

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI DALAM MENURUNKAN  
KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

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



**Disusun oleh :**

**Amanda Nuzlia Habibatul Fitria**

**NIM 18107010065**

**Dosen pembimbing**

**Sara Palila, S. Psi., M. A., Psi**

**NIP. 191811014 200901 2 004**

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

**2022**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-804/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2022

Tugas Akhir dengan judul : Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Dalam Menurunkan Kecanduan Game Online Pada Remaja

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AMANDA NUZLIA HABIBATUL FITRIA  
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010065  
Telah diujikan pada : Jumat, 29 Juli 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED

Valid ID: 62f1c10b3fea6



Penguji I

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 62f07e78530fb



Penguji II

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.  
SIGNED

Valid ID: 62ea16329c25d



Yogyakarta, 29 Juli 2022

UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

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

Valid ID: 62f1c4d86a9ca



**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR**

Hal : Persetujuan Skripsi

Lamp 1

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 : Amanda Nuzlia Habibatul Fitria

NIM 18107010065

Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Dalam Menurunkan Kecanduan *Game Online* Pada Remaja

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.

Yogyakarta, 20 Juli 2022  
Dosen Pembimbing Skripsi,

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi.  
NIP. 19811014 200901 2 004

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Amanda Nuzlia Habibatul Fitria  
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010065  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

**“Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Dalam Menurunkan Kecanduan *Game Online* Pada Remaja”**

Adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Jika pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkan sesuai hukum yang berlaku.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 29 Juli 2022  
Yang menyatakan,



Amanda Nuzlia H. F.  
NIM. 18107010065

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya ini peneliti persembahkan kepada :

ALLAH SWT.

Abi (Tri Nur Hendrat), Umi (Ninik Habibah), dan ketiga adik (Adinda Aulia, Faradilla Faiqatul dan Muhammad Syamsu). Terimakasih untuk segala doa dan bantuan yang diberikan kepada peneliti selama penyusunan skripsi.

Almamater tecinta Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humanioran Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

QS. Al-Baqarah: 216

"We all make choices in life, but in the end our choices make us."

Andrew Ryan

“A man who’s master of patience’s master of everything else”

George Savile

“The ultimate mysteries are opened only to those who have immense patience”

Osho

“Dont overthingking. Just do then forget it.”

Peneliti

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

“*Dengan Menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang*”

*Alhamdulillah* rabbi ‘*alamin*, segala puji bagi Allah SWT atas segala nikmat, dan pertolongan yang telah diberikan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam kepada nabi agung Muhammad SAW.

Peneliti ingin menghanturkan ucapan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberi bantuan pada peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi. Peneliti sadar bahwa tanpa bantuan dari seluruh pihak, penelitian ini tidak akan selesai. Maka dari itu pada kesempatan kali ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Mochammad Sodic, M. Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. Ibu Dr. Sulistyarningsih, S.Sos., M.Si. selaku wakil dekan bidang akademik. Bapak Dr. Badrun, M.Si. selaku wakil dekan bidang kemahasiswaan dan kerjasama. Ibu Dr. Yani Tri Wijayanti, S.Sos, M.Si. selaku wakil dekan bidang ADUM, perencanaan dan keuangan.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi. selaku ketua prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
3. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing akademik, yang telah memberi dukungan bantuan dan nasehat yang membangun selama peneliti melakukan studi.
4. Ibu Sara Palila S. Psi., M. A., Psi. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing peneliti dengan memberi dukungan masukan dan arahan selama proses penelitian berlangsung hingga selesai.
5. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si. selaku dosen penguji I yang telah memberi dukungan, masukan dan arahan kepada peneliti saat seminar proposal dan ujian Munaqosyah.
6. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc. selaku dosen penguji II yang telah memberi masukan dan berbagi ilmu yang dimiliki kepada peneliti saat ujian Munaqosyah.
7. Kedua orang tua, abi Tri Nur Hendrat, S.P. dan umi Ninik Habibah, S.Ag. yang memberi bantuan dan semangat kepada peneliti selama menyelesaikan skripsi, sehingga peneliti tidak menyerah hingga akhir.
8. Bapak Hadlirin, S.Ag. selaku Kepala Sekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Sleman, yang telah memberi peneliti kesempatan untuk melakukan penelitian.

