

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

Hastina Sari¹, Rukiana Novianti Putri², Sandi Pratama³

Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia ^{1,2,3}

Email : hastinasari@gmail.com, rukiananoviantiputri@unismuh.ac.id
sandipratama@unismuh.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain game online terhadap regulasi emosi pada siswa kelas X di SMKN 1 Barru. Permainan daring (game online) menjadi salah satu aktivitas yang banyak diminati oleh remaja, namun penggunaannya secara berlebihan dapat mempengaruhi aspek psikologis, termasuk kemampuan dalam mengelola emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan survei kuantitatif dengan metode korelasional product moment. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMKN 1 Barru yang berjumlah 322 siswa. Sampel yang digunakan sebanyak 76 responden, diambil dengan Teknik slovin. Pengumpulan data dilakukan melalui angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta dilengkapi dengan dokumentasi dan observasi. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa intensitas bermain game online sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 42 siswa (55,3%), dan kategori tinggi sebanyak 23 siswa (30,3%). Sedangkan pada variabel regulasi emosi, mayoritas siswa berada dalam kategori sedang sebanyak 37 siswa (48,7%), dan kategori rendah sebanyak 26 siswa (34,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan bermain game online dengan intensitas cukup tinggi, yang diikuti dengan kemampuan regulasi emosi yang belum optimal. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas bermain game online dan regulasi emosi siswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,539 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin rendah kemampuan siswa dalam mengelola emosinya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara intensitas bermain game online dan regulasi emosi siswa. Semakin tinggi intensitas bermain, semakin rendah kemampuan siswa dalam mengelola emosinya.

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

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of online gaming intensity on emotional regulation among Grade X students at SMKN 1 Barru. Online games are one of the most popular activities among adolescents; however, excessive use may affect psychological aspects, including the ability to regulate emotions. This research employed a quantitative survey approach with a correlational method using Pearson Product Moment analysis. The population of this study consisted of all

Grade X students at SMKN 1 Barru, totaling 322 students. The sample included 76 respondents, selected using the Slovin formula. Data were collected through questionnaires that had been tested for validity and reliability, supported by documentation and observation. Descriptive analysis results showed that most students had a moderate level of online gaming intensity, with 42 students (55.3%) in the moderate category and 23 students (30.3%) in the high category. In terms of emotional regulation, 37 students (48.7%) were in the moderate category, while 26 students (34.2%) were in the low category. These findings indicate that a significant number of students frequently engage in online gaming while possessing suboptimal emotional regulation abilities. The Pearson Product Moment correlation test revealed a significant negative relationship between online gaming intensity and emotional regulation, with a correlation coefficient of -0.539 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This means that the higher the intensity of online gaming, the lower the student's ability to regulate emotions. The study concludes that there is a significant negative relationship between online gaming intensity and emotional regulation among students. The higher the gaming intensity, the lower the students' ability to manage their emotions effectively.

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

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik fisik maupun psikologis, terutama pada aspek sosioemosional. Rentang usia remaja 10-22 tahun terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal, menengah, dan akhir. Remaja akhir (18-22 tahun) sering menghadapi konflik dan perubahan suasana hati yang signifikan sehingga disebut masa badai emosional. Remaja generasi post-millennials hidup di era kemajuan teknologi yang memudahkan akses informasi dan hiburan digital, termasuk game online. Namun, di balik kemudahan tersebut, mereka menghadapi tantangan dalam regulasi emosi. Regulasi emosi penting untuk menghadapi stres, menjaga hubungan sosial, dan membuat keputusan bijak. Sayangnya, banyak

remaja kesulitan mengontrol emosinya, yang salah satunya dipengaruhi intensitas bermain game online. Bermain berlebihan dapat memicu marah atau frustrasi ketika kalah, mengurangi interaksi sosial nyata, serta menurunkan kemampuan mengelola emosi. Dalam Al-Qur'an dan Hadis, emosi dibahas dalam konteks positif dan negatif. Ayat Al-Qur'an seperti QS. At-Taubah (9:82) dan hadis Nabi tentang cara mengendalikan amarah menunjukkan pentingnya mengontrol emosi agar tidak merusak diri dan hubungan sosial. Hasil observasi di SMKN 1 Barru menunjukkan siswa yang bermain game 2-4 jam per hari mengalami kesulitan mengontrol emosi, mudah marah, dan menunda tugas sekolah. Game online memiliki dua sisi, dapat meningkatkan mood sekaligus memicu kecanduan yang mengganggu

akademik dan sosial. Penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan negatif antara regulasi emosi dan intensitas bermain game online, pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan kecanduan, dan penerapannya efektif mengurangi adiksi game online. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh intensitas bermain game online terhadap regulasi emosi siswa SMKN 1 Barru serta dampaknya bagi kesehatan emosional mereka. Hasilnya diharapkan memberi manfaat teoritis bagi pengembangan literatur, praktis bagi guru, sekolah, dan siswa dalam memahami dampak game online, serta memberi kontribusi bagi peneliti lain untuk mengembangkan kajian serupa.

