

**Hubungan antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Intensitas
Bermain *Game Online* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang**

Skripsi

Disusun Sebagai Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S1) dalam
Ilmu Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh:

Fa'ilatul Hasanah

1807016164

**Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang**

2022

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* PADA MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Fa'ilatul Hasanah

NIM : 1807016164

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosyah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 21 Juni 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Wening Wihartati, S.Psi, M.Si
NIP: 197711022006042004



Penguji II

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP: 198605232018012002

Penguji III

Laimatul Mudzkiyah, M.Psi., Psikolog
NIP: -

Penguji IV

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP: 19851202 2019032010

Pembimbing I

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag, M.Si
NIP: 1973042719966031001

Pembimbing II

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP: 198605232018012002

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA *KONTROL DIRI* DAN *REGULASI EMOSI* DENGAN
INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* PADA MAHASISWA UIN
WALISONGO SEMARANG

Nama : Fa'ilatul Hasanah

NIM : 1807016164

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosyah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui

Pembimbing I,

Dr. Baidi Bukhori, M.Si

NIP: 19730427 199603 1001

Semarang, 13 Juni 2022

Yang bersangkutan

Fa'ilatul Hasanah

NIM 1807016164

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING 2



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Hubungan antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain *Game Online* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang

Nama : Fa'ilatul Hasanah

NIM : 1807016164

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqasyah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Dewi Khurun Aini, M.A

NIP: 198605232018012002

Semarang, 13 Juni 2022

Yang bersangkutan

Fa'ilatul Hasanah

NIM 1807016164

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fa'ilatul Hasanah

NIM : 1807016164

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

Hubungan antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Intensitas

Bermain *Game Online* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang

Secara Keseluruhan adalah hasil penelitian karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 20 Juni 2022
Pembuat Pernyataan,



Fa'ilatul Hasanah
NIM: 1807016164

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayat, dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain *Game Online* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih gelar sarjana psikologi program strata satu (S1) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dalam proses menyelesaikan penelitian dan penyusunan laporan penelitian ini tidak terlepas dari adanya kendala dan kekurangan, yang alhamdulillah semuanya dapat penulis atasi berkat adanya bantuan, bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik,
2. Rasul Muhammad SAW yang telah membawa umat Islam menuju jalan kebenaran,
3. Bapak Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
4. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
5. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi,
6. Bapak Dr. Baidi Bukhori, M. Si., selaku dosen pembimbing I dan Ibu Dewi Khurun Aini, M.A, selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,
7. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, membimbing serta memberikan saran kepada penulis,
8. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, meski demikian penulis tetap berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat pada semua pihak yang memerlukan.

Semarang, 20 Juni 2022
Pembuat Pernyataan,



Fa'ilatul Hasanah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Bapak Dr. Baidi Bukhori , M. Si., selaku dosen pembimbing I dan Ibu Dewi Khurun Aini, M.A, selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
2. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, membimbing serta memberikan saran kepada penulis.
3. Keluarga tercinta, kedua orang tua penulis bapak Abdul Basyir dan Ibu Yulianti, adik penulis Nurul Aida Ulya yang selalu mendukung, mendoakan, dan memberi semangat.
4. Kepada teman terbaik Muhammad Khabib dan Crossita Nabila S yang selalu menyemangati, memberikan saran, dan bersedia mendengar keluh kesah selama proses penulisan skripsi.
5. Teman-teman seperjuangan psikologi 2018 Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang khususnya teman-teman psikologi D yang telah saling membantu, berbagi ilmu dan pengalaman serta dukungan,
6. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dan telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat berguna untuk banyak pihak.

Semarang, 20 Juni 2022
Pembuat Pernyataan,



Fa'ilatul Hasanah
NIM: 1807016164

MOTTO

Selama kita telah berusaha dengan sebaik mungkin, serahkan hasilnya pada yang kuasa, lalu iklaskan ketentuannya.

-Fa'ilatul Hasanah-

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING 1	iii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING 2	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	12
C. Manfaat Hasil Penelitian	12
D. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Konseptualisasi Variabel Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	15
1. Definisi Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	15
2. Aspek-aspek Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	16
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	18
4. Intensitas Bermain <i>Game Online</i> dalam Perspektif Islam.....	20
B. Konseptualisasi Variabel Kontrol Diri	21
1. Definisi Kontrol Diri	21
2. Aspek-aspek Kontrol Diri	22
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	24
4. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam	25
C. Konseptualisasi Variabel Regulasi Emosi	27

1.	Definisi Regulasi Emosi	27
2.	Aspek-aspek Regulasi Emosi	28
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	30
4.	Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam	33
D.	Hubungan Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Online	34
E.	Skema Hubungan Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Online pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang	38
F.	Hipotesis	39
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	40
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian	40
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	40
1.	Variabel Penelitian	40
2.	Definisi Operasional	41
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	42
D.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	42
1.	Populasi	42
2.	Sampel	43
E.	Teknik Pengumpulan Data	44
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	46
1.	Validitas	46
2.	Reliabilitas	47
3.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	47
G.	Teknik Analisis Data	50
1.	Uji Normalitas	50
2.	Uji Linearitas	50
3.	Uji Hipotesis	51
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A.	Hasil Penelitian	53
1.	Deskripsi Subjek	53
2.	Deskripsi Data Penelitian	54
2.	Hasil Uji Asumsi	57
3.	Hasil Uji Hipotesis	59
B.	Pembahasan Hasil Penelitian	62

BAB V_PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Skema Hubungan antar Variabel	39
Gambar 4.1 Diagram Persentase Sebaran Subjek Berdasarkan Fakultas	53
Gambar 4.2 Diagram Persentase Sebaran Subjek Berdasarkan Angkatan	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Skor Penilaian.....	45
Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala Intensitas Bermain Game Online	45
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Kontrol Diri	45
Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi.....	45
Tabel 3.5 Sebaran Aitem Skala Intensitas Bermain Game Online Setelah Uji Coba	48
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Intensitas Bermain Game Online	48
Tabel 3.7 Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba.....	48
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri	49
Tabel 3.9 Sebaran Aitem Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba	49
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	50
Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif	54
Tabel 4.2 Kategori Skor Variabel Intensitas Bermain Game Online.....	55
Tabel 4.3 Distribusi Variabel Intensitas Bermain Game online	55
Tabel 4.4 Kategori Skor Variabel Kontrol Diri	56
Tabel 4.5 Distribusi Variabel Intensitas Kontrol Diri.....	56
Tabel 4.6 Kategori Skor Variabel Regulasi Emosi	57
Tabel 4.7 Distribusi Variabel Regulasi Emosi.....	57
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	58
Tabel 4.9 Uji Linearitas Intensitas Variabel Bermain Game online dan Kontrol Diri	58
Tabel 4.10 Uji Linearitas Variabel Intensitas Bermain Game Online dan Regulasi Emosi	59
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Online	60
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi Berganda pada Ketiga Variabel Penelitian	61

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 <i>Blue Print</i>	78
LAMPIRAN 2 Skala Penelitian	84
LAMPIRAN 3 Uji Validitas dan Reliabilitas	88
LAMPIRAN 4 Deskriptif Subjek dan Data	92
LAMPIRAN 5 Uji Asumsi dan Hipotesis	95
LAMPIRAN 6 Riwayat Hidup	98

ABSTRAK

Game online menjadi salah satu hiburan yang dipilih mahasiswa untuk menghibur diri dari rasa bosan maupun mengisi waktu luang, dimana ketika terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* justru dapat menjadikan mahasiswa menjadi pecandu *game online*. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian mahasiswa UIN Walisongo Semarang berjumlah 100 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan instrumen skala intensitas bermain *game online*, skala kontrol diri, dan skala regulasi emosi dengan metode analisis data menggunakan *multiple correlation*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* yang memiliki nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ dan koefisien korelasi *pearson* sebesar -0.423 , (2) terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game online* yang memiliki nilai signifikansi sebesar $0.001 < 0.05$ dan koefisien korelasi *pearson* sebesar -0.326 , serta (3) terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan intensitas bermain *game online* yang memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 atau $p < 0.05$ dengan nilai R 0.470 yang berarti hubungan berada pada taraf sedang. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima, dengan hasil bahwa ketika kontrol diri dan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa tinggi maka intensitas bermain *game online* akan rendah begitupun sebaliknya ketika kontrol diri dan regulasi emosi rendah maka intensitas bermain *game online* tinggi.

Kata Kunci: Kontrol diri, regulasi emosi, dan intensitas bermain *game online*

ABSTRACT

Online games are one of the entertainments chosen by students to entertain themselves from boredom and fill spare time, where when too much time is spent playing games it can make students become addicts to online games. The purpose of this study was to empirically examine the relationship between self-control and emotional regulation with the intensity of playing online games on students of UIN Walisongo Semarang. This study uses a correlational quantitative approach with the research subjects of UIN Walisongo Semarang students totaling 100 people who were selected using *purposive sampling* technique. Collecting data using the intensity scale of playing online games, the self-control scale, and the emotion regulation scale with the data analysis method using *multiple correlation*. The results of this study indicate that (1) there is a negative relationship between self-control and the intensity of playing online games which has a significance value of $0.000 < 0.05$ and a Pearson correlation coefficient of -0.423 , (2) there is a negative relationship between emotion regulation and the intensity of playing online games. which has a significance value of $0.001 < 0.05$ and a Pearson correlation coefficient of -0.326 , and (3) there is a significant relationship between self-control and emotional regulation with the intensity of playing online games which has a significance value of 0.000 or $p < 0.05$ with an R value of 0.470 which means that the relationship is at a moderate level. So it can be concluded that the three hypotheses proposed in the study are accepted, with the result that when students' self-control and emotional regulation are high, the intensity of playing online games will be low and vice versa when self-control and emotional regulation are low, the intensity of playing online games is high.

Keywords: *Self-control, emotion regulation, and intensity of playing online games*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Beberapa tahun terakhir *game online* menjadi sesuatu yang tidak asing lagi di masyarakat mulai dari kalangan muda maupun tua. *Game online* menjadi salah satu alternatif yang digunakan masyarakat untuk menghibur diri. Pesatnya perkembangan *game online* juga dibarengi dengan pesatnya perkembangan pada bidang internet. Berdasarkan hasil survei yang diselenggarakan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di tahun 2019 sampai 2020 bahwa terdapat 196,71 juta pengguna internet di Indonesia atau sebanyak 73,7% dari total populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 266,91 juta jiwa. Jawa Tengah sendiri jumlah pengguna internet sebesar 10,6% dari total keseluruhan penduduk Indonesia, serta 76,8% atau 26,53 juta jiwa pengguna internet dari total penduduk di Jawa Tengah. Pengguna internet pada rentang usia 15-19 tahun sebesar 9,6% dan pada rentang usia 20-24 tahun sebesar 14,1%, dan 16,5% pengguna internet di Indonesia memanfaatkannya untuk bermain *game online* (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020: 8 & 122).