9. Ibu Sutraniatun, S.Pd. selaku guru Bimbingan Konseling Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Sleman, yang telah memberi bantuan dalam segala proses keberlangsungan penelitian.
10. Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 9 Sleman kelas 8 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan kooperatif selama penelitian berlangsung.
11. Sarah, Chantyka, Atikah, Fatma dan Kak Sinta yang telah memberi inspirasi, *support*, doa dan semangat selama perkuliahan hingga peneliti menyelesaikan skripsi.
12. Indira dan Mutia yang telah menjadi teman seperjuangan peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
13. Teman teman Psikologi angkatan 2018 yang telah memberi dukungan agar tugas dapat segera terselesaikan.

Terimakasih peneliti ucapkan kepada seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Semoga Allah memberikan balasan dan pertolongan terbaik kepada seluruh pihak yang telah membantu peneliti. Semoga karya peneliti dapat dimanfaatkan oleh pembaca dan peneliti selanjutnya. Aamin ya rabbal 'alamin.

Yogyakarta, 29 Juli 2022

Peneliti

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Amanda Nuzlia H. F.



## **PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI DALAM MENURUNKAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA REMAJA**

Intisari

Amanda Nuzlia Habibatul Fitria

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan kecanduan *game online* pada remaja. Partisipan penelitian merupakan siswa MTsN 9 Sleman yang berjumlah 10 orang. Metode penelitian ini ialah eksperimen dengan desain penelitian *True Experimental Design*. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *Indonesian Online Addiction Game Questionnaire* (Jap, dkk. 2013). Metode analisis data menggunakan uji beda *Paired T Test* untuk mengetahui perbedaan hasil pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil hitung *Paired T Test* kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan hasil yang signifikan dengan nilai signifikansi 0.030, dimana mean data *post test* lebih rendah 3,20 poin dibandingkan data *pre test*, sehingga hipotesis penelitian ini diterima. Pelatihan regulasi emosi memberi pengaruh terhadap penurunan kecanduan game online pada Remaja. Remaja yang mengalami kecanduan game online mengalami penurunan kecanduan game setelah diberikan pelatihan regulasi emosi.

Kata kunci : Kecanduan *Game Online*, Pelatihan Regulasi Emosi



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **THE EFFECT OF EMOTION REGULATION TRAINING TO REDUCING ONLINE GAME ADDICTION IN ADOLESCENCE**

Abstract

Amanda Nuzlia Habibatul Fitria

This study aims to determine the effect of emotion regulation training in reducing online game addiction's on adolescence. Participants in this study were 10 students of MTsN 9 Sleman. The design method used in this study was True Experimental Design. Sampling method used in this study was purposive sampling. Data collection used in this study was Indonesian Online Game Addiction Questionnaire Scale (Jap, et al., 2013). The data analysis method used a different Paired T Test to determine the difference results between the control group and the experimental group. The Paired T Test showed that there was a significant difference result between pre and post test in the experimental group with a significance value of 0.030, which means that post test data lower 3.20 point than pre test data, so this research hypothesis is accepted. Emotional regulation training has an effect on reducing online game addiction in adolescence. Adolescence who are addicted to online games decreasing in game addiction after being given emotional regulation training.

Keywords : *Online Game Addiction, Emotion Regulation Trainin*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	3
C. Manfaat Penelitian.....	4
D. Keaslian Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Kecanduan Game.....	10
B. Pelatihan Regulasi Emosi .....	16
C. Dinamika Pelatihan Regulasi Emosi terhadap Kecanduan Game.....	21
D. Kerangka Teoritik .....	22
E. Hipotesis .....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
D. Rancangan Penelitian .....	25
E. Metode Pengumpulan Data .....	27
F. Metode Analisis Data .....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Orientasi Kanchah .....	30
B. Pelaksanaan Penelitian .....	33
C. Hasil dan Analisis Data .....	38
D. Pembahasan .....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	53



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pengkategorian Tingkat Kecanduan Game Online.....	24
Tabel 3.2 Skema Desain .....	25
Tabel 3.3 Prosedur Eksperimen.....	26
Tabel 3.4 Aitem Skala Kecanduan Game Online.....	28
Tabel 3.5 Praktik Regulasi Emosi.....	28
Tabel 4.1 Partisipan Eksperimen.....	37
Tabel 4.2 Partisipan Kontrol .....	37
Tabel 4.3 Hasil Hitung Uji Normalitas .....	38
Tabel 4.4 Hasil Hitung Uji Homogenitas.....	39
Tabel 4.5 Uji Hipotesis .....	40