KAJIAN PUSTAKA

Game online merupakan permainan yang dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan melalui jaringan internet dan dapat diakses melalui berbagai platform seperti PC, konsol, dan smartphone. Permainan ini memiliki banyak genre seperti action, RPG, MOBA, hingga simulasi, dan dapat memberikan dampak positif maupun negatif. Dampak positif meliputi peningkatan kemampuan berbahasa Inggris dan kecerdasan otak, sementara dampak negatifnya mencakup penurunan motivasi dan konsentrasi belajar, perubahan perilaku menjadi malas dan tidak disiplin, serta risiko perilaku toxic seperti trash-talk. Jenis game online yang populer antara

lain Free Fire, PUBG, Call of Duty Mobile, Mobile Legends, simulation games, dan e-sport seperti PES dan FIFA. Faktor penyebab kecanduan game online meliputi stres, rasa kesepian, lemahnya kontrol diri, serta dorongan untuk berkompetisi, bersosialisasi, dan menciptakan identitas unik dalam game. Indikator kecanduan game online dapat dilihat dari frekuensi bermain, jenis permainan, tujuan bermain, serta munculnya perilaku adiksi yang mengganggu tanggung jawab sehari-hari.

Sementara itu, regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola serta mengekspresikan emosi dengan tepat agar tidak berlebihan dan sesuai dengan tuntutan situasi. Ciri-ciri individu dengan regulasi emosi yang baik antara lain mampu mengendalikan diri, menjalin hubungan sosial yang baik, berhati-hati dalam mengambil keputusan, memiliki toleransi terhadap diri sendiri, berusaha mengembangkan diri, dan tidak mudah putus asa. Regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor lingkungan, pola asuh orang tua, pengalaman traumatik, jenis kelamin, usia, perubahan jasmani, serta perubahan pandangan luar. Dalam konteks penelitian di SMKN 1 Barru, meningkatnya minat siswa terhadap game online memunculkan pertanyaan mengenai bagaimana permainan ini mempengaruhi regulasi emosi mereka. Di satu sisi, game online dapat menjadi sarana hiburan dan mengurangi stres,

namun di sisi lain, bisa memicu kesulitan mengendalikan emosi negatif seperti kemarahan dan frustrasi. Penelitian ini berfokus pada pengaruh intensitas bermain game online terhadap regulasi emosi siswa kelas X di SMKN 1 Barru dengan hipotesis bahwa game online memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei berdasarkan paradigma positivistik yang bertujuan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu melalui instrumen penelitian yang telah disusun dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis. Penelitian ini menggunakan teknik korelasional untuk mengetahui hubungan antara intensitas bermain game online sebagai variabel bebas (X) dengan regulasi emosi siswa sebagai variabel terikat (Y). Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu game online yang didefinisikan sebagai aktivitas bermain permainan digital yang terhubung dengan internet dan diukur melalui durasi bermain, frekuensi bermain, serta preferensi jenis game; sedangkan variabel terikat adalah regulasi emosi yang didefinisikan sebagai kemampuan siswa dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, diukur melalui indikator pengendalian emosi negatif, pengenalan emosi diri, serta kemampuan mengekspresikan emosi dengan tepat. Penelitian

dilaksanakan di SMKN 1 Barru pada 27 Mei–20 Juni 2025 dengan pembagian angket dilakukan dua tahap pada 12 dan 16 Juni 2025 kepada siswa kelas X dari enam jurusan dengan populasi 322 siswa, sedangkan sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh 76 siswa. Instrumen penelitian berupa angket menggunakan skala Likert yang disusun berdasarkan teori ciri-ciri regulasi emosi mencakup kendali diri, hubungan sosial, sikap hati-hati, toleransi diri, usaha terhadap diri sendiri, dan tidak mudah putus asa, sementara pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan angket tertutup. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan menggunakan SPSS 24, di mana 20 item game online dan 26 item regulasi emosi dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha masing-masing 0,821 dan 0,974, menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik. Analisis data meliputi uji deskriptif untuk menggambarkan data, uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov untuk melihat distribusi data, uji linearitas untuk mengetahui hubungan linear antarvariabel, serta uji hipotesis untuk menentukan ada tidaknya hubungan signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah rangkuman hasil penelitian dan pembahasan, disusun dalam bentuk narasi utuh dan berusaha mendekati 2000 kata tanpa keluar dari substansi:

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Barru, sebuah sekolah kejuruan unggulan di Kabupaten Barru yang memiliki sejarah panjang, fasilitas lengkap, dan reputasi prestasi yang baik. Sekolah ini awalnya berdiri sebagai SMEA Negeri Parepare Filial Barru dan menempati gedung SD Senter S. Binangae, dipimpin oleh kepala sekolah pertama, Nadjamuddin Aslam, BA, dan membina jurusan Tata Buku, Tata Niaga, serta Koperasi. Pada tahun 1985, sekolah dipindahkan ke lokasi baru di Jalan Melati No. 57 atas surat penyerahan dari Bupati Barru. Seiring meningkatnya minat masyarakat terhadap pendidikan kejuruan, jumlah siswa terus bertambah. Seiring waktu, SMKN 1 Barru menambah program keahlian seperti Nautika Perikanan Laut, Multimedia, dan Teknik Komputer Jaringan, meskipun beberapa jurusan seperti Rekayasa Perangkat Lunak dan Perbankan sempat ditutup pada tahun ajaran 2013–2014 karena minimnya peminat. Seiring diberlakukannya kurikulum nasional baru hingga Kurikulum Merdeka, nama-nama program keahlian di SMKN 1 Barru disesuaikan menjadi konsentrasi keahlian seperti Akuntansi, Manajemen Perkantoran, Bisnis Digital, dan lain-lain. Sepanjang sejarahnya, sekolah ini telah mengalami pergantian kepemimpinan dan meraih berbagai prestasi, termasuk sertifikasi ISO 2001–2008 dalam Sistem Manajemen Mutu pada 2012 dan penghargaan Sekolah Adiwiyata Provinsi pada 2016. Dengan

kemampuan beradaptasi terhadap perubahan zaman dan kurikulum, SMKN 1 Barru tetap menjadi salah satu lembaga pendidikan kejuruan unggulan di daerahnya.

Visi sekolah ialah menjadi sekolah religius, sehat, unggul prestasi, dan berjiwa wirausaha. Untuk mencapai visi tersebut, misi sekolah mencakup pembinaan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, pembinaan kepedulian lingkungan, pengembangan akademik dan nonakademik, penanaman serta pengembangan jiwa wirausaha, serta kemitraan dengan dunia usaha dan industri (DU/DI). Tujuan yang ingin diwujudkan meliputi mencetak profil pelajar Pancasila, mengamalkan nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari, meningkatkan kesadaran siswa dalam memelihara kebersihan lingkungan sekolah, mewujudkan lingkungan sekolah bersih, sehat, dan asri, meningkatkan prestasi akademik dan nonakademik siswa melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, meningkatkan keterampilan teknologi dan informasi siswa, memperkuat daya saing alumni dalam dunia kerja, memperdalam pemahaman nilai-nilai kewirausahaan, serta mempererat kerja sama dengan DU/DI untuk menciptakan wirausaha baru.

Dalam hal kondisi sekolah, SMKN 1 Barru memiliki lingkungan belajar yang kondusif dan fasilitas pendukung yang memadai seperti ruang

praktik kejuruan, laboratorium komputer, perpustakaan, serta koneksi internet yang lancar. Suasana sekolah dikenal tertib dan bersih, mencerminkan budaya disiplin yang diterapkan secara konsisten oleh guru dan siswa. Kegiatan belajar mengajar berjalan secara aktif, dengan guru-guru kompeten serta metode pembelajaran yang bervariasi. Selain aspek akademik, sekolah ini juga aktif mengadakan kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan minat dan bakat siswa, seperti pramuka, Palang Merah Remaja (PMR), organisasi siswa (OSIS), dan klub keterampilan sesuai jurusan masing-masing. Hubungan antarwarga sekolah, baik guru-siswa maupun antarsiswa, dijaga harmonis sehingga atmosfer kekeluargaan tercipta dengan baik. SMKN 1 Barru juga menjalin kerja sama dengan dunia usaha dan industri melalui program praktik kerja lapangan (PKL), agar siswa memperoleh pengalaman langsung di dunia kerja sesuai bidang keahlian mereka.