Game online sendiri merupakan jenis permainan yang dimainkan secara bersama-sama yang menjadikan jaringan internet sebagai penghubung (Mufid et al., 2020: 123). *Game online* juga diartikan oleh Young (dalam Mufid et al., 2020: 123) sebagai permainan yang menggunakan jaringan, dimana interaksi diantara pemainnya memiliki tujuan untuk menyelesaikan misi dan mendapatkan poin tertinggi dalam dunia virtual. Salah satu komponen utama dalam bermain *game online* adalah adanya jaringan internet, dan kemudahan dalam mengakses internet tentu juga memudahkan dalam mengakses *game online*. Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh *Global Games Market Report* atau Newzoo, pengguna *game online* di dunia pada tahun 2018 berjumlah 2,3 miliar, sedangkan di Asia Pasifik sebanyak 1,2 miliar atau sekitar 50% dari keseluruhan pengguna internet di dunia, dan untuk Indonesia sendiri berada di

urutan ke 17 dunia dengan pemasukan yang didapat dari *game online* dengan keseluruhan penggunaannya sebesar 82 juta jiwa (Mais et al., 2020: 19).

Game online dapat berdampak positif apabila digunakan selama kurang dari 3 jam dalam satu hari sebagai hiburan yang bermanfaat (Adams dalam Novrialdy, 2019: 149). Hal ini menyebabkan rasa stress dan penat dapat diminimalkan dengan memainkan game. Namun yang sering terjadi justru *game online* banyak diakses secara terus menerus yang justru dapat mengakibatkan kecanduan dan memicu banyak masalah (Hussain & Griffiths, 2009 dalam Novrialdy, 2019: 149). Alasan inilah yang menjadikan *game online* berakibat negatif untuk penggunaannya baik secara sosial, fisik, maupun psikis apabila digunakan secara berlebihan. Bahkan tingginya tingkat intensitas bermain *game online* dapat menjadikan suatu indikasi seseorang kecanduan game. Hal ini dibuktikan dengan *World Health Organizations* (WHO) memasukkan *gaming disorder* (kecanduan game) dalam golongan penyakit mental atau gangguan mental yang diatur dalam *International Statistical Classification of Diseases* (ICD) versi terbaru yaitu ICD 11 (Dewi & Putra, 2020: 315).

Kecanduan *game online* saat ini semakin marak dan memprihatinkan sehingga memerlukan perhatian dari banyak pihak, terutama karena banyak orang yang menjadi pecandu *game online*. Jap dkk (dalam Novrialdy, 2019: 150) melakukan sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 10,15% remaja di Indonesia memiliki gejala kecanduan *game online*. Faktor awal seseorang dalam memutuskan untuk bermain game dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis pelakunya maupun jenis *game* yang dimainkan (Agustin, 2018: 45; Dewandari, 2013: 10), seperti ketika kondisi psikologis seseorang membutuhkan pengalihan dari rasa bosan, perasaan tertekan, stres ataupun yang lainnya. Begitupun jenis game yang dimainkan, seseorang dapat memutuskan untuk bermain game dikarenakan game tersebut sedang marak dimainkan oleh banyak orang, jenis game yang mudah dimainkan, ataupun game yang menantang. Berdasarkan data dari *Hyper-Casual Gaming (Adjust)* (Ferdian & Wulandari, 2021: 7) diketahui bahwa terdapat peningkatan pengunduhan aplikasi *game online* pada bulan Maret 2020 sebanyak 75% dibanding bulan

Maret 2019, begitu pula dengan peningkatan lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online* yang mengalami kenaikan sebanyak 47%.

Tingkat intensitas bermain *game online* yang tinggi menyebabkan para penggunanya berkemungkinan menjadi pecandu *game online* yang justru dapat berimbas pada mengabaikan rutinitas kehidupannya agar dapat terus bermain *game online* (Nuhan, 2016: 499). Efek yang mungkin timbul adalah keinginan untuk terus menerus memainkan *game online* sehingga lupa akan diri sendiri, lupa waktu, kurang bersosialisasi dengan lingkungan (Bukhori et al., 2019: 67), mudah terpengaruh oleh perasaan, mudah marah, melupakan tanggung jawab pribadi, memengaruhi pola pikir, dan yang lebih parah melupakan kehidupannya di dunia nyata (Nuhan, 2016: 495 & Young, 2009: 355).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan American Medical Associations (Nurazmi et al., 2018: 556) mengenai *Emotional and Behavioral Effect of Video Games and Internet Overuse* yang menyebutkan bahwa ketika seseorang bermain *game online* akan menimbulkan terlepasnya zat yang dapat memunculkan perasaan nyaman dan senang. Dimana pelepasan zat ini juga akan timbul ketika menonton film porno dan mengonsumsi narkotika (Meyriana & Siregar, 2017 dalam Nurazmi et al., 2018: 556). Seorang Psikiater bernama Dewi (dalam Nurazmi et al., 2018: 556) menyatakan bahwa sesungguhnya kecanduan *game online* justru lebih berbahaya daripada kecanduan narkotika, seseorang yang kecanduan narkotika mempunyai batas penerimaan yaitu ketika sakau atau yang terburuk adalah meninggal, sedangkan kecanduan *game online* dapat mengakibatkan rusaknya jaringan otak tanpa diketahui dan disadari. Sedangkan secara psikis, kondisi emosional seseorang yang kecanduan *game online* juga akan bermasalah, seperti mendadak berbuat kasar atau mendadak memukul temannya yang mana hal tersebut menjadi salah satu tanda bahwa kecanduan *game online* dapat memengaruhi kondisi emosional seseorang (Meyriana & Siregar, 2017 dalam Nurazmi et al., 2018: 556).

Ghuman & Griffiths (dalam Novrialdy, 2019: 149) menjelaskan bahwa dampak kecanduan *game online* akan memunculkan masalah seperti bermain *game* secara berlebihan, kurang menghiraukan kegiatan sosial, kesulitan

mengontrol waktu, penurunan prestasi di sekolah, kesehatan, finansial, kehidupan dan hubungan sosial, serta peran kehidupan penting lainnya. Pengaruh negatif yang paling berbahaya dari kecanduan *game online* adalah penghamburan waktu yang terjadi secara ekstrem untuk bermain game (Baggio et al., dalam Novrialdy, 2019: 150). Aktivitas berlebih untuk memainkan *game* menyebabkan ketidakseimbangan pada aktivitas sehari-hari. Adanya ketidakseimbangan tersebut menyebabkan berubahnya skala prioritas individu sehingga keinginan untuk melakukan kegiatan lain sangat rendah atau bahkan terabaikan (King & Delfabbro, dalam Novrialdy, 2019: 150). Individu dengan kecanduan *game online* menjadi semakin tidak terkontrol waktunya untuk bermain game, sehingga tidak menghiraukan kehidupan nyata dan peran yang dimiliki.

Kaitannya dengan efek negatif yang disebabkan tingginya intensitas dalam bermain *game online*, terdapat lima aspek dari dampak negatif kecanduan *game online* di antaranya pada aspek sosial, kesehatan, akademik, keuangan dan psikologis (King & Delfabbro, 2018; Sandy & Hidayat, 2019 dalam Novrialdy, 2019: 151). Pada aspek kesehatan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh karena kurang beraktivitas secara fisik, tidak memperhatikan waktu makan, dan kurang waktu beristirahat atau tidur, dimana terdapat sebuah kasus di India pada bulan Januari 2021 seorang pria berusia 25 tahun menderita stroke otak karena bermain game selama sehari-hari dan akhirnya meninggal. Selanjutnya aspek psikologis, beberapa gerakan dalam *game online* menunjukkan adegan kekerasan dan juga kriminal yang semakin lama dapat berpengaruh pada alam bawah sadar pemainnya. Indikasi seseorang mengalami gangguan psikologis akibat bermain *game online* yaitu emosional, sering marah, serta sering mengucapkan kata-kata kotor (Petrides & Furnham dalam Novrialdy, 2019: 151) pada bulan Juli 2020 seorang bocah laki-laki India berusia 13 tahun melakukan bunuh diri setelah dipaksa ayahnya untuk berhenti bermain game (Ferdian & Wulandari, 2021: 7). Pada aspek akademis, seseorang yang kecanduan *game online* mengakibatkan penurunan akademik baik secara prestasi maupun performa. Waktu senggang yang dapat dimanfaatkan untuk

belajar justru digunakan untuk bermain *game* karena harus merampungkan target dalam *game online*, sehingga tingkat konsentrasi dalam belajar melemah dan kemampuan untuk menangkap serta memahami materi menjadi tidak maksimal (Novrialdy, 2019: 151). Kemudian aspek sosial, seseorang yang terbiasa bersosialisasi di dunia maya atau tidak terbiasa membaur dengan lingkungan sekitar biasanya akan kesulitan bersosialisasi di kehidupan nyata. Bersikap antisosial, menutup diri dari keluarga, teman, serta masyarakat merupakan salah satu ciri seseorang kecanduan *game online* (Sandy & Hidayat, dalam Novrialdy, 2019: 151). Terakhir pada keuangan, mengakses dan memainkan *game online* dapat saja memerlukan biaya, misalnya untuk membeli *voucher* atau untuk *top up* agar tetap dapat bermain *game*. Seseorang yang tidak memiliki pekerjaan atau belum memiliki pemasukan keuangan sendiri dapat terdorong untuk berbohong atau bahkan menghalalkan banyak cara termasuk mencuri untuk dapat terus bermain *game online*. Hal ini diperkuat oleh penelitian Chen et al (dalam Novrialdy, 2019: 151) yang menyebutkan bahwa kebanyakan kejahatan *game online* adalah pencurian dengan angka 73,7% dan penipuan sebesar 20,2%.

Beberapa fenomena merugikan dari adanya *game online* peneliti temukan pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap 19 mahasiswa UIN Walisongo (yang selanjutnya disebut narasumber) menunjukkan bahwa para narasumber bermain *game online* selama 3-5 jam dalam satu hari atau lebih dari 16 jam dalam satu minggu. Para narasumber menyebutkan bahwa efek yang dirasakan dari bermain *game online* adalah lupa waktu, mata menjadi sakit, kurang waktu tidur, kesehatan fisik menurun, makan tidak teratur, kurang produktif, menjadi pemalas dan hilang motivasi pada kehidupan nyata, serta mengganggu proses perkuliahan sehingga nilai semakin menurun dari satu semester ke semester selanjutnya.

Narasumber merasa senang ketika bermain *game* karena motivasi awal untuk bermain *game* adalah mencari kesenangan, namun semakin lama para narasumber semakin terlena dengan permainan dan menghabiskan banyak waktu untuk bermain *game* sehingga berimbas pada munculnya masalah-

masalah baru yang seharusnya dapat dihindari seperti lupa waktu, mengenyampingkan kuliah, malas belajar, anti sosial, kesehatan fisik menurun bahkan semakin lama perasaan yang dirasakan menjadi tidak menentu seperti merasakan stress, frustrasi, emosi, dan banyak pikiran ketika kalah dan tidak mampu mencapai target dalam permainan. Salah satu narasumber juga mengatakan bahwa merasa lebih banyak hal negatif yang didapatkan daripada hal positif dalam bermain game. Oleh karena itu, efek kecanduan *game online* sendiri sangat berbahaya baginya, namun meski demikian para narasumber masih tetap memainkannya dengan alibi membutuhkan hiburan dan kesenangan.