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Aitem</i> Skala Kecanduan Game Online .....	53
Lampiran 2 Tabulasi Skor Kecanduan Game Online .....	54
Lampiran 3 Uji Paired T Test.....	55
Lampiran 4 Modul Pelatihan Regulasi Emosi.....	59
Lampiran 5 Jadwal Pelaksanaan Eksperimen .....	69
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian .....	70
Lampiran 7 Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	71
Lampiran 8 Informed Consent .....	72
Lampiran 9 Dokumentasi.....	82



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

*Game* atau permainan adalah objek yang biasa dimainkan dengan aturan hingga muncul pihak pemenang dan pihak yang kalah (Dawang, 2005). Permainan ada yang bersifat tradisional maupun modern (*online*). Seiring perkembangan teknologi, semakin banyak dan beragam tawaran pilihan permainan online atau permainan yang memanfaatkan jaringan internet (Rollings dan Adams, 2006). Poole, et al. (2000) membagi jenis *game* menjadi sembilan macam yaitu; *Race, Punch, Strategy, Sport, Adventure, Role, Stage, Puzzle, dan Shooter*. Sembilan macam *game* ini sekarang sudah tersedia secara *online*. Hal ini mengakibatkan mayoritas remaja beralih memainkan *game online*.

Seseorang yang bermain *game online* seringkali diwajibkan untuk mengikuti instruksi, mempertimbangkan tindakan, dan menanggapi masalah yang muncul dalam waktu singkat. Konsep ini dapat membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan berpikir, pemecahan masalah maupun manajemen waktu (Charles, et al. 2021). Agar perkembangan keterampilan yang didapatkan optimal, maka dianjurkan memainkan permainan sesuai batas durasi bermain. Menurut *American Academy of Pediatrics* (2013), waktu bermain *game online* yang tepat bagi anak di atas usia 6 tahun ialah 30-60 menit saat hari biasa, dan maksimal 2 jam di hari libur. Apabila *game* dimainkan melebihi durasi tersebut, maka pemain akan mengalami kecanduan *game* (Griffith, 2007).

Menurut penelitian Jap, dkk. (2013) bahwa dari 1477 siswa SMP dan SMA di Indonesia yang bermain *game*, terdapat 150 siswa diantaranya (10,2%) mengalami kecanduan *game*. Menurut *Co-Founder & Chief Marketing Officer EVOS Esports* Michael Wijaya, di Indonesia terdapat sekitar 118 juta *gamers* (Sumber: Jpnn.com, diakses pada 22 September 2021). Dengan anggapan 10,2% dari 118 juta *gamers* maka diperkirakan terdapat 11,8 juta *gamers* mengalami kecanduan *game online*.

Pada bulan Juni 2022, peneliti melakukan pengukuran tingkat kecanduan game pada siswa kelas delapan MTsN 9 Sleman, dengan skala *Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire Plos One* (Jap, dkk. 2013), hasilnya ditemukan 14 siswa memiliki kecanduan game ringan, 9 siswa memiliki kecanduan *game online* tingkat sedang dan 1 siswa memiliki kecanduan *game online* tinggi. Aspek skala kecanduan *game online* yang digunakan sesuai dengan aspek kecanduan *game online* dalam DSM-5 menurut APA 2013 yaitu; a) *Prekognisi* (sering memikirkan game), b) *Withdrawal* (khawatir/marah/cemas/sedih saat tidak bisa bermain), c) *Tolerance* (meningkatkan waktu bermain game), d) *Relapse* (sulit mengurangi waktu bermain), e) *Mood modification* (bermain untuk melupakan masalah, menghilangkan perasaan tidak nyaman seperti sedih, marah). Apabila fenomena kecanduan *game online* tidak segera diatasi, beberapa dampak buruk seperti kasus berikut dapat terulang kembali. Pada tahun 2019, anak berinisial AN (12) siswa kelas 6 SDN Banjarpanjang, Kabupaten Magetan membolos sekolah selama 4 bulan karena kecanduan *game online*. Kebiasaan setiap hari AN ialah bermain *game online* sejak jam 4 sore hingga jam 5 pagi. Kasus selanjutnya terjadi pada 5 April 2019, seorang ibu bernama Ririn, asal Kediri, Jawa Timur, terkejut karena menerima tagihan pembayaran senilai ± 11 juta rupiah yang berasal dari pembelian beberapa aitem permainan anaknya yang masih berusia 12 tahun, permainan yang dimaksud yaitu permainan *Freefire, Mobil Legend dan Minecraft*. (Sumber: Kompas.com, diakses pada 22 September 2021)

Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan *game online* dapat terjadi karena beberapa faktor, salah satunya ialah kemampuan regulasi emosi yang rendah (Hussain dan Griffiths, 2008). Kemampuan regulasi emosi yang rendah ditandai dengan keinginan pemain menggunakan *game* sebagai media modifikasi perasaan tidak nyaman, rasa bersalah, kecemasan, ketidakberdayaan, atau depresi (Lemmens, et. al. 2009). Penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dan kecanduan *game online* telah dibuktikan oleh 18 penelitian klinis, yang terangkum dalam penelitian literatur Loredana, et. al. (2019). Dari 18 penelitian terkait (90%) di antaranya menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan gejala perilaku kecanduan *game online*, dengan 13 studi (65%) melaporkan adanya



tingkat kecanduan *game online* yang sedang hingga tinggi. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki maka semakin rendah kecanduan *game online* yang dimiliki dan sebaliknya. Selain itu, penelitian eksperimen mengenai pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan kecanduan *game* belum pernah dilakukan namun terhadap kecanduan obat terlarang sudah pernah dilakukan dan hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan jumlah penggunaan obat terlarang (Alireza, dkk. 2010).

Berdasarkan fakta dan dampak masalah yang tertera di atas, peneliti menarik kesimpulan bahwa masalah kecanduan *game online* perlu segera diatasi. Berdasarkan penemuan penelitian sebelumnya, telah ditemukan adanya hubungan regulasi emosi dengan kecanduan *game online*, peneliti berasumsi bahwa kecanduan *game online* dapat diturunkan dengan memberikan pelatihan regulasi emosi. Untuk itu peneliti ingin menguji apakah pelatihan regulasi emosi efektif dalam menurunkan kecanduan *game online*?

### **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fakta dan teori pendukung yang telah dipaparkan, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan kecanduan *game online* pada remaja.

### C. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Apabila penelitian terbukti, maka penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmu pada bidang psikologi klinis, mengenai pengaruh *treatment* pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan kecanduan *game online*.

#### 2. Manfaat Praktis

Apabila penelitian terbukti, maka diharapkan dapat memberikan manfaat praktis pada :

##### a. Orang tua

Menambah wawasan orang tua mengenai *treatment* yang dapat digunakan untuk menangani kecanduan *game online* pada remaja.

##### b. Klinis

Memberikan sumbangan ilmu (kajian) berupa alternatif *treatment* yang dapat digunakan untuk menurunkan kecanduan *game online* salah satunya melalui pelatihan regulasi emosi.

##### c. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan referensi dan pemantik riset untuk melakukan penelitian serupa sebab penelitian mengenai pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecanduan *game online* di Indonesia belum pernah dilakukan.

#### D. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan regulasi emosi dengan kecanduan *game online*, berdasarkan penelitian dalam jurnal maupun skripsi, peneliti menemukan terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Berikut detail penelitian terdahulu mengenai regulasi emosi dan kecanduan *game online*:

**Pertama**, penelitian yang dilakukan oleh Jauregui, et. al (2016) dengan judul *Pathological gambling and Associated drug and alcohol abuse, emotion regulation, and Anxious-depressive symptomatology*. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kesulitan regulasi emosi dengan kecemasan dan masalah perjudian. Subjek penelitian ini remaja Spanyol. Metode penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan *The South Oaks Gambling Screen (SOGS; Lesieur & Blume, 1987)*, *Difficulties of Emotion Regulation (DERS; Giromini, et al., 2012)*, *Drug and Alcohol Abuse (MUTICAGE CAD-4; Pedrero-Pérez et al., 2007)*, dan *Anxious and Depressive Symptomatology (SA-45; Davison et al., 1997)*. Hasil penelitian menunjukkan rendahnya kemampuan regulasi emosi berhubungan dengan kecemasan dan kesulitan mengontrol perilaku bermain judi.