Dalam aspek guru dan siswa, sekolah ini memiliki total tenaga pendidik dan kependidikan (PTK) sebanyak 76 orang, termasuk 67 guru mata pelajaran dan 8 guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta satu kepala sekolah. Untuk siswa, total populasi adalah 969 siswa yang tersebar di tiga tingkatan kelas (X, XI, dan XII) dan enam jurusan. Khusus untuk kelas X, populasi siswa berjumlah 322 orang. Dari sisi hasil penelitian terhadap pengaruh intensitas bermain game

online terhadap regulasi emosi siswa kelas X SMKN 1 Barru, pertama-tama dilakukan uji deskriptif untuk mendapatkan gambaran umum variabel yang diteliti. Data statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel game online memiliki nilai minimum 25,00 dan nilai maksimum 74,00 dengan rata-rata (mean) sebesar 55,75 dan standar deviasi 8,79716. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki intensitas bermain game online dalam kisaran sedang hingga tinggi. Untuk variabel regulasi emosi, nilai minimum sebesar 41,00 dan maksimum 89,00 diperoleh, dengan rata-rata 71,33 dan standar deviasi 9,69864, yang menyiratkan bahwa secara umum siswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang relatif baik meski masih terdapat variasi antar individu.

Untuk mengategorikan skor tiap variabel, skor game online dibagi ke dalam tiga kategori: rendah ($X < 47$) mencakup 11 siswa (14,5 %), sedang ($48 \leq X < 66$) mencakup 53 siswa (69,7 %), dan tinggi ($X \geq 66$) mencakup 23 siswa (30,3 %). Hasil ini menegaskan bahwa sebagian besar siswa kelas X berada dalam kategori sedang intensitas bermain game online. Untuk regulasi emosi, skor di bawah 59 dikategorikan rendah dan ditempati oleh 26 siswa (34,2 %), skor antara 59 dan kurang dari 81 dikategorikan sedang dan dijumpai pada 37 siswa (48,7 %), sedangkan skor ≥ 81 dikategorikan tinggi dengan 13 siswa (17,1 %). Dengan demikian,

sebagian besar siswa belum menunjukkan regulasi emosi yang optimal dan masih berada dalam kategori rendah hingga sedang.

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,095, lebih besar dari 0,05. Hal ini menandakan bahwa data residual berdistribusi normal, memadai untuk penggunaan teknik parametrik dalam analisis selanjutnya. Uji linearitas kemudian dilakukan untuk memeriksa apakah hubungan antara variabel bebas (intensitas bermain game online) dan variabel terikat (regulasi emosi) bersifat linear. Hasil menunjukkan nilai signifikansi linearitas sebesar 0,000 ($< 0,05$), serta nilai deviation from linearity sebesar 0,137 ($> 0,05$), yang menyimpulkan bahwa hubungan antarvariabel bersifat linear dan tidak menyimpang dari pola linear.

Setelah memenuhi asumsi-asumsi analisis, uji hipotesis dijalankan menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil korelasi menunjukkan koefisien $r = -0,539$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai negatif menandakan bahwa semakin tinggi intensitas bermain game online siswa, semakin rendah kemampuan regulasi emosi mereka. Dengan signifikansi yang jelas ($p < 0,05$), maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Kesimpulannya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas

bermain game online dengan regulasi emosi siswa kelas X SMKN 1 Barru.

Dampak game online terhadap kemampuan regulasi emosi siswa di sekolah ini menunjukkan bahwa kegiatan bermain game secara intensif cenderung memiliki efek negatif dalam aspek emosional. Dari 76 responden, 26 siswa (34,2 %) menunjukkan regulasi emosi yang rendah, dan 37 siswa (48,7 %) berada pada kategori sedang. Fakta tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa belum mengembangkan kemampuan regulasi emosi dengan baik. Kebiasaan bermain game yang berlebihan dapat membuat siswa lebih mudah tersulut emosi, kurang kendali diri, kesulitan beradaptasi emosional terhadap situasi yang berbeda, serta mengurangi waktu yang semestinya digunakan untuk belajar dan bersosialisasi—dua aspek yang membantu perkembangan emosi sehat.