Alasan para mahasiswa suka bermain *game online* karena *game online* memberikan rasa puas dan bahagia setelah memainkannya karena tujuan awal bermain game adalah untuk mencari hiburan, terkait dengan mengapa para mahasiswa dapat bermain dalam waktu yang lama adalah karena durasi permainan dalam *game online* terlebih yang jenisnya pertarungan untuk satu kali pertandingan paling tidak memerlukan waktu 15-30 menit, selain itu ketika seseorang memenangkan pertandingan akan merasa senang karena muncul dopamin dalam dirinya, ketika seseorang belum merasa puas maka akan memainkannya lagi. Begitupun ketika kalah, merasa perlu untuk mengasah kemampuan lagi sampai menang atau menjadi mahir atau ingin menyelesaikan misi-misi dalam *game online*, dalam hal ini narasumber menyebutkan bahwa jika hanya bermain satu kali belum cukup. Bagi mahasiswa yang belum cukup pengalaman dan belum memiliki kematangan emosi akan terlena dengan hal-hal tersebut sehingga sulit mengendalikan diri untuk menghindari hal-hal yang tidak bermanfaat dimana keinginan awal ketika bermain game adalah untuk mencari kesenangan justru beralih menjadi membuang-buang waktu untuk hal-hal yang tidak berguna. Dalam hal ini mahasiswa harus memiliki kesadaran dan tanggung jawab terhadap apa yang menjadi tugasnya sangat diperlukan agar tidak semakin terlena dengan *game online*.

Mahasiswa sebagai individu yang berada pada usia dewasa awal harus dapat fokus pada tugas bukan pada ego atau diri sendiri, terbiasa bekerja secara

efisien, tidak mudah terbawa perasaan pribadi, mempunyai tujuan yang jelas, bersifat objektif, mau menerima kritik dan saran, bertanggung jawab, dan memiliki penyesuaian yang realistis terhadap situasi baru Anderson (dalam Putri, 2019: 37). Fase ini merupakan masa dimana seseorang mempunyai fisik serta optimisme yang baik namun juga banyak tekanan sehingga memiliki risiko tinggi pada kerentanan sosial maupun perkembangan (Kuwabara et al., 2007). Mahasiswa yang berada pada fase ini akan menghadapi banyak perubahan serta penyesuaian baru baik dari segi sosial maupun psikologis yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan kebingungan (Adila & Kurniawan, 2020: 22). Hal ini terjadi karena adanya pergantian peran lama dengan peran baru dan penyesuaian nilai-nilai yang dianut sebelumnya (Adila & Kurniawan, 2020: 22).

Mahasiswa tidak dapat memberikan respons yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan kondisi baru apabila mempunyai kematangan emosi yang rendah (Landau, 1998). Benokraitis (1996, dalam Khairani & Putri, 2011: 138) mengungkapkan bahwa ketika usia seseorang semakin bertambah akan diimbangi dengan semakin meningkatnya kemampuan dalam mengatur emosi serta tingkat kedewasaan emosinya. Dalam hal ini, kontrol emosi tidak terlepas dari faktor yang berpengaruh dalam tahap memperolehnya seperti faktor lingkungan berupa cara didik orang tua maupun teman dalam bergaul. Selain lingkungan, faktor internal seperti karakteristik emosi, jenis kelamin, usia, serta pengalaman yang juga turut berpengaruh pada kematangan emosi seseorang, karena semakin bertambah usia seseorang akan semakin meningkat pengalaman yang dimiliki (Adila & Kurniawan, 2020: 23).

Pengetahuan tentang pembelajaran emosional, baik negatif maupun positif, merupakan bentuk pembelajaran yang merupakan bagian dari proses perkembangan (Nelson dkk., 2014). Hal-hal seperti proses belajar dan interaksi secara terus menerus dari lingkungan mampu meningkatkan proses pembelajaran seseorang dan meningkatkan pengalaman (Tarsono, 2010: 29). Pengalaman yang diperoleh seseorang mengenai suatu permasalahan di masa lalu mampu menjadikan individu tersebut mengerti cara untuk menyelesaikan

permasalahannya di kemudian hari (Budiman & Riyanto, 2013). Mahasiswa dengan kematangan emosi yang rendah akibat kurangnya pengalaman akan memilih untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan ketika menghadapi suatu permasalahan seperti bermain bersama teman, nongkrong, maupun bermain *game online* bahkan sampai kecanduan *game online* yang justru akan memunculkan dan menambah masalah baru dalam kehidupannya.

Tinggi rendahnya intensitas bermain *game online* seseorang salah satu faktornya dipengaruhi oleh kontrol diri (Wibisana & Verasari, 2019: 4) dan regulasi emosi (Gaetan et al., 2016: 345). Aviyah & Farid (2014: 127) mendefinisikan kontrol diri sebagai kegiatan mengendalikan tingkah laku, berupa keterampilan dalam mengatur, menyusun, mengarahkan maupun membimbing perilakunya sehingga memperoleh hasil positif. Mahasiswa pada masa dewasa awal mempunyai tugas perkembangan baru yang merupakan peralihan dari masa remaja, salah satunya yaitu dapat bertanggung jawab dan mencapai kemandirian emosional (Putri, 2019: 39). Adanya tugas perkembangan baru menjadikan para mahasiswa secara perlahan menyesuaikan diri dengan kehidupan barunya. Rendahnya kontrol diri pada dewasa awal disebabkan karena kurangnya pengalaman yang dimiliki (Andriani, 2014: 10). Kontrol diri yang dimiliki ketika remaja perlu penyesuaian agar dapat sesuai dengan tugas perkembangan dewasa awal, karena salah satu faktor kematangan kontrol diri adalah usia dan pengalaman (Ghufron & Risnawati, 2010: 32). Semakin bertambah pengalaman yang diperoleh seseorang akan semakin banyak pula pembelajaran dan pengetahuan yang akan didapatkan sehingga kontrol dirinya akan semakin membaik seiring berjalannya waktu, seperti penelitian oleh Fasilita (2012) yang menyebutkan bahwa kontrol diri pada dewasa madya lebih baik daripada kontrol diri dewasa awal.

Kontrol diri antara satu orang dengan orang yang lain berbeda. Seseorang yang memiliki kontrol diri tinggi dapat mengatur tingkah laku dan mengerti mana prioritasnya sehingga dapat membawa pada konsekuensi yang baik. Tugas utama seorang mahasiswa adalah belajar dan melakukan perkuliahan, bagi mahasiswa dengan kontrol diri yang baik akan menjadikannya mampu

membimbing, mengatur maupun mengarahkan tindakannya, juga akan mampu menangkap dan mengartikan stimulus yang dihadapi serta mampu mempertimbangkan efek yang akan muncul sehingga mampu menentukan tindakan dengan mengurangi efek negatif yang tidak dikehendaki (Nuryadi & Ginting, 2017: 36). Begitupun sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengatur maupun mengarahkan tingkah lakunya dengan baik, cenderung akan berperilaku dan bertindak pada hal-hal yang dianggap menyenangkan seperti begadang sepanjang malam, bermain game secara berlebihan, maupun melakukan kegiatan-kegiatan lain yang kurang bermanfaat dan membuang-buang waktu, bahkan tidak segan untuk menunda tugas yang seharusnya dilakukan terlebih dulu (Nuryadi & Ginting, 2017: 36). Kurangnya Kontrol diri pada diri seseorang dapat menyebabkan kehilangan kemampuan dalam mengantisipasi dampak buruk yang muncul akibat bermain *game* secara terus-menerus (Masya & Candra, 2016: 106). Berarti, ketika seseorang memiliki kontrol diri yang tinggi maka akan mampu mengendalikan dan mengontrol diri untuk tidak bermain *game online* secara terus-menerus. Apabila diperhatikan melalui sudut kontrol diri, seseorang yang terus menerus reaktif (terbawa ke dalam situasi yang sulit) adalah seseorang dengan kontrol diri yang lemah. Sedangkan pada seseorang yang memiliki kontrol diri tinggi akan memiliki kesadaran untuk memilih dan melakukan hal yang positif (Zulkarnain, 2002 dalam Putri & Prasetyaningrum, 2018: 123).

Berkaitan dengan regulasi emosi, Gross (1998: 224) mendefinisikan regulasi emosi sebagai strategi yang dilakukan individu untuk memodifikasi emosi yang dimiliki, bagaimana ketika mengalami, kapan merasakannya, dan bagaimana merespons emosi yang dirasakan. Sedangkan menurut (Saputra, 2017: 98) regulasi emosi adalah proses dimana individu dapat mengolah emosinya dengan memengaruhi proses yang mendasarinya, intensitasnya, durasinya serta mengetahui emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut ada, dan bagaimana mengekspresikan respons emosi yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungan. Regulasi emosi dapat berpengaruh pada perilaku

seseorang, dapat berupa tingkah laku yang dihambat, dikurangi, ataupun ditingkatkan dalam mengekspresikannya (Saputra, 2017: 98).

Seseorang yang berada pada masa dewasa awal memiliki beberapa perubahan dalam hidupnya setelah melewati masa remaja seperti masa pengaturan atau penerimaan tanggung jawab baru sebagai orang dewasa, masa bermasalah dimana memiliki banyak masalah baru yang harus diselesaikan, masa ketegangan sosial yang dituntut untuk mampu menyelesaikan permasalahan yang dimiliki, masa keterasingan sosial dimana kehidupan sosial terganti dengan fokus pada tujuan diri sendiri akibat persaingan orang dewasa (Hurlock, 1996). Adanya perubahan-perubahan yang dialami ketika memasuki usia dewasa awal menjadikan individu tersebut mengalami beberapa krisis karena harus menyesuaikan diri dengan kehidupan baru, rentan mengalami rasa ragu, cemas, gelisah dan stres karena khawatir pada kehidupannya di masa mendatang. Keadaan tersebut mengakibatkan seseorang mulai mempertanyakan hidupnya, merasa kecewa pada diri sendiri karena tidak sesuai dengan tujuan yang dimiliki, hilang motivasi dalam melakukan aktivitas, meragukan diri sendiri, maupun merasa tertekan dengan lingkungan sekitar (Amalia, 2021). Karenanya diperlukan adanya kematangan emosi pada diri seorang dewasa awal agar mampu menghadapi krisis yang mungkin terjadi, seperti bagaimana individu tersebut meregulasikan emosinya.

Regulasi emosi yang baik menjadikan individu tersebut mampu beradaptasi, mampu mengendalikan pikiran negatif, dan meminimalkan kondisi yang tidak diinginkan. Hurlock (1996) menyebutkan bahwa seseorang dengan regulasi emosi yang baik akan mampu menilai situasi dengan baik sebelum bertindak dan akan bereaksi setelah memikirkannya terlebih dahulu. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan mampu mengatur dorongan maupun keinginan agar tidak berperilaku impulsif seperti membahayakan diri sendiri, berperilaku sembarangan, maupun mencari kepuasan sesaat ketika mengalami tekanan karena mampu merespons stimulus dengan baik dan matang. Selain itu individu tersebut juga akan mampu mengendalikan diri ketika kesal sehingga dapat mengatasi rasa sedih, cemas ataupun marah dan

mempercepat mengatasi masalah (Syahadat, 2013: 23). Berarti, ketika mahasiswa memiliki regulasi emosi yang baik akan mampu mengendalikan dirinya dan mengatasi emosi negatif yang dirasakan sehingga dapat terhindar dari perilaku yang merugikan termasuk bermain game secara berlebihan. Sebagaimana pendapat Marchica dkk (dalam Wibisana, 2019: 7) yang menyebutkan bahwa individu yang kecanduan *game online* adalah individu dengan regulasi emosi yang rendah, hal ini dapat terjadi karena individu tersebut tidak mampu memodifikasi emosi yang dirasakan sehingga memiliki intensitas bermain *game* yang tinggi.