**Kedua**, penelitian yang dilakukan oleh Gaetan, et al. (2016) dengan judul *Video Games in Adolescence and Emotional Functioning: Emotion Regulation, Emotion Intensity, Emotion Expression, and Alexithymia*. Tujuan penelitian untuk memberikan pemahaman tentang bermain video game berdasarkan beberapa dimensi fungsi emosional: regulasi emosi, intensitas emosi, ekspresi emosi, dan alexithymia. Subjek penelitian ialah remaja di Prancis. Metode penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *random sampling*. Instrumen yang digunakan *The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003)* *The Affective Intensity Measure (AIM; Larsen & Diener, 1987; Bryant, Yarnold, & Grimm, 1996)* *The Emotional Expressivity Scale (EES; Kring et al., 1994)* *The Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire (BVAQ; Vorst & Bermond, 2001)*. Hasil penelitian menunjukkan *gamer* biasa merasakan emosi lebih intens dan meregulasi emosi lebih dari yang dilakukan *gamer* tidak biasa. Namun, *gamer*

biasa sulit reaktif secara emosional dan memiliki level alexythmia lebih tinggi: mengekspresikan emosi lebih sedikit daripada *gamer* tidak biasa.

**Ketiga**, penelitian yang dilakukan oleh Sandri (2018) dengan judul Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Regulasi Emosi Pada Pelajar di SMA N 12 Padang Tahun 2019. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kecanduan game dengan regulasi emosi pelajar SMA. Subjek penelitian ini pelajar SMA. Metode penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan *Game Addiction Scale (GAS; Lemmens, Jeroen S. et al., 2009)* dan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003)*. Hasil menunjukkan semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki, semakin tinggi tingkat kecanduan terhadap *game online*.

**Keempat**, penelitian yang dilakukan oleh Poole, et. al (2017) dengan judul *Adverse Childhood Experiences and Disordered Gambling: Assessing the Mediating Role of Emotion Dysregulation*. Tujuan penelitian untuk menyelidiki sepuluh jenis kesulitan masa kanak-kanak dan hubungannya dengan masalah perjudian di masa dewasa, dan untuk menguji apakah disregulasi emosi memediasi hubungan antara ACE dan masalah perjudian. Subjek penelitian ialah pelajar dan karyawan di Kanada. Metode penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan *Adverse Childhood Experience questionnaire (ACE; Dobson, 2015)*, *Difficulties of Emotion Regulation (DERS; Gratz dan Roemer, 2004)*, *Problem Gambling Severity index (PGSI; Fress dan Wyne, 2001)*. Hasil penelitian menunjukkan disregulasi emosi memediasi hubungan antara ACE dan masalah perjudian.

**Kelima**, penelitian yang dilakukan oleh Tang, et. al (2019) dengan judul *Emotion Dysregulation Mediates the Connection Between Work Stress, Burnout, and Problem Gambling*. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh stres kerja, kelelahan kerja dan disregulasi emosi, terhadap masalah perjudian. Subjek penelitian ialah karyawan tetap di Amerika Serikat. Metode penelitian kuantitatif korelasional dengan tehnik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan *Problem Gambling Severity (PGSI; Fress dan Wyne, 2001)*, *Demand Control Support Questionnaire (DCSQ; Sanne B, et al., 2005)*, *Maslach*

*Burnout Inventory-General (MBI-G; Schaufeli et al., 1996)*, dan *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form (DERS-SF; Kaufman et al., 2015)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa disregulasi emosi menjadi penghubung antara stress kerja dan kelelahan kerja dengan masalah perjudian.

**Keenam**, penelitian yang dilakukan oleh Rogier dan Velotti (2018) dengan judul *Narcissistic Implications in Gambling Disorder: The Mediating Role of Emotion Dysregulation*. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara narsisme, gangguan perjudian dan regulasi emosi. Subjek penelitian ialah pemain judi di Italia. Metode penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan *Pathological Narcissism Inventory (PNI; Aaron L, 2009)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki narsisme sulit meregulasi emosi sehingga menyebabkan masalah perjudian yang lebih parah.