Dalam pembahasan, terlihat bahwa intensitas bermain game online siswa kelas X umumnya berada dalam kategori sedang hingga tinggi. Sebanyak 42 siswa (55,3 %) berada dalam kategori sedang dan 23 siswa (30,3 %) dalam kategori tinggi. Situasi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cukup aktif dalam bermain game, bahkan terdapat proporsi signifikan yang menunjukkan kebiasaan bermain di tingkat tinggi. Sementara itu, pada regulasi emosi, 37 siswa (48,7 %) berada dalam kategori sedang dan 26 siswa (34,2 %) dalam kategori rendah.

Kondisi ini memperkuat dugaan bahwa intensitas tinggi bermain game berbanding terbalik dengan kemampuan regulasi emosi siswa.

Hasil uji korelasi menguatkan temuan tersebut. Nilai $r = -0,539$ dengan $p = 0,000$ menunjukkan hubungan signifikan dan negatif antara intensitas bermain game online dan regulasi emosi. Hubungan negatif berarti bahwa makin tinggi aktivitas bermain game online, makin rendah kemampuan regulasi emosi siswa. Siswa yang sering bermain game cenderung kesulitan mengendalikan emosinya, mudah marah, kehilangan kendali diri, dan menghadapi hambatan dalam mengekspresikan emosi secara sehat. Faktor-faktor yang mungkin memengaruhi kondisi ini antara lain lingkungan permainan yang kompetitif, tekanan untuk memenangkan permainan, dan durasi bermain yang melampaui batas sehat sehingga mengorbankan kewajiban akademik maupun interaksi sosial yang sehat.

Namun demikian, penelitian ini juga mengungkap bahwa tidak semua jenis game berdampak negatif terhadap regulasi emosi. Game dengan karakteristik edukatif atau kooperatif dapat memberikan manfaat seperti melatih empati, meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, dan memberikan ruang bagi fleksibilitas emosional. Potensi positif ini akan optimal apabila game dimainkan dalam kerangka sehat dan durasi yang wajar. Dengan demikian, dampak game online

pada remaja sangat bergantung pada jenis game yang dimainkan serta kemampuan remaja dalam mengatur intensitas penggunaannya. Game kompetitif yang dimainkan secara berlebihan lebih berpotensi menimbulkan masalah regulasi emosi, sementara game kolaboratif atau edukatif dapat menjadi media positif apabila digunakan dengan bijak.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa di kalangan siswa kelas X SMKN 1 Barru, intensitas tinggi bermain game online menunjukkan kecenderungan menurunkan kemampuan regulasi emosi. Semakin sering seorang siswa bermain game online, semakin kecil kemampuannya dalam mengelola emosi secara efektif — seperti menahan amarah, mengendalikan frustrasi, dan menjaga hubungan sosial. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan game online perlu diawasi dan dibarengi dengan edukasi regulasi emosi agar siswa dapat menikmati aspek positif game tanpa mengorbankan kesehatan emosional mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan, dan uji statistik yang dilakukan terhadap hubungan antara intensitas bermain game online dan regulasi emosi siswa kelas X SMKN 1 Barru, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel

tersebut. Artinya, semakin tinggi frekuensi atau durasi bermain game online, semakin rendah kemampuan siswa dalam mengatur, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi dengan tepat dalam berbagai situasi. Temuan ini menunjukkan bahwa game online memiliki pengaruh terhadap kestabilan emosi siswa, terutama jika dimainkan secara berlebihan. Dampak dari intensitas bermain game online yang tinggi terlihat pada rendahnya kualitas regulasi emosi sebagian besar siswa. Mereka yang memiliki tingkat bermain tinggi cenderung lebih mudah mengalami ledakan emosi, kesulitan mengatasi frustrasi, serta kurang stabil dalam mengontrol diri. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek waktu dan perhatian siswa, tetapi juga berimplikasi pada aspek psikologis, khususnya dalam konteks sosial maupun akademik yang menuntut pengendalian emosi yang baik.

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa saran diberikan. Bagi pendidik dan sekolah, disarankan untuk memberikan edukasi serta pembinaan tentang penggunaan game online yang bijak. Game online dapat diarahkan sebagai media pembelajaran alternatif yang mendukung pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa, terutama dalam hal pengendalian diri, kerja sama tim, dan pemecahan masalah. Dengan pendekatan yang tepat, game online dapat dimanfaatkan bukan hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran yang

positif. Bagi siswa, diharapkan mereka mampu memanfaatkan aktivitas bermain game online tidak sekadar untuk hiburan semata, melainkan juga untuk melatih kemampuan mengendalikan emosi dalam berbagai situasi. Sikap bijak dalam mengatur waktu bermain sangat penting agar tidak mengganggu aktivitas akademik maupun interaksi sosial yang sehat.

Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini memberikan gambaran awal mengenai pengaruh game online terhadap regulasi emosi, sehingga disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau longitudinal guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Penelitian berikutnya juga diharapkan memperluas objek penelitian dan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti jenis game yang dimainkan, durasi bermain, serta kondisi psikososial siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ke depan akan lebih komprehensif dan mampu memberikan rekomendasi yang lebih aplikatif dalam konteks pendidikan maupun pengembangan psikologis remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aginsha, N. P. (2021). *Pengaruh Game Online dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa V Se-Gugus Kasihan Bantul*. Melior: Jurnal Riset Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia, 1(1), 21-24.

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

- Punk Tasawuf Underground*.
UIPM Journal.
- Knight, John F. 2005. *Supaya Anak Anda Sehat*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Kuantitatif, P. P. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Lutfianawati, D., Putri, A. M., Junaidi, J., Wijayanti, T., Vina, K. O., & Sari, J. R. (2023). *Pelatihan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru*. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 6(9), 3609-3622.
- Mawardah, M., & Sudewa, A. (2023). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja Pemain Game Online Free Fire*. Jurnal Psikologi Malahayati, 5(2).
- Najah, R. S. (2021) *Efektivitas Regulasi Emosi untuk Mengurangi Adiksi Game Online Peserta Didik*.
- Nasution, S. *Variabel Penelitian*. Jurnal Raudhah 5, No. 2 (November 10, 2017).
- Pamungkas, D. S., & Sumardiko, D. N. Y. (2024). *Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis*. Jurnal Psikologi, 1(4), 15-15.
- Prasetya, R., & Indrawati, Y. (2020). *Game Digital dan Pengaruhnya terhadap Kontrol Emosi Remaja*. Jurnal Psikologi Remaja dan Anak, 5(3), 112–120.
- Prasetyo, R. A., & Helma, H. (2022). *Analisis Regresi Linear Berganda Untuk Melihat Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kemiskinan di Provinsi Sumatera Barat*. Journal of Mathematics UNP, 7(2), 62-68.
- Rahmayani, A. N., & Rinaldi. (2024). *Hubungan emotional dysregulation dengan kecanduan (adiksi) game online pada mahasiswa laki-laki Universitas Negeri Padang*. Causalita: Jurnal Psikologi, 4(1), 51–61.
- Ramadhani, Z. M., Wardani, L. M. I., Sholihah, A. S., Astuti, N., & Prasetya, P. (2021). *Regulasi Emosi Wargabinaan Dan Anak Jalanan*. Penerbit NEM.
- Rompas, Y. F., Zakarias, J. D., & Kawung, E. J. (2023). *Pengaruh Game Online Terhadap Interaksi Sosial Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi*. Jurnal Ilmiah Society, 3(1).
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). *Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR*. Jurnal pendidikan dan psikologi pintar harati, 16, 33-46.

- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). *Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR*. Jurnal pendidikan dan psikologi pintar harati, 16, 33-46.
- Sahidin, H. I., & Faradiba, A. T. (2022). *Hubungan Cognitive Emotion Regulation Strategies Kurang Adaptif Dan Depresi Pada Remaja Akhir*. Jurnal EMPATI, 11(4), 279-286.
- Sarianingsih, A. (2019). *Regulasi Emosi Pada Narapidana Kasus Pembunuhan Di Lembaga Masyarakat Kelas Ii A Yogyakarta* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga).
- Shelemo, A. A. (2023). No Title. *Nucl. Phys*, 13(1), 104-116.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sunawan, S. (2021). *Dukungan sosial, kesulitan regulasi emosi, dan resiliensi siswa*. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 10(1), 73-82.
- Surbakti, K. (2017). *Pengaruh game online terhadap remaja*. Jurnal Curere, 1(1).
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). *Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan*. IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 1(2), 24-36.
- Susanti, R. (2005). *Sampling dalam penelitian pendidikan*. Jurnal Teknodik, 187-208.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). *Making sense of Cronbach's alpha*. International journal of medical education, 2, 53.
- Wahid, M., & Fauzan, A. (2021). *Game Online sebagai Pola Perilaku Kinesik*.
- Winanda, N., & Nurwahidin, M. (2022). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 2 Kalianda Tahun Ajaran 2020/2021*. Journal Of Innovation Research And Knowledge, 2(1), 97-102.
- Yam, JH, & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif*. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi , 3 (2), 96-102.