Oleh karena itu peneliti merasa perlu mengkaji fenomena tersebut, dimana kontrol diri dan regulasi emosi memiliki hubungan dengan intensitas bermain *game online*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2018: 1) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain *Game online* pada Anak Usia Sekolah” yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif di antara variabel kontrol diri dan variabel intensitas bermain *game online* dengan nilai korelasi -0,804. Penelitian yang dilakukan oleh Putra (2020: viii) yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Intensitas Bermain *Game online* Pada Siswa SMA Negeri 1 Pleret”, dengan hasil bahwa terdapat hubungan di antara kedua variabel tersebut dengan nilai korelasi 0,140. Jika penelitian sebelumnya yang meneliti pada usia sekolah, maka pada penelitian kali ini penulis meneliti pada usia dewasa awal. Kemudian berdasarkan dari uraian di atas, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain *Game Online* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang yang telah disebutkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi:

1. Apakah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online*?
2. Apakah terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game online*?

3. Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri, regulasi emosi, dengan intensitas bermain *game online*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dari latar belakang serta perumusan masalah yang telah disebutkan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
2. Menguji secara empiris hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game online* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
3. Menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri, regulasi emosi, dan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diambil dan dapat diberikan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan keilmuan psikologis khususnya di bidang psikologi klinis yang berkaitan dengan pengendalian diri dan regulasi emosi untuk pengembangan studi psikologi. Selain itu juga diharapkan dapat memberikan informasi kepada para pembacanya dan menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut tentang pengendalian diri, regulasi emosi, dan intensitas bermain *game online*.

2. Manfaat Praktis

Terdapat informasi mengenai kontrol diri dan regulasi emosi dalam kaitannya dengan bermain *game online* sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi mahasiswa untuk mengatur kontrol diri serta regulasi emosi yang dimiliki ketika bermain *game online*.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terkait dengan intensitas bermain *game online*, kontrol diri, dan regulasi emosi telah beberapa kali dilaksanakan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Penelitian-penelitian tersebut yaitu:

Pertama, penelitian oleh Putri (2018) yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain *Game online* pada Anak Usia Sekolah”, pada penelitian ini metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis korelasional, sebanyak 140 siswa dari SDN Branta Paseser 1 Pamekasan sebagai responden yang diseleksi dengan teknik *proportionate stratified random sampling*, dengan hasil penelitian yang didapatkan adalah adanya hubungan antara variabel kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada anak usia sekolah, dan perolehan data yang didapatkan $p = 0,000 < 0,005$ dan $r = -0,804$ yang dapat diartikan bahwa semakin besar kontrol diri yang dimiliki maka semakin kecil tingkat intensitas bermain *game online* pada siswa, begitupun sebaliknya.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2020) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Bermain *Game online* Pada Remaja di SMP Wiyata Karya Lampung Selatan”, pada penelitian ini metode yang digunakan adalah kuantitatif jenis korelasional dan menggunakan 140 siswa dari kelas VII, VIII, dan IX SMP Wiyata Karya Natar, Lampung Selatan sebagai populasi dalam penelitian dengan *teknik totality sampling* dalam menentukan sampel penelitian. Hasil dari penelitian diketahui bahwa antara variabel kontrol diri dengan variabel intensitas bermain *game online* terdapat hubungan negatif signifikan dimana $r = -0,503$ dan signifikansi $p = 0,000 < 0,01$ yang dapat diartikan bahwa semakin besar kontrol diri yang dimiliki peserta didik maka semakin kecil intensitas bermain *game onlinenya*.

Ketiga, penelitian yang dilaksanakan Rahman (2020) yang berjudul “Kontrol Diri dan Konformitas terhadap Intensitas Bermain *Game online* pada Remaja Akhir di Samarinda”, menggunakan uji statistik regresi berganda. Subjek berjumlah 100 orang kategori usia remaja akhir dan berlokasi di Samarinda, yang diseleksi dengan teknik *purposive sampling* dan menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara Kontrol diri dan konformitas terhadap intensitas bermain *game online* yaitu dengan nilai F hitung $> F$ tabel = $4,818 > 2.70$, R square (0,090), dan $p = 0,010$ dengan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan intensitas bermain *game*

online mobile dengan nilai beta (-0,257), t hitung = -2,315 > t tabel = 1,984, dan p (0,023). Sedangkan hasil antara variabel konformitas dengan intensitas bermain *game online mobile* diketahui bahwa tidak memiliki pengaruh, dengan data yang dihasilkan adalah nilai beta (0,074), t hitung = 0,668 < t tabel = 1,984, dan p (0,506).

Keempat, penelitian yang dilaksanakan oleh Wibisana & Verasari (2019) yang berjudul “Hubungan antara regulasi emosi dengan kecanduan game online pada mahasiswa” menggunakan metode penelitian jenis kuantitatif korelasional dengan subjek berjumlah 150 mahasiswa dengan hasil analisis *product moment* pada variabel regulasi emosi dengan kecanduan *game online* menunjukkan r_{xy} = -0,268 ($p < 0,05$) dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecanduan game online pada mahasiswa.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya terdapat beberapa kesamaan dengan penelitian kali ini, yaitu pada penelitian pertama, kedua, dan ketiga terdapat kesamaan pada variabel kontrol diri dan intensitas bermain *game online*, sedangkan pada penelitian keempat terdapat persamaan pada variabel regulasi emosi dan intensitas bermain *game online*. Sedangkan perbedaan dengan keempat penelitian sebelumnya terletak pada belum terdapat penelitian yang mencakup pada tiga variabel secara sekaligus yaitu kontrol diri, regulasi emosi, dan intensitas bermain *game online* ke dalam satu penelitian dan kebanyakan penelitian sebelumnya meneliti pada subjek usia remaja atau peserta didik sehingga pada penelitian ini penulis merasa perlu untuk meneliti pada mahasiswa yang berada pada rentang usia dewasa awal, dan memutuskan menggunakan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain *Game online* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang” dalam penelitian ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseptualisasi Variabel Intensitas Bermain *Game Online*

1. Definisi Intensitas Bermain *Game Online*

Intensitas Bermain *Game Online* terdiri dari tiga kosakata meliputi intensitas, bermain dan *game online*. Intensitas sendiri pada kamus besar bahasa Indonesia (Kemendikbud, 2016: 335) memiliki arti keadaan tingkatan atau suatu ukuran. Sedangkan Neuman menyebutkan bahwa intensitas adalah seberapa banyak atau seberapa sering melakukan suatu tindakan pada saat yang bersamaan (La Febrina, 2014: 30).

Hariwijaya & Sukaca (2009: 108) mengartikan bermain sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang secara berulang untuk mendapat kesenangan. Hurlock (1996: 320) mendefinisikan bermain sebagai aktivitas yang dapat dinikmati terlepas dari hasil akhirnya. Sejalan dengan kedua pendapat sebelumnya Smith dan Pellegrini (2008: 1) mendefinisikan bermain sebagai aktivitas yang dilakukan untuk mendapatkan kesenangan diri sendiri, yaitu dengan cara yang mengasyikkan, tidak berorientasi pada hasil yang didapatkan, bersifat aktif, dan leluasa. Hal ini dapat diartikan bahwa bermain merupakan aktivitas yang dilakukan agar memperoleh kesenangan dan memenuhi keinginan dari dalam diri, bukan untuk memberikan kepuasan pada pihak lain. Karena sejatinya bermain dilakukan dengan cara yang menyenangkan sehingga memberi kebahagiaan bagi pemainnya.

Game online adalah suatu permainan yang dapat dilakukan secara bersama-sama maupun sendirian dan memanfaatkan jaringan internet sebagai penghubung (Mufid et al., 2020: 123). Game online juga diartikan oleh Young (2009: 356-357) sebagai permainan yang menggunakan jaringan, dimana interaksi di antara pemainnya memiliki tujuan untuk menyelesaikan misi dan mendapatkan poin tertinggi dalam dunia virtual. Salah satu komponen utama dalam bermain game online adalah adanya jaringan internet, dan kemudahan dalam mengakses internet tentu juga memudahkan

dalam mengakses game online. Jenis permainan dalam game online dapat berupa permainan peran, petualangan, simulasi, maupun mengatur strategi yang mana terdapat aturan maupun tingkatan dalam memainkannya. Pengaruh psikologis yang dapat dirasakan oleh seseorang ketika bermain *game online* adalah perasaan nyaman, kebahagiaan, maupun rasa damai karena dapat terbebas dari rasa cemas, frustrasi, serta tekanan sosial (Young, 2009: 362).

Sedangkan pengertian dari intensitas bermain *game online* sendiri adalah seberapa tinggi keinginan atau seberapa sering individu memainkan *game* melalui jaringan internet secara daring (Kartini, 2016: 484). Griffiths dkk (2004: 92) mengartikan intensitas bermain *game online* sebagai seberapa banyak jam atau rata-rata jam yang digunakan individu untuk memainkan game dalam satu minggu. Seseorang yang terindikasi kecanduan bermain *game online* kebanyakan akan menggunakan waktu sebanyak dua puluh satu jam dalam satu minggu atau lebih dari tiga jam setiap harinya untuk bermain *game* (Kartini, 2016: 484).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain *game online* adalah seberapa tinggi minat, juga seberapa banyak dan seberapa sering seseorang melakukan suatu aktivitas yang dikerjakan secara terus menerus untuk memperoleh kebahagiaan dan memenuhi kepentingan diri sendiri dengan cara yang menyenangkan melalui *game* atau permainan yang dilakukan secara bersama-sama dengan jaringan internet sebagai penghubung.

2. Aspek-aspek Intensitas Bermain Game Online

Berdasarkan pada pengertian intensitas menurut Chaplin (2016: 254), dan *Random House Dictionary* (Random House, 2002: 280) terdapat empat aspek dalam intensitas bermain *game online*, yaitu:

a. Frekuensi

Berupa seberapa sering individu memainkan *game online*, seperti satu kali, dua kali, tiga kali dan seterusnya dalam kurun waktu tertentu (ditentukan). Marlina dkk (2014) menyebutkan bahwa bermain game

selama 4 sampai 5 kali dalam satu minggu dapat menjadikan seseorang lalai terhadap aktivitasnya.

b. Durasi

Merupakan kurun waktu atau seberapa lama waktu yang dihabiskan untuk memainkan *game online*. Semakin sedikit waktu yang dihabiskan ketika memainkan *game* berarti bahwa semakin sedikit seseorang bermain *game online*. Bermain game lebih dari 3 jam dalam satu hari merupakan kegiatan yang berlebihan dan termasuk pada intensitas bermain *game online* tinggi (Piyeke et al., 2014).

c. Minat atau perhatian penuh

Yaitu dengan mengonsentrasikan pikiran untuk bermain *game online*, sehingga tidak memperdulikan kegiatan lain seperti sekolah, tidur, makan, salat, mandi, serta lingkungan sosialnya ketika bermain *game*.

d. Emosional

Berkaitan dengan keadaan emosi atau emosi yang dirasakan dari permainan *game online* seperti bahagia, takut, kesal, putus asa, atau marah ketika bermain game, sehingga dapat menjadikan pemain semakin terlena dengan permainan tersebut.