**Ketujuh**, penelitian yang dilakukan oleh Amendola, et. al. (2019) dengan judul *The Relationship Between Difficulties in Emotion Regulation and Dysfunctional Technology Use Among Adolescents*. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan penggunaan teknologi yang bermasalah. Subjek penelitian remaja di Italia. Metode penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *Convenience sampling*. Instrumen penelitian *Internet Addiction Test (IAT; Kimberly, 1998)*, *the Video Game Dependency (VGD; Rehbein, et al., 2015)*, *the Brief Multicultural Version of the Test of Mobile-Phone Dependence (Choliz M, et al., 2016)* dan *the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Giromini, et al., 2012)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesulitan meregulasi emosi menjadi penyebab terjadinya penggunaan teknologi seperti *game* dan ponsel yang berlebihan atau bermasalah.

**Kedelapan**, penelitian yang dilakukan oleh Blasi, et. al. (2019) dengan judul *Problematic Video Game Use as an Emotional Coping Strategy: Evidence from a Sample of MMORPG Gamers*. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh disregulasi emosi terhadap motif pelarian dan masalah pola permainan. Subjek penelitian ialah pemain *game World of Warcraft* di Italia. Metode penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*.

Instrumen penelitian *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS; Victor and Klonsky, 2016), *Internet Addiction Test – WoW Version* (IAT; Ferraro, Caci, D’Amico, & Blasi, 2007), *Motivation to Play in Online Games Questionnaire* (MPOG; Yee, 2006). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain yang sulit meregulasi emosi menggunakan game sebagai upaya melarikan diri dari pengalaman emosional yang tidak disukai.

**Kesembilan**, penelitian yang dilakukan oleh Elmas, et. al. (2017) dengan judul *Alexithymia and Pathological Gambling: The Mediating Role of Difficulties in Emotion Regulation*. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi: *alexithymia* terhadap masalah perjudian. Subjek penelitian ialah orang dewasa pemain judi di Turki. Metode penelitian kuantitatif korelasional dengan tehnik pengambilan sampel *convenience sampling*. Instrumen penelitian *The South Oaks Gambling Screen* (SOGS; Lesieur & Blume, 1987), *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20; Bagby et al., 1994) dan *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS; Giromini, et al., 2012). Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki disregulasi emosi: *alexithymia* tinggi lebih rentan mengalami kecanduan terhadap perjudian.

**Sepuluh** penelitian yang dilakukan oleh Liau, et. al. (2015) dengan judul *Pathological Video-Gaming Among Youth: a Prospective Study Examining Dynamic Protective Factors*. Subjek penelitian ialah anak dan orang dewasa di Singapura. Metode penelitian yang digunakan ialah kualitatif dengan desain longitudinal, tehnik pengambilan sampel *convenience sampling*. Instrumen penelitian *Personal Strengths Inventory-2* (PSI; Liau et al., 2012), *Parent-Family Connectedness scale* (PFC; Resnick et al., 1997), *Pathological Video-Gaming* (DSM V), *Asian Adolescent Depression scale* (AADS; Woo et al., 2004). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosi dan kehangatan keluarga berkaitan dengan penurunan perilaku penggunaan *game* yang bermasalah.

Berdasarkan studi sebelumnya, peneliti meyakini bahwa penelitian yang akan dilakukan merupakan penelitian murni, bukan plagiasi. Berikut penjabarannya :

1. Keaslian tema

Mayoritas tema yang digunakan penelitian terdahulu ialah penelitian korelasi regulasi emosi dengan kecanduan *game online*, sedangkan peneliti menggunakan tema eksperimen, pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan kecanduan *game online* pada remaja.

2. Keaslian Teori

Peneliti terdahulu menggunakan teori kecanduan *game* milik Yee (2002), Griffith (2005) dan Lemmens (2009), peneliti memutuskan menggunakan teori APA (2013). Teori regulasi emosi peneliti terdahulu menggunakan teori Thompson (2007) dan Goleeman (2007), sedangkan peneliti menggunakan teori lama Thompson (1994).

3. Keaslian Metode & alat ukur

Metode penelitian terdahulu mayoritas korelasi, sedangkan peneliti menggunakan metode eksperimen. Selain itu alat ukur kecanduan *game* yang digunakan ialah *The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire Plos One* ( Jap, dkk., 2013) dengan aspek *salience, withdrawal, tolerance, relapse, conflict dan mood modification* (Griffith, 1994).

4. Keaslian subjek

Subjek penelitian terdahulu menggunakan subjek yang tinggal di Amerika Serikat, Inggris, Prancis, Italia, Korea Selatan, Australia, Turki, dan Sumatra sedangkan penelitian ini menggunakan subjek di wilayah Yogyakarta.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Analisis statistika uji hipotesis *Paired T Test* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pre* dan *post test* pada kelompok eksperimen dengan nilai signifikansi 0,030. Perbedaan signifikan berupa penurunan mean skor post test kecanduan game online hingga mencapai 3,20 poin. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis diterima yakni pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh dalam menurunkan kecanduan game online pada remaja. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* mengalami penurunan kecanduan *game online* setelah diberikan pelatihan regulasi emosi.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti menyarankan agar subjek terus melatih kemampuan regulasi emosi sesuai dengan cara yang telah diajarkan *trainer* dalam pelatihan regulasi emosi sehingga tingkat kecanduan subjek terhadap *game* menurun secara menyeluruh.

##### 2. Bagi Psikolog

Penemuan dalam penelitian ini diharap dapat dijadikan pertimbangan alternatif *treatment* oleh para psikolog dalam menangani pasien remaja berusia 12 tahun keatas yang mengalami kecanduan *game online* sedang-tinggi.

##### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang berencana meneliti tema yang sama diharapkan menggunakan desain penelitian longitudinal, sehingga dapat mengetahui stabilitas pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan kecanduan *game online*. Selain itu untuk mendapatkan validitas data yang lebih tinggi, disarankan peneliti melakukan kontrol terhadap variabel *extraneous* seperti durasi waktu bermain atau mencegah *faking good* skala dengan menambah kuantitas subjek.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amendola, S., Spensien, V., Guidetti, V., Cerutti, R. (2019). *The Relationship Between Difficulties in Emotion Regulation and Dysfunctional Technology Use Among Adolescents. J Psychopathol*, 25: 10–17.
- American Medical Associations. (2007). *Emotional and Behavioral Effects of Video Games and Internet Overuse*.
- Arikunto, Suharsini. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azizi, A., Borjali, A., & Golzari, M. (2010). The effectiveness of emotion regulation training and cognitive therapy on the emotional and addictional problems of substance abusers. *Iranian journal of psychiatry*, 5(2), 60–65.
- Blasi, MD, Giardina, A, Giordano, C. (2019). Problematic Video Game Use as an Emotional Coping Strategy: Evidence from a Sample of MMORPG Gamers. *J Behav Addict*, 8: 25–34.
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. W. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23: 1531–1548.
- Chappell D, Eatough VE, Davies, MNO, Griffiths MD. (2006). EverQuest–It’s just a computer game right? An interpretative phenomenological analysis of online gaming addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4: 205–216
- Chiu, S., Lee, J., & Huang, D. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychology and Behavior*, 7: 571–581.
- Elmas, HG, Cesur, G, Oral, ET. (2017). Alexithymia and Pathological Gambling: The Mediating Role of Difficulties in Emotion Regulation. *Turk J Psychiatry*, 28: 1–7.

- Endaryani, Yuniardi & Syakarofath. (2020). Pelatihan *Antecedent-Focused & Response-Focused* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Panti Asuhan. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 6 (1). DOI: 10.22146/gamajpp.5523218
- Gaetan, S., Brejard, V., & Bonnet, A. (2016). Video Games in Adolescence and Emotional Functioning Emotion Regulation, Emotion Intensity, Emotion Expression and Alexythimia. *Computer in Human Behavior*, 61(1): 344-349.
- Gentile, D.A. (2009). Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20: 594–602.
- Griffiths, M.D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4): 191–197.
- Griffiths, M.D. (2007). Videogame addiction: fact or fiction? In: Willoughby T, Wood E, eds. *Children’s Learning in a Digital World*. Oxford: Blackwell Publishing; 85–103.
- Griffiths, M.D. (2008a). Videogame addiction: Fact or fiction? In T. Willoughby & E. Wood (Eds.), *Children’s learning in a digital world*. Oxford: Blackwell Publishing; 85–103.
- Griffiths, M.D. (2008b). Diagnosis and management of video game addiction. *Directions in Addiction Treatment & Prevention*, 12, 27–42.
- Grüsser, S.M., Thalemann, R., Griffiths MD. (2007). Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychol Behav*, 10: 290–292.
- Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama

- Husnianita, Jannah. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi di Tinjau dari Jenis Kelamin Pada Kelas X Sekolah Menengah Atas Boarding School. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Hussain, Z., Griffiths, M.D. (2009). Excessive use of massively multiplayer online role-playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(2): 563–571. doi: 10.1007/s11469-009-9202-8
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E.S., Suteja, M.S. (2013). *The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire*. *PLoS ONE* 8 (4): 1–4. Doi:10.1371/journal.pone.006109
- Jauregui, P, Estévez, A, Urbiola, I. (2016). Pathological gambling and Associated drug and alcohol abuse, emotion regulation, and Anxious-depressive symptomatology. *J Behav Addict*, 5: 251–260.
- Jin, L. (2011). “*A case Study of Internet Game Addiction.*” *Journal of Addiction Nursing*. 1 (22): 208-215.
- Johnson, J. E., Christie, J. E., & Wardle, F. (2005). *Play, development and early education*. New York: Pearson. 473–501
- Liau, AK, Choo, H, Li, D. (2015). Pathological Video-Gaming Among Youth: a Prospective Study Examining Dynamic Protective Factors. *Addict Res Theory*, 23: 301–308.
- Loredana A., Marchica., Devin J. Mills, Jeffrey L. Derevensky, Tina C. Montreuil. (2019). The Role of Emotion Regulation in Video Gaming and Gambling Disorder: A Systematic Review. *Canadian of Society Addiction Medicine*. DOI: 10.1097/CXA.0000000000000070
- Nggai M. A. (2019). Strategi Regulasi Emosi Anggota Penyidik Kasus Pembunuhan di Wilayah Hukum Polres Salatiga. Skripsi : Universitas Kristen Satya Wacana Satiga

- Mulyana, Izzati, Budiani & Dewi. (2020). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT*, 1 (3). <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i3.339>
- Ng BD, Weimer Hastings P. (2005). *Addiction to the Internet and online gaming*. *Cyberpsychol Behav*, 8: 110–113.
- Nurmalitasari, F. (2015). Perkembangan Sosial Emosi pada Anak Usia Prasekolah. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10567>
- Parten MB. (1932). Social Participation among Preschool Children. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 27 (3): 243–269
- Priyatno, D. (2008). *Mandiri Belajar SPSS Untuk Analisis dan Uji Statistik*. Yogyakarta: Media Kom. 28
- Putri, Oktaviani Dwi. (2019). Hubungan antara Keterampilan Sosial dengan Kecanduan Game Online Pada Generasi Z di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Skripsi Thesis : Universitas Mercu buana Yogyakarta
- Ratnasari S., Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*.15 (1), 35-46. doi: 10.7454/jps.2017.434
- Reynaldo, C., Christian, R., Hosea, H., Gunawan, A. (2021). Using Video Games to Improve Capabilities in Decision Making and Cognitive Skill: A Literature Review. *Procedia Computer Science*. 179 (1): 211-221
- Rogier, G., Velotti, P. (2018). Narcissistic Implications in Gambling Disorder: The Mediating Role of Emotion Dysregulation. *J Gambl Stud*, 34 (4): 1241–1260.
- Rollings A., Adams E. (2006). *Fundamentals of Game Design*. Prentice Hall

- Saputri, Indah Kurnia Eka & Sugiariyanti (2016). Hubungan Sibling Rivalry Dengan Regulasi Emosi Pada Masa kanak Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 8 (2).
- Silaen & Dewi. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*. 4(2): 175-181
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.) (2000). *From neurons to neighborhoods : The science of early childhood development*. Washington, D. C. United Stated : National Academy Press.
- Singer, J. L., & Singer, D. G. (1977). *Partners in play: A step-by-step guide to imaginative play in children*. New York: Harper and Row, 17 (1): 1–17.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta. 193
- Surya Erofiana , A., Santoso, G. L, Nomi, S. (2021). Studi Penggunaan Game Online Free Fire Studi Penggunaan Game Online Free Fire pada Emosi Siswa Kelas 5 di SDN 2 Braja Harjosari. *Elementa: Jurnal PGSD Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 3 (1): 1–13.
- Susetyo, B. (2012). *Statistika Untuk Analisis Data Penelitian*. Bandung: PT Refika Aditama. 144
- Victor C. Strasburger; Marjorie J. Hogan; Deborah Ann Mulligan; et al. (2013). Children, Adolescent, and the Media. *Pediatrics*. 132 (5): 958–961. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-2656>
- Widiyastuti, Laili. (2014). *Regulasi Emosi Pada Guru BK Program Akselerasi SMP Muhammdiyah 2 Yogyakarta*.