Perilaku Agresif yang Dimediasi oleh Regulasi Emosi pada Siswa Pesantren”, bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelekatan orang tua terhadap perilaku agresif bermediasi regulasi emosi pada santri Pesantren. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sedangkan alat ukur yang digunakan yaitu Skala Perilaku Agresif dari Buss & Perry, *Parent and Peer Kelekatan Checklist (IPPA)*, dan *Emotion Regulation Questions Scale (ERQ)*. Lalu, analisis pada penelitian ini menggunakan uji perantara yaitu "analisis makro proses". Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kelekatan anak dengan orang tua secara

langsung mempengaruhi perilaku agresif dan secara tidak langsung mempengaruhi perilaku agresif yang dimediasi oleh variabel regulasi emosi siswa.

Dari beberapa penelitian di atas memiliki ketertarikan yang sama untuk meneliti tema regulasi emosi dan remaja, akan tetapi penelitian ini berbeda dari beberapa penelitian di atas yaitu:

1. Tema

Mengacu pada penelitian yang telah didapatkan sebelumnya, memiliki kesamaan pada pencarian korelasi antara religiusitas dengan regulasi emosi atau kelekatan aman orangtua dengan regulasi emosi namun belum ditemukan penelitian yang menggunakan dua variabel bebas sekaligus yaitu religiusitas dan kelekatan aman orangtua dikaitkan dengan regulasi emosi.

2. Subjek

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sudah dilakukan, yang mana peneliti memilih subjek penelitian yaitu remaja yang memiliki kecenderungan kecanduan *game online* yang berlokasi di D.I.Yogyakarta.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Selain itu, teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *quota sampling* yang memiliki perbedaan dengan penelitian lainnya.

4. Teori dan Alat Ukur

Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori Thompson (Agasni & Indrawati, 2015), dimana teori ini untuk menyusun skala regulasi emosi yang terdiri dari aspek memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Sedangkan teori Glock dan Stark (Ancok & Suroso, 2005) untuk menyusun skala religiusitas, yang terdiri dari dimensi keyakinan, peribadatan, penghayatan, pengetahuan, pengalaman. Lalu, skala kelekatan menggunakan teori dari Bowlby (1988) yang terdiri dari aspek kepercayaan, komunikasi, dan alienasi.

Mengacu beberapa penjelasan diatas, pada kesempatan ini peneliti mengambil judul “Regulasi Emosi ditinjau dari Religiusitas dan Kelekatan pada Remaja dengan Kecenderungan Kecanduan *Game Online*”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada remaja dengan kecenderungan kecanduan *game online*. Selanjutnya juga terdapat hubungan antara kelekatan dengan regulasi emosi pada remaja dengan kecenderungan kecanduan *game online*. Selain itu, terdapat hubungan secara bersama-sama antara religiusitas dan *kelekatan* terhadap regulasi emosi pada remaja dengan kecenderungan kecanduan *game online*. Religiusitas dan kelekatan secara bersama-sama memiliki sumbangan efektif sebesar 52,7 % terhadap regulasi emosi, sedangkan 47,3% yang lain dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain.

B. Saran

1. Bagi Penelitian Selanjutnya

Subjek pada penelitian ini hanya terbatas pada remaja yang memiliki kecenderungan kecanduan *game online* di Daerah Istimewa Yogyakarta saja. Peneliti berharap, pada selanjutnya dapat memperluas populasi penelitian dengan mencermati terlebih dahulu variasi, maupun perbedaan budaya/sosiodemografi yang ada di Indonesia.

Selain itu, dengan adanya penambahan kriteria subjek dengan kondisi yang berbeda, tentunya akan mengembangkan penelitian terkait religiusitas, kelekatan, dan regulasi emosi pada remaja. Penelitian ini juga dapat dilaksanakan melalui pendekatan penelitian kualitatif yang tentunya mampu

memberikan gambaran religiusitas, kelekatan, dan regulasi emosi pada remaja dengan lebih mendalam pada sebuah situasi atau urgensi lainnya.

2. Bagi Remaja

Bagi remaja yang memiliki kecenderungan kecanduan *game online* hendaknya dapat mengelola regulasi emosi. Adapun upaya yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan menyikapi maupun menerima hal-hal yang bersifat mendasar dan meyakini kebenaran doktrin-doktrin yang ada dalam agamanya, mengerjakan aktivitas ibadah untuk melaksanakan perintah maupun kewajiban sebagai komitmen terhadap agama yang dianutnya, menjalankan aktivitas keagamaan secara khusyu', memahami ajaran-ajaran yang ada dalam agamanya dan sejauh mana usaha seseorang dalam mendalami pengetahuan agamanya, serta melaksanakan segala aktivitas yang didasari oleh ajaran-ajaran yang ada dalam agamanya.

3. Bagi Orangtua

Bagi orangtua, dapat menambah informasi mengenai pentingnya religiusitas dan kelekatan sehingga diharapkan dapat memberikan pendidikan mengenai religiusitas yang baik dan memberikan kelekatan aman kepada anaknya agar tercapai regulasi emosi yang baik pada anak.

4. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat dapat meningkatkan kegiatan yang menunjang dan berkaitan dengan religiusitas, kelekatan, dan regulasi emosi pada remaja yang gemar bermain *game online*. Sehingga remaja akan terhindar dari kecenderungan kecanduan *game online*.

5. Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah dapat turut berperan dalam mengoptimalkan perkembangan diri siswa melalui pendekatan-pendekatan yang baik khususnya yang berfokus pada peningkatan religiusitas agar dapat membantu siswa mencapai regulasi emosi yang baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, M.D.S. (1970). Kelekatan, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation. *Child Development*, 41(1), 49-67.
- Ainsworth, M.D.S. (1979). Infant-Mother Kelekatan. *American Psychological Association*, 34(10), 932-937.
- Ainsworth, M.D.S. (1984). Kelekatan Across The Life Span. *Academy of Medicine*, 729-750.
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachment Beyond Infancy. *American Psychological Association*, 44(4), 709-716.
- Amanda, R. A. (2016). Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja Di Samarinda. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 4(3), 291304.
- Armsden, G., dan Greenberg, M. T. 1987. "The Inventory of Parent and Peer Kelekatan : Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence. *Journal Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454.
- Armsden, G. (1990). Parent and Peer Kelekatan in Early Adolescent Depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 18(6), 683-697.
- Ancok, D. & Suroso, F. N. (2005). Psikologi Islami : Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2005). *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Ancok, D. & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Berk, L.E. (2005). *Infants, Children, and Adolescence. 5th Ed.* America : Pearson Education, Inc.
- Brenner, F. dan Salovey, T. L. (1997). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241-273.
- Bowlby, J. (1988). *Kelekatan And Loss (Basic Book)*. New York: Tavistock Institute of Human Relations.
- Cassidy, J. (1994). Emotion Regulation Influences of Kelekatan Relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3),

228–249.

Chahya, I., & Dahlan, U. A. (2020). Pengaruh Secure Kelekatan Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*

Chaplin. (2011). Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

Creswell, J. W. (2010). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.

Daradjat, Zakiah. (1993). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.

Fox, N. A., & Calkins, S. D. (2003). The Development of Self – Control Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences. *Motivation and Emotion Journal*, Vol. 27, No. 1, p. 7 – 26.

Fredrickson, B.L., Branigan, C. 2005. Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognitivr Emotion*. 19 (3) 313-332.

Gross, J J & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopatology: An Affective Sciene Perspective. *Journal*, 2, 387–401.

Gross, J. . & T. R. A. (2007). *Emotion Regulation Conceptual. Handbook of Emotion Regulation*. (J. J. Gross, Ed.). New York: Guilfors Publication.

Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13, 551–573.

Gundanna, S. (2018). The Relationship between Religiosity and Emotion Regulation among Christian High School Students in Bangalore, 71–74.

Henry, S. (2010). *Cerdas dengan Game : Panduan Praktis Bagi Orangtua dalam Mendampingi Anak Bermain Game*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Jahidun, M., Juanda, N., Pascasarjana, D. P., & Malang, U. M. (2018). Hubungan kelekatan anak pada orang tua terhadap perilaku agresi yang dimediasi regulasi emosi pada siswa pondok pesantren, (April).

Janie, D. N. A. 2012. *Statistik Deskriptif & Regresi Linier Berganda dengan SPSS*. Semarang : Semarang University Press.

- Jeko. (2018). Mobile legends Jadi Gim Mobile Paling Hits Sepanjang 2017
Liputan6.com. [Diakses 20 September 2020]
<http://tekno.liputan6.com/read/3238018/mobile-legends-jadi-gimmobile-paling-hits-sepanjang-2017>
- Krause, N. (2003). Religious Meaning and Subjective Well-Being in Late Life. *The Journals of Gerontology*, 58B, 160–170.
- Laili, F.M. (2015). Penerapan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal BK*, 05 (01), 65-72
- Larasati, N I, Desiningrum, D. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Aman dengan Ibu dan Regulasi Emosi Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. *Jurnal Empati*, 7(3), 127–133.
- Mangunwijaya, Y.B.1988. *Sastra dan Religiusitas*. Yogyakarta : Kanisius.
- McCullough, M. E. & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*, 9, 29–33.
- Morris, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Myers, S.S. & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Journal of Sosial Development*, 16(2), 361–388.
- ppokjbbj
Mustofa, A. (2018, Desember 3). [Opini] Sikap Toxic Saat Bermain Game Online, Perlukah? <https://hybrid.co.id>. [Diakses 29 September 2020]
<https://hybrid.co.id/post/opini-perlukahsikap-toxic-saat-main-game-online>
- Nashori, F dan Mucharam, Diana, R. 2002. *Mengembangkan Kreativitas dalam Perspektif Psikologi Islami*. Yogyakarta: Menara Kudus.
- Pawulan, R. A. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Orangtua dengan Regulasi Emosi Remaja Pondok Pesantren Agro “Nuur El-Falah” Salatiga, 13(2), 231–248.
- Prasetyana, Z., & Mariyati, L. I. (2020). Hubungan Aantara Religiusitas dengan Regulasi Diri, 2(2), 76–87.
- Reivich dan Shatte. (2002). Psychosocial Resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316. doi:10.1111/j. 1939-0025.1987.tb03541.x
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup (Jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.

- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: Widyasinta,B. Jakarta: Erlangga.*
- Shaffer, K.A. (2005). On the nature and function of emotion: A component process approach. In K. R. Scherer & P.E. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 293-317). Hillsdale, N.J.: Erlbaum
- Siyoto, Sandu., & Sodik, Ali. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika : Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta : Ash-Shaff.
- Strongman K T. (2003). *The Psychology of Emotion: from Everyday Life to The Theory*. New Zealand: Department of Psychology University of Canterbury Christchurch.
- Sutikno, U. G. (2019). *Hubungan antara Ketaatan Beragama dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Pengurus Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019*. UNNES.
- Thompson, R. . (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- Tjibeng Jap, Sri Tiatri, E. S. J. (2013). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS ONE*, 8(4), 2–5.
- Upton, Penney. (2012). *Development Psychology. Terj. Noermalasri Fajar Widuri*. Jakarta: Erlangga.
- Vishkin, A., Bloom, P. B., Schwartz, S. H., & Solak, N. (2019). Religiosity and Emotion Regulation. <https://doi.org/10.1177/0022022119880341>
- Walgito, B. (2005). *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*. Jogjakarta: CV Andi Offset.
- Yee, 2007. Facets: 5 2Motivation Factors for Why People Play MMORPG's diakses tanggal 25 Agustus 2021 dari <http://www.nickyee.com/facets/home.html>