Horrikan (2000: 2) juga menyebutkan aspek-aspek dalam intensitas bermain *game online* yang meliputi dua hal, yaitu

a. Frekuensi

Frekuensi di sini mengarah pada seberapa banyak individu memainkan game online. Seperti ketika memainkan *game online* sebanyak empat sampai lima kali dalam satu minggu, yang mana hal ini dapat berimbas pada terbuangnya waktu untuk hal-hal yang tidak penting dan mengabaikan aktivitas yang lain (Nugroho, 2020: 33).

b. Lama Waktu *Online*

Lama waktu *online* di sini mengarah pada berapa lama waktu yang digunakan dan dihabiskan seseorang untuk mengakses dan memainkan *game online*. Bermain game selama lebih dari tiga jam dalam satu hari

dapat menjadikan seseorang lalai terhadap aktivitas penting lain dalam hidupnya seperti belajar dan bersosial (Nugroho, 2020: 34).

Sedangkan aspek lain dalam intensitas bermain *game online* juga dikemukakan oleh Kartini (2016: 486) yang meliputi dua hal, yaitu:

a. Kuantitas

Kuantitas di sini mengarah pada pengertian seberapa lama waktu yang dihabiskan ketika bermain *game online*.

b. Aktivitas

Aktivitas di sini merujuk pada frekuensi atau seberapa banyak individu beraktivitas memainkan *game online*.

Merujuk dari pendapat para ahli sebelumnya, diketahui bahwa aspek-aspek dalam intensitas bermain *game online* meliputi empat hal yaitu durasi, minat atau perhatian penuh, frekuensi, dan emosional yang merupakan aspek intensitas bermain *game online* yang dikemukakan oleh Chaplin dan yang berada dalam *Random House Dictionary*. Alasannya karena aspek yang dikemukakan oleh Chaplin dan yang berada dalam *Random House Dictionary* telah memuat aspek-aspek yang dikemukakan oleh tokoh lain.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Intensitas Bermain Game Online

Gaetan dkk (2016: 345) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *game online* adalah fungsi emosi. Fungsi emosi yang dimaksud di sini meliputi empat hal yaitu intensitas emosi, *alexithymia*, regulasi emosi, dan ekspresi emosi. Intensitas emosi berarti seberapa sering emosi tersebut muncul, *Alexithymia* berupa kesulitan dalam mengidentifikasi dan menunjukkan emosi, regulasi emosi terkait dengan strategi pengaturan emosi, dan ekspresi emosi yang berarti pengungkapan dari emosi yang dirasakan.

Sementara itu Wibisana & Verasari (2019: 4) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *game online* adalah faktor internal dan eksternal:

- a. Faktor internal dari intensitas bermain *game online* meliputi rasa jenuh, keinginan, dan kontrol diri, ketika seseorang merasa jenuh dengan kesehariannya akan timbul keinginan untuk mencari hiburan yang mampu meredakan atau bahkan menghilangkan rasa jenuhnya, kemudian sejauh mana individu tersebut mampu menahan keinginannya (*self-control*) agar sesuai dengan kebutuhan atau justru berlebihan.
- b. Faktor eksternal dari intensitas bermain *game online* adalah harapan, hubungan sosial, serta lingkungan. Harapan di sini berupa keinginan untuk menang dan menjadi yang terbaik dalam permainan, hubungan sosial terkait dengan bagaimana kehidupannya serta cara individu tersebut bersosial seperti hubungan baik dengan keluarga dan teman yang akan membantu ketika mengalami tekanan, dan yang terakhir adalah lingkungan seperti bagaimana teman-temannya apakah memiliki kebiasaan yang sama atau tidak.

Sedangkan Gaol (2012: 13) menyebutkan tiga faktor lain yang mendasari seseorang untuk bermain *game online* dan seberapa lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online*, di antaranya:

- a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga menjadi salah satu hal yang dapat mempengaruhi seseorang untuk menjadi pecandu *game online*, yang dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa pria lebih banyak menjadi pecandu *game online*, bahkan mampu lebih lama bermain di toko *game* elektronik daripada perempuan.

- b. Kondisi Psikologis

Player game online sering memiliki fantasi terkait dengan game, baik itu mengenai figur yang digunakan ataupun bermacam keadaan di dalam *game*. Para pemain *game online* memiliki dorongan untuk bermain *game* karena *game* dapat memberikan kesenangan dan memberi keleluasaan untuk berekspresi ketika merasa jenuh dan lelah dengan kehidupannya, selain itu terlalu banyak bermain game juga dapat menimbulkan masalah emosional seperti merasa depresi, cemas dan yang

lainnya karena ingin menjadi yang terbaik dalam game. Dalam hal ini kematangan emosi para pemainnya

c. Jenis *Game*

Game mungkin menjadi salah satu tempat bagi individu untuk mengurangi rasa bosan terhadap kesehariannya. Jenis *game online* dapat memotivasi seseorang untuk memainkan *game*. Seseorang dapat ketagihan untuk bermain *game* karena *game* tersebut merupakan jenis *game* baru atau *game* yang memacu adrenalin atau mungkin juga sesuatu yang sedang digandrungi banyak orang, dan hal inilah yang menjadikan para pemain semakin terdorong untuk bermain dan mengaksesnya.

Pernyataan serupa juga dikemukakan oleh Adams bahwa faktor dari intensitas bermain *game online* yaitu gender (Adams, 2010: 619), jenis *game* (Adams, 2010: 325), dan kondisi psikologis (Adams, 2010: 106), sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *game online* berdasarkan pendapat para ahli yang telah disebutkan sebelumnya adalah rasa jenuh, keinginan, dan kontrol diri, fungsi emosi (intensitas emosi, *alexithymia*, regulasi emosi, dan ekspresi emosi), jenis kelamin, kondisi psikologis serta jenis *game* yang dimainkan.

4. Intensitas Bermain Game Online dalam Perspektif Islam

Islam tidak melarang umatnya untuk mencari hiburan dan mendapatkan kesenangan psikologis, karena dua hal tersebut adalah sesuatu yang lumrah terjadi pada diri manusia (Amin, 2021: 38). Sama halnya dengan adanya permainan, karena pada hakikatnya Islam tidak terlalu melarang hiburan dalam bentuk permainan, dan Nabi Muhammad SAW mensyariatkan beberapa permainan bagi umat Islam sebagai bentuk kesenangan dan hiburan yang memperkuat jiwa manusia dan membawa sukacita untuk beribadah. Permainan diperbolehkan sekadar hanya untuk melapangkan hati, tidak sampai menjadikan sebuah kebiasaan atau bahkan sampai melupakan komitmen maupun kewajibannya dan mengganggu kegiatan (Qardlawi, 2004: 336). Sebagaimana perintah Allah SWT dalam al-Qur'an surat al-An'am ayat 7:

وَدَّرِ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَعِبًا وَلَهُمْ وَأَعْرََّتُهُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا

"Tinggalkanlah orang-orang yang menjadikan agamanya sebagai permainan dan senda gurau, dan mereka telah tertipu oleh kehidupan dunia....." (Kementerian Agama RI, 2022).

Dalam kaidah *ushul fiqh* disebutkan bahwa hukum awal semua hal adalah boleh/*mubah* sampai terdapat dalil yang menjadi bukti serta hukum diharamkannya (Wijayanti & Meftahudin, 2018: 247). Dari pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa permainan hukumnya *mubah* (boleh) meliputi yang bersifat *online* ataupun *offline*, tetapi sifat dibolehkannya permainan dapat saja hilang apabila terdapat hal-hal lain yang memperburuk atau menimbulkan mudarat (keburukan). Akibatnya hukum bermain game yang semula boleh akan bergeser menjadi makruh (lebih baik ditinggalkan) atau bahkan dilarang (haram) sesuai dengan kadar kemudaratannya (kerugian) yang ditimbulkan (As-suyuthi, 2005: 131).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa bermain *game online* dalam perspektif Islam adalah boleh selama tidak berlebihan, alasan diperbolehkannya bermain *game online* adalah untuk menghilangkan rasa bosan dan mendapatkan kesenangan serta hiburan sehingga menjadi lebih bersemangat dalam melakukan ibadah nantinya. Namun ketika sudah berlebihan hukumnya berubah menjadi haram, karena segala sesuatu yang berlebihan akan menimbulkan banyak kerugian, seperti lalai terhadap ibadahnya maupun melupakan tanggung jawab yang dimiliki karena banyaknya waktu yang digunakan untuk bermain *game*.

B. Konseptualisasi Variabel Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Chaplin (2016: 451) mengartikan kontrol diri sebagai keterampilan individu untuk mengatur dan mengarahkan tindakannya. Sedangkan Calhoun dan Acocella (1990: 135) mengartikan kontrol diri sebagai suatu bentuk pengaturan terhadap proses fisik, perilaku, dan psikologis dalam diri seseorang, atau dapat juga diartikan sebagai beberapa proses yang membentuk diri individu. Tidak jauh berbeda dengan pendapat dua ahli sebelumnya, Aviyah & Farid (2014: 127) mendefinisikan kontrol diri sebagai

kegiatan mengendalikan tingkah laku berupa keterampilan dalam mengatur, menyusun, mengarahkan maupun membimbing perilakunya sehingga memperoleh hasil positif. Tangney dkk (2004: 275) juga mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan yang ada pada diri individu untuk menyesuaikan dan mengarahkan tindakan antara dirinya dan dunia luar agar tercipta kesesuaian yang lebih baik serta tingkah laku yang positif. Mampu atau tidaknya seseorang dalam mengontrol diri tidak terlepas dari interaksi penting yang didapatkan melalui hubungan dengan orang lain serta lingkungannya sehingga dapat terbentuk kontrol diri yang matang (Marsela & Supriatna, 2019: 66).

Sedangkan menurut Averill (1973: 286) kontrol diri adalah kekuatan yang dimiliki seseorang untuk memodifikasi perilakunya, atau kemampuan seseorang untuk mengatur informasi yang diharapkan maupun yang tidak diharapkan, dan juga keterampilan seseorang untuk menentukan suatu tindakan berdasarkan apa yang diyakininya. Pengertian yang dimaksud oleh Averill lebih mengarah pada serangkaian keterampilan dalam mengatur tindakan agar sesuai dengan yang diyakininya (Marsela & Supriatna, 2019: 66). Borba (2008: 97) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah keterampilan individu dalam mengatur pikiran, perasaan dan tindakannya sehingga dapat mengantisipasi keinginan dari dalam maupun dari luar dirinya dan dapat berperilaku dengan benar serta menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Sehingga dari pendapat beberapa ahli sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri adalah keterampilan individu untuk mengarahkan, membimbing, menyusun dan mengatur perilaku baik dari segi fisik maupun psikologisnya sehingga dapat tertuju pada hal positif.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Block & Block (dalam Bukhori, 2012: 39) menyebutkan bahwa terdapat tiga macam kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* dapat diartikan sebagai kontrol diri yang dijalankan oleh seseorang secara berlebihan sehingga menjadi penghalang bagi orang tersebut dalam bereaksi terhadap stimulus karena

terlalu banyak menahan diri. *Under control* dapat diartikan sebagai kecenderungan seseorang dalam mengeluarkan impuls secara bebas dan tanpa pertimbangan yang matang. Sedangkan *appropriate control* dapat diartikan sebagai kontrol diri seseorang untuk mengendalikan impuls dengan tepat dan sesuai.

Konsep yang diberikan Averill (1973: 287) disebutkan bahwa terdapat tiga aspek kemampuan mengontrol diri yang meliputi kontrol perilaku (*behaviour ontrol*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*).

a. Kontrol perilaku

Kontrol perilaku berarti kemampuan dalam mengambil tindakan konkrit sehingga mengurangi akibat stressor, memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan atau kemampuan untuk mengelola stimulus, yaitu kemampuan menahan atau menghindari stimulus, memberi jeda waktu antar stimulus yang saat ini terjadi, memberhentikan stimulus sesegera mungkin sebelum berakhir, dan membatasi intensitasnya (Averill, 1973: 287).

b. Kontrol kognitif

Kontrol kognitif berarti keterampilan yang dimiliki seseorang dalam mengolah informasi yang tidak diharapkan dengan menilai, menginterpretasikan, dan menggabungkan suatu persoalan menjadi kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau upaya dalam meminimalkan tekanan. Dapat juga diartikan sebagai keterampilan seseorang untuk melakukan penilaian atau menentukan cara untuk memodifikasi dampak tekanan (Averill, 1973: 292).

c. Kontrol keputusan

Kontrol keputusan berarti kemampuan mengontrol dalam diri individu untuk mengambil keputusan atau dapat juga diartikan melakukan suatu hal sesuai dengan apa yang dipercaya dan diinginkannya. Mengontrol diri dalam memutuskan pilihan dapat berfungsi dengan benar jika disandingkan dengan kebebasan dan kesempatan dalam diri untuk

menentukan bermacam kemungkinan tanggapan dan tindakan (Averill, 1973: 298)

Berdasarkan pendapat kedua ahli sebelumnya, penulis akan menggunakan pendapat Averill dalam mengukur kontrol diri pada diri individu. Alasan digunakannya konsep yang dimiliki Averill adalah, karena konsep yang digunakan lebih jelas dan rinci, sehingga lebih memudahkan penelitian.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Kontrol diri pada tiap individu tidaklah sama, hal ini karena pengaruh dari faktor-faktor pembentuknya. Bagi seseorang yang mempunyai kontrol diri bagus maka orang tersebut dapat mengatur perilakunya, begitupun sebaliknya apabila memiliki kontrol diri yang buruk maka akan mengakibatkan ketidakmampuan dalam mengatur tingkah laku serta tindakannya, sehingga tidak mampu menahan impuls dan godaan. Ghufron dan Risnawati (2010: 32) mengklasifikasikan faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap kontrol diri ke dalam dua hal, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang turut serta, yaitu usia dan kematangan. Semakin tua seseorang, semakin besar kemampuannya untuk mengendalikan dirinya sendiri. Hal ini dapat terjadi karena semakin dewasa seseorang maka semakin tinggi tingkat kematangan emosinya, serta pengalaman yang didapatkan semakin banyak, hal ini karena ia akan belajar merespons rasa frustrasi, kekecewaan, kegagalan, dan memahami cara menghadapinya sehingga semakin lama akan muncul kontrol pada dirinya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal di sini adalah keluarga dan lingkungan. Peran orang tua dalam menerapkan sikap disiplin dan patuh pada aturan dapat membantu anak dalam mengembangkan *self-control* serta *self-directions* sehingga anak dapat dimintai pertanggungjawaban atas perbuatannya.

Lebih lanjut lagi Baumeister & Boden (1998: 136) mengemukakan mengenai faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu meliputi:

a. Orang tua

Cara orang tua dalam mendidik anak dapat berpengaruh pada kontrol diri sang anak. Apabila orang tuanya mendidik dengan cara yang kasar dan keras atau dengan cara otoriter, dapat menjadikan anak kesulitan menahan diri dan kurang peka terhadap kejadian ataupun hal-hal yang dialami. Sebaliknya, cara didik dengan mengajarkan anak untuk hidup mandiri sejak dini justru dapat menjadikan anak memiliki kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri dan belajar untuk bertanggung jawab, sehingga anak akan memiliki kontrol diri yang baik.

b. Faktor budaya

Setiap orang yang berada di tempat tertentu pasti akan terikat dengan budaya yang berlaku pada tempat tersebut. Tentunya setiap tempat memiliki kebudayaan yang berbeda dengan tempat lainnya. Hal inilah yang berpengaruh terhadap kontrol diri pada individu sebagai bagian dari anggota tempat tersebut (Baumeister & Boden, 1998: 134).

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tinggi dan rendahnya kontrol diri pada diri seseorang disebabkan oleh dua hal yaitu faktor internal dan faktor eksternal termasuk dari orang tua maupun budaya. Selain itu terwujudnya kontrol diri juga tidak begitu saja terjadi secara cepat, melainkan berangsur dan bertahap sehingga membentuk suatu hal yang melekat pada diri individu.

4. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam

Kontrol diri didefinisikan oleh Brier (2015: 3) sebagai kemampuan untuk mengatur, membatasi, mencegah ataupun menunda dorongan baik secara pikiran, emosional atau tingkah laku dengan tujuan mendapat ganjaran yang lebih menjanjikan di waktu yang akan datang, daripada kompensasi yang segera namun kecil atau bahkan merugikan. Sedangkan menurut Islam sendiri, kontrol diri merupakan bagian dari kesabaran yang juga termasuk dalam derajat tertinggi di antara wujud kesabaran yang lainnya, seperti dalam

kasus ini seseorang diperintahkan untuk bersabar dengan meninggalkan kesenangan yang sifatnya tidak kekal di dunia untuk mendapatkan kesenangan yang abadi di akhirat nanti (*delay gratification*), dimana wujud dari kesabaran inilah yang disebut sebagai kontrol diri (Alaydrus, 2017: 19). Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Mukmin ayat 39:

يَقُومُ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ ۗ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ

"Wahai kaumku! Sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (*sementara*) dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal" (Kementerian Agama RI, 2022).

Ayat tersebut memberikan penjelasan bahwa kebahagiaan ataupun kesenangan di dunia dalam bentuk apapun hanya bersifat sementara, dan untuk siapa saja yang mampu melakukan kebaikan dan menghindarkan diri dari menjalankan suatu kemaksiatan akan diberikan imbalan yang sifatnya kekal dan lebih istimewa dari kemewahan di dunia yaitu kelak di akhirat. Yang mana pelaksanaan dan pewujudan agar terpenuhinya kebutuhan tersebut harus diimbangi dengan mengontrol diri agar tidak berlebihan dalam mengerjakan suatu hal (Alaydrus, 2017: 19).

Abdullah (2014: 72) menyebutkan bahwa kontrol diri yang baik akan membawa individu pada penguatan karakter, selain itu kontrol diri memerlukan kematangan dan kemantapan spiritual yang juga dibarengi dengan disiplin diri berupa *tazkiyatun-nafs* dan *riyadhah* yang menjadikan seseorang percaya dengan imbalan dari Allah (*delay gratification*). Oleh karena itu bagi seseorang yang matang dan mantap secara spiritual dapat menahan diri dari kesenangan di dunia yang sifatnya tidak abadi.

Sehingga dapat diketahui bahwa dalam perspektif Islam, umat muslim diperintahkan untuk dapat menahan dan mengatur tingkah laku sebagai wujud dari kesabaran dengan imbalan berupa kebahagiaan yang bersifat kekal pada kehidupan akhirat, dan terpenuhinya kontrol diri yang baik tidak terlepas dari kematangan spiritual yang dimiliki sehingga percaya bahwa janji Allah itu nyata.

C. Konseptualisasi Variabel Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Gross (1998: 224) mendefinisikan regulasi emosi sebagai strategi yang dilakukan individu untuk memodifikasi emosi yang dimiliki, bagaimana ketika mengalami, kapan merasakannya, dan seperti apa merespons emosi yang dirasakan. Regulasi emosi adalah proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi individu ketika menanggapi situasi tertentu, karenanya regulasi emosi berhubungan dengan seperti apa dan bagaimana emosi tersebut diatur, bukan tentang bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain (Yusuf & Kristiana, 2018: 100). Dapat disebut juga dengan cara seseorang untuk mengendalikan dan mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan (Zwagery & Nurliani, 2018: 155) maupun kemampuan individu untuk mengatur berbagai emosi negatif menjadi emosi positif (Izzaturrohmah & Khaerani, 2018: 124).

Pengertian regulasi emosi mengarah pada pemenuhan keseimbangan emosional yang dilaksanakan oleh individu baik dari tingkah laku maupun sikapnya. Regulasi emosi juga diartikan sebagai proses mengatur, memelihara, dan intensitas dari proses emosi dan perasaan yang berkaitan dengan fisiologis, dimana hal-hal tersebut berpengaruh dalam pencapaian tujuan. Pencapaian tujuan dapat dilakukan dengan usaha mengontrol perhatian yaitu dengan memfokuskan perhatian, mengubah gangguan, serta mengetahui keadaan yang merujuk pada emosi buruk dengan menciptakan pemikiran positif (Eisenberg et al., 2000: 137) & (Alfinuha & Nuqul, 2017: 15).

Cole dkk (2004: 317) juga menekankan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan mengapa dan bagaimana emosi dapat mengolah dan memfasilitasi beberapa proses psikologis seperti dukungan sosial, memusatkan perhatian, dan pemecahan masalah atau juga berkaitan dengan mengapa emosi dapat menimbulkan efek negatif seperti merusak hubungan, mengganggu pemecahan masalah maupun mengganggu perhatian. Dalam hal ini Cole dkk (2004: 320) menyebutkan bahwa terdapat dua jenis pengaturan yaitu emosi

yang diatur dan emosi sebagai pengatur. Yang mana dalam penelitian ini variabel regulasi emosi mengarah pada pengertian emosi yang diatur. Emosi yang diatur berhubungan dengan berubahnya jenis emosi yang aktif, termasuk juga berubahnya kemampuan emosi itu sendiri, durasi serta intensitas emosi yang terjadi pada diri seseorang seperti mengatasi tekanan dengan menenangkan diri atau mengambil jeda waktu untuk menenangkan diri ketika marah. Regulasi emosi yang dimaksud adalah keterampilan individu untuk mengekspresikan dan mengatur emosi juga perasaan dalam kesehariannya, serta pemenuhan keseimbangan emosional yang dilaksanakan individu tersebut terhadap sikap dan tingkah lakunya.

Robertson et al (2012: 78) menyebutkan bahwa apabila seseorang mempunyai regulasi emosi yang baik, maka akan mampu bertingkah laku dengan baik sehingga memberi keuntungan terhadap dirinya sendiri bahkan pihak lain di sekitarnya, tetapi ketika regulasi emosi yang dimiliki rendah justru akan memunculkan dampak negatif karena ketidakmampuannya dalam mengontrol emosi, hal ini dapat terjadi karena seseorang belum mampu memahami emosi yang dirasakan dan belum mampu memahami kejadian yang dialami sehingga merasa sulit dalam memodifikasi emosi ketika melakukan penyelesaian untuk masalah yang dihadapi.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli sebelumnya, dapat diketahui bahwa regulasi emosi adalah suatu bentuk strategi yang dilakukan individu ketika mengalami emosi, respons yang diberikan dan cara memodifikasi emosi tersebut, dimana terdapat suatu proses yang kompleks berupa tanggung jawab untuk mengaturnya karena regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi tersebut diatur. Hasil akhir yang diharapkan adalah mampu memodifikasi emosi negatif melalui pemikiran positif yang diciptakan.

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Gross (2014: 6-8) mengemukakan empat aspek dalam menilai regulasi emosi pada individu, yaitu:

a. *Strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi)

Merupakan keyakinan individu dalam menyelesaikan suatu masalah, dimana individu memiliki keterampilan untuk mendapatkan penyelesaian agar dapat mengurangi emosi negatif dan dapat menenangkan diri lebih cepat setelah memperoleh emosi yang berlebihan.

b. *Engaging in goal directed behaviour* (perilaku untuk mencapai tujuan)

Merupakan keterampilan dalam diri individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan, sehingga tetap mampu berpikir dan melaksanakan kegiatan dengan baik.

c. *Control emotional responses* (mengontrol respons-respons emosional)

Merupakan kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang dirasakan maupun mengontrol reaksi emosi yang akan diperlihatkan seperti nada suara, respons fisiologis, dan tingkah laku, sehingga orang tersebut tidak merasakan emosi negatif serta dapat memberikan respons yang tepat.

d. *Acceptance of emotional response* (penerimaan respons emosional)

Berupa keterampilan seseorang untuk tidak merasa buruk ketika merasakan emosi negatif dan dapat menerima hal-hal yang mengakibatkan emosi negatif pada dirinya.

Berbeda dengan pendapat yang dikemukakan oleh Gross mengenai aspek regulasi emosi, Thompson (1994: 27) menyebutkan aspek regulasi emosi meliputi tiga hal, yaitu:

a. *Emotions monitoring*, atau keterampilan memonitor emosi

Adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan menyadari keseluruhan proses yang dialaminya baik dalam dirinya, perasaannya maupun pikirannya serta yang melatarbelakangi tingkah lakunya.

b. *Emotions evaluating*, atau keterampilan mengevaluasi emosi

Adalah keterampilan seseorang dalam menyeimbangkan dan mengelola emosi yang dirasakannya. Keterampilan mengelola emosi khususnya berkaitan dengan emosi negatif seperti rasa sedih, marah, benci kecewa dan perasaan negatif lainnya, sehingga seseorang tidak

terpengaruh ataupun terbawa dengan perasaannya secara mendalam sehingga dapat berfikir secara rasional.

c. *Emotions modification*, atau keterampilan memodifikasi emosi

Adalah keterampilan seseorang dalam merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya ketika berada dalam perasaan buruk seperti marah, cemas, dan putus asa, sehingga orang tersebut dapat bertahan dan menghadapi masalah yang sedang dihadapi.

Berdasarkan pada dua pendapat ahli di atas, pada penelitian ini akan menggunakan aspek regulasi emosi yang dikemukakan Gross yaitu strategi regulasi emosi, perilaku untuk mencapai tujuan, mengontrol respons emosional, dan penerimaan respons emosional. Alasan penggunaan aspek yang dikemukakan Gross karena konsep yang digunakan lebih jelas dan rinci, sehingga lebih memudahkan penelitian.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Sembilan faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi diungkapkan oleh (Widiyastuti, 2014: 17) meliputi:

a. Lingkungan

Lingkungan di mana individu tinggal mempengaruhi perkembangan emosinya, seperti sekolah, teman bermain, keluarga dan lingkungan masyarakat. Contohnya perasaan nyaman di sekolah, keharmonisan dalam keluarga, dan lingkungan masyarakat yang mendukung dan kondusif.

b. Pengalaman

Pengalaman yang diperoleh seseorang dari masa lalu dapat berpengaruh pada perkembangan emosi seseorang dikarenakan apa yang didapatkan semasa hidupnya dapat menjadi rujukan untuk mengekspresikan dan menunjukkan emosinya di masa yang akan datang antara mana yang baik dan buruk untuk digunakan.

c. Pola Asuh Orang Tua

Bagaimana cara mengasuh yang diterapkan orang tua terhadap anak juga dapat mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan seseorang. Seperti misalnya pola asuh otoriter yang keras, atau pola asuh

memanjakan, pola asuh yang acuh, maupun pola asuh welas asih dan penuh kasih sayang.

d. Pengalaman Traumatis

Apa yang terjadi di masa lalu dapat menjadi pengalaman traumatis pada seseorang seperti rasa takut, kecemasan berlebih, dan terlalu waspada akan mempengaruhi kondisi emosional seseorang sehingga dapat berimbas pada perkembangan emosinya.

e. Jenis Kelamin

Kondisi fisiologis dan keadaan hormonal yang terdapat pada pria dan wanita dapat mengakibatkan berbedanya karakteristik emosi di antara keduanya. Pria cenderung lebih tinggi ego dan emosi (naik pitam) dari wanita, sedangkan wanita lebih mudah emosional (terbawa perasaan) daripada pria. Dimana kondisi emosi tersebut berdasarkan pada peran yang dimiliki sesuai jenis kelaminnya.

f. Usia

Tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang dapat mempengaruhi kematangan emosi seseorang. Semakin bertambahnya usia, terjadi penurunan tingkat hormonal seseorang yang juga menyebabkan menurunnya pengaruh emosional seseorang.

g. Perubahan Jasmani

Berubahnya jasmani dapat dikatakan sebagai perubahan yang juga terjadi pada hormon yang mulai berfungsi pada seseorang. Misalnya berubahnya kulit wajah yang semula mulus menjadi berjerawat, atau munculnya jakun dan pinggul membesar pada remaja.

h. Perubahan Pandangan Luar

Berubahnya pandangan pada kehidupan luar dapat mengakibatkan permasalahan dan mempengaruhi emosi seseorang. Seperti adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan, atau dunia luar yang tidak konsisten terhadap pribadi seseorang.

i. Religiusitas

Semua agama mengajarkan pada pengikutnya agar mampu mengontrol emosi secara baik. Individu dengan religiusitas tinggi akan mampu menahan dirinya agar tidak berlebihan dalam menampilkan emosinya daripada individu dengan tingkat religiusitas rendah.

j. Budaya

Keyakinan maupun norma yang ada pada suatu kelompok masyarakat dapat berpengaruh pada cara seseorang dalam menilai suatu hal, menerima suatu emosi serta menampilkan respon emosi yang dirasakan. Terkait dengan regulasi emosi, bagaimana kebudayaan yang dianut seseorang akan berpengaruh pada cara orang tersebut merespons dan berinteraksi dengan orang lain serta cara dalam meregulasi emosinya.

Selain itu, Nisfiannoor & Kartika (2004: 165) juga menyebutkan faktor yang dapat berpengaruh pada regulasi emosi, yaitu:

a. Hubungan Antara Orang Tua dan Anak

Hubungan yang terjadi antara orang tua dan anak sangat berpengaruh dalam masa perkembangan anak, dimana terdapat suatu hal yang terikat seperti emosi dan perasaan yang dimiliki anggota keluarga baik yang bersifat negatif seperti penolakan dan permusuhan maupun yang bersifat positif seperti kasih sayang dan kehangatan.

b. Usia dan Jenis Kelamin

Disebutkan bahwa gadis berusia tujuh sampai tujuh belas tahun lebih mampu melupakan emosi menyakitkan dibandingkan anak laki-laki dengan usia yang sama. Perempuan meregulasi emosi negatif dengan mencari perlindungan dan dukungan dari orang lain, sedangkan laki-laki dengan melakukan latihan fisik.

c. Hubungan Interpersonal

Setiap manusia memiliki tujuan dalam kehidupannya. Emosi akan meningkat ketika seseorang yang memiliki tujuan berinteraksi dengan

individu lain dan lingkungannya sehingga tercapai tujuan yang diharapkan. Emosi positif akan meningkat ketika seseorang mencapai tujuannya dan begitupun sebaliknya emosi negatif akan meningkat ketika tujuan tersebut tidak tercapai.

Berdasarkan pendapat serta penjelasan kedua ahli di atas dapat diketahui bahwa faktor mempengaruhi regulasi emosi adalah lingkungan, pengalaman, pola asuh orang tua, pengalaman traumatis, jenis kelamin, usia, perubahan jasmani, perubahan pandangan luar, religiusitas, budaya, hubungan antara orang tua dan anak serta hubungan intrapersonal.

4. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Regulasi emosi dapat dikatakan sebagai proses mengendalikan emosi yang dilaksanakan secara sadar maupun secara tidak sadar dengan tujuan dapat menunjukkan ekspresi emosi yang sesuai dengan harapan di lingkungan sekitar (Saputri, 2016: 133). Pengendalian emosi sangat penting bagi manusia, terlebih dalam upaya mengurangi kerisauan yang muncul akibat konflik batin. Terkait dengan hal ini, Allah SWT melalui Al-Qur'an memerintahkan kepada manusia untuk mampu mengatur dan menahan emosinya agar dapat menghindari ketegangan psikis dan fisik serta menghindari akibat buruknya (Diana, 2018: 43). Islam mengajarkan agar tidak berlebihan dalam mengeluarkan emosi, baik yang sifatnya negatif maupun yang bersifat positif, karena emosi yang berlebihan justru akan menjadikan seseorang kehilangan kendali terhadap dirinya sendiri (Aini & Rosyad, 2019: 54). Sebagaimana firman Allah dalam QS. al-Hadid ayat 23:

لَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

"Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri" (Kementerian Agama RI, 2022).

Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa Allah memerintahkan umat muslim agar dapat menahan diri dari bersikap emosi entah itu yang baik maupun yang buruk, memerintahkan untuk tidak meluapkan emosi secara

berlebihan, dan melarang untuk menyombongkan apa yang ada pada dirinya (Aini & Rosyad, 2019: 54). Wujud lain dari menahan diri adalah menahan amarah, sebagaimana hadis nabi yang diriwayatkan oleh Muslim dan Abu Dawud, dimana pada suatu kesempatan nabi menanyakan kepada para sahabat “*Siapakah orang yang gagah di antara kalian?*” Sahabat menjawab: “*Orang yang tidak bisa dibanting oleh orang lain.*” Beliau berkata, “*Bukan itu, orang gagah adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah*” (HR Muslim dan Abu Dawud).

Sehingga dapat diketahui bahwa regulasi emosi juga berkaitan dengan pengendalian emosi dan menahan diri dari melakukan perbuatan-perbuatan yang merugikan, meliputi untuk diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar. Karena ketika seseorang berhasil menahan emosi dirinya, dia akan termasuk orang yang gagah menurut Nabi Muhammad dan golongan umat yang disenangi Allah karena menjalankan perintah-Nya.

D. Hubungan Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Online

Manusia memiliki naluri untuk mencari kegembiraan, kesenangan, atau bahkan hiburan sejak bayi (Rahmanadji, 2007: 213), hal inilah yang menjadikan manusia mencari kesenangan dan juga hiburan ketika merasa jenuh atau bosan dengan rutinitas dan kesehariannya (Muhajir, 2017: 60). Banyak pilihan hiburan yang akan dipilih seseorang seperti dugem (Muhajir, 2017: 60), *travelling*, menonton film, membaca buku, mendengarkan musik, bertemu teman (nongkrong), dan tidak terkecuali bermain *game online* (Novrialdy, 2019: 149).

Game online dapat memberikan pengaruh positif apabila digunakan sebagai hiburan yang bermanfaat (Adams dalam Novrialdy, 2019: 149), sehingga rasa stress dan penat dapat dikurangi dengan bermain game. Namun yang sering terjadi justru *game online* banyak diakses secara berlebihan dan digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri dari realitas kehidupan (Hussain & Griffiths, 2009 dalam Novrialdy, 2019: 149). Alasan inilah mengapa bermain *game online* dapat memberikan dampak negatif bagi penggunanya baik secara sosial, psikis, maupun fisik apabila digunakan secara berlebihan. Bahkan

tingginya tingkat intensitas bermain *game online* dapat menjadikan suatu indikasi seseorang kecanduan game yang mana *World Health Organizations* (WHO) memasukkan *gaming disorder* (kecanduan game) dalam golongan penyakit mental atau gangguan mental yang diatur dalam *International Statistical Classification of Diseases* (ICD) versi terbaru yaitu ICD 11 (Dewi & Putra, 2020: 315).

Rasa bosan dengan rutinitas sehari-hari, penasaran dengan apa yang dimainkan orang lain atau apa yang sedang *trending* serta perasaan tertekan dengan permasalahan yang sedang dihadapi menjadi salah satu faktor pemicu/motivasi seseorang untuk mencari hiburan dengan bermain *game online* (Agustin, 2018: 45 dan Dewandari, 2013: 10). Tingkat intensitas bermain *game online* yang tinggi menyebabkan para penggunanya berkemungkinan menjadi pecandu *game online* yang justru dapat berimbas pada mengabaikan rutinitas kehidupannya agar dapat terus bermain *game online* (Nuhan, 2016: 499). Efek yang mungkin timbul adalah keinginan untuk terus menerus memainkan *game online* sehingga lupa akan diri sendiri, lupa waktu, kurang bersosialisasi dengan lingkungan, mudah terpengaruh oleh perasaan, mudah marah, melupakan tanggung jawab pribadi, mempengaruhi pola pikir, dan yang terparah melupakan kehidupannya di dunia nyata (Nuhan, 2016: 495 & Young, 2009: 355). Lebih mendalam lagi terkait dengan intensitas bermain *game online* yang tinggi adalah menyebabkan mahasiswa tidak memiliki skala prioritas dalam kegiatan sehari-hari sehingga malas untuk belajar atau bahkan melakukan prokrastinasi akademik yang tentunya akan sangat berdampak pada proses perkuliahan, selain itu juga menjadikan pemainnya menutup diri dari lingkungan (Kurniawan, 2017: 98) bahkan tidak memperhatikan dan tidak peduli pada lingkungan sekitarnya karena terlalu larut dalam permainan (Febrina, 2014: 29). Tingginya intensitas bermain *game online* juga dapat mempengaruhi kondisi fisik pemainnya seperti kelelahan karena terlalu banyak bermain game sehingga kesehatan tubuh menurun dan mudah sakit, juga mempengaruhi kondisi psikisnya seperti mudah marah karena tidak mampu mengontrol emosi setiap mengalami kekalahan (Kurniawan, 2017: 99) bahkan memicu perilaku agresif (Febrina, 2014: 29).

Faktor yang berpengaruh terhadap intensitas bermain *game online* seseorang adalah kontrol diri (Wibisana & Verasari, 2019: 4) dan regulasi emosi (Gaetan et al., 2016: 345). Aviyah & Farid (2014: 127) mendefinisikan kontrol diri sebagai kegiatan mengendalikan tingkah laku, berupa keterampilan dalam mengatur, menyusun, mengarahkan maupun membimbing perilakunya sehingga memperoleh hasil positif. Kontrol diri antara satu individu dengan individu yang lain tidak sama. Seseorang dengan kontrol diri tinggi dapat mengatur tingkah laku dan mengerti mana prioritasnya sehingga dapat membawa pada konsekuensi yang baik. Tugas utama seorang mahasiswa adalah belajar dan melakukan perkuliahan, bagi mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu membimbing, mengatur dan mengarahkan perilakunya, juga akan mampu menangkap dan mengartikan stimulus yang dihadapi serta mampu mempertimbangkan efek yang akan muncul sehingga mampu menentukan tindakan dengan mengurangi efek negatif yang tidak dikehendaki. Begitupun sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengatur maupun mengarahkan tingkah lakunya dengan baik, cenderung akan berperilaku dan bertindak pada hal-hal yang dianggap menyenangkan seperti begadang sepanjang malam, bermain game secara berlebihan, maupun melakukan kegiatan-kegiatan lain yang kurang bermanfaat dan membuang-buang waktu, bahkan tidak segan untuk menunda tugas yang seharusnya dilakukan terlebih dulu (Nuryadi & Ginting, 2017: 36). Kurangnya kontrol diri pada diri seseorang dapat menyebabkan kehilangan kemampuan dalam mengantisipasi dampak buruk yang muncul akibat bermain *game* secara terus-menerus (Masya & Candra, 2016: 106). Berarti, ketika seseorang memiliki kontrol diri yang tinggi maka akan mampu mengendalikan dan mengontrol diri untuk tidak bermain *game online* secara terus-menerus. Apabila diperhatikan melalui sudut kontrol diri, seseorang yang terus menerus reaktif (terbawa ke dalam situasi yang sulit) adalah seseorang dengan kontrol diri yang lemah. Sedangkan pada seseorang yang memiliki kontrol diri tinggi akan memiliki kesadaran untuk memilih dan melakukan hal yang positif (Zulkarnain, 2002 dalam Putri & Prasetyaningrum, 2018: 123).

Berkaitan dengan regulasi emosi, Gross (1998: 224) mendefinisikan regulasi emosi sebagai strategi yang dilakukan individu untuk memodifikasi emosi yang dimiliki, bagaimana ketika mengalami, kapan merasakannya, dan bagaimana merespons emosi yang dirasakan. Sedangkan menurut (Saputra, 2017: 98) regulasi emosi adalah proses dimana individu dapat mengolah emosinya dengan memengaruhi proses yang mendasarinya, intensitasnya, durasinya serta mengetahui emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut ada, dan bagaimana mengekspresikan respons emosi yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungan.

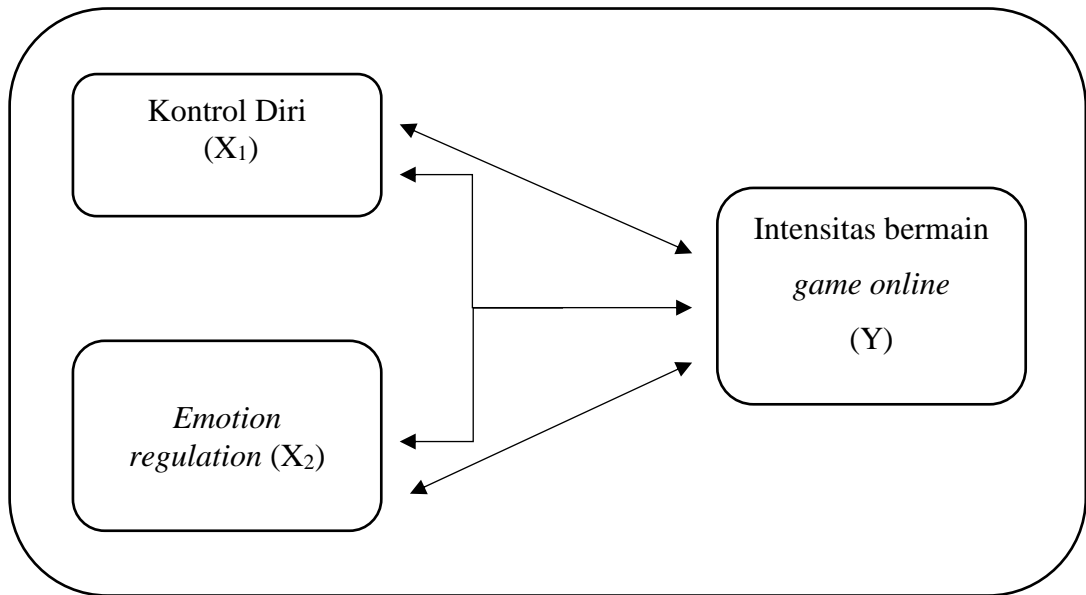
Perilaku serta pikiran yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh emosi yang dialaminya, ketika seseorang berada pada emosi yang negatif ataupun memiliki regulasi emosi yang rendah biasanya tidak mampu berpikir secara jernih dan cenderung melakukan tindakan yang kurang menguntungkan. Seseorang dengan regulasi emosi rendah akan kesulitan dalam mengungkapkan emosinya secara tepat (Syahadat, 2013: 23), sulit mengelola emosinya secara efektif sehingga memiliki daya tahan yang rendah ketika menghadapi masalah (Mawardah & Adiyanti, 2014: 62), mudah terpengaruh emosi negatif yang dirasakan sehingga tidak mampu memilih tindakan dengan baik, bahkan merasa buruk ketika mengalami emosi negatif bahkan sulit untuk menerima emosi tersebut seperti ketika mengalami kegagalan maupun perasaan tertekan dan sedih (Syahadat, 2013: 24). Sisi buruk lain akibat rendahnya regulasi emosi yang dimiliki seseorang adalah sulit untuk memahami dan menyadari proses yang ada pada dirinya baik berupa perasaan maupun pikirannya, sulit menyeimbangkan dan mengelola emosi yang dirasakan khususnya emosi negatif, serta sulit untuk merubah emosi buruk yang dirasakan sehingga kesulitan untuk memotivasi dirinya ketika berada pada perasaan buruk (Thompson, 1994: 27). Atau dengan kata lain, dalam hal ini regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran maupun perilakunya terkait dengan emosi negatif yang dirasakan.

Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang bagus akan mampu mengatur dorongan maupun keinginan agar tidak berperilaku impulsif seperti

membahayakan diri sendiri, berperilaku sembarangan, maupun mencari kepuasan sesaat ketika mengalami tekanan (Syahadat, 2013: 23), karena pada dasarnya regulasi emosi memiliki peran penting dalam mewujudkan emosi positif maupun emosi negatif dan terwujudnya kesejahteraan dalam diri seseorang (Sessiani & Syukur, 2021: 8). Selain itu individu tersebut juga akan mampu mengendalikan diri ketika kesal sehingga dapat mengatasi rasa sedih, cemas ataupun marah dan mempercepat mengatasi masalah (Syahadat, 2013: 23). Berarti, ketika mahasiswa memiliki regulasi emosi yang baik akan mampu mengendalikan dirinya dan mengatasi emosi negatif yang dirasakan sehingga dapat terhindar dari perilaku yang merugikan termasuk bermain game secara berlebihan. Sebagaimana pendapat Marchica dkk (Wibisana, 2019: 7) yang menyebutkan bahwa individu yang kecanduan *game online* adalah individu dengan regulasi emosi yang rendah, hal ini dapat terjadi karena individu tersebut tidak mampu memodifikasi emosi yang dirasakan sehingga memiliki intensitas bermain game yang tinggi.

Meski demikian belum diketahui secara pasti arah hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan intensitas bermain *game online* sehingga hipotesis penelitian digambarkan dengan panah dua arah (Susanto, 2014: 6), alasan ini karena belum diketahui kepastiannya apakah kontrol diri dan regulasi emosi meningkatkan intensitas bermain *game online* atau justru sebaliknya kontrol diri dan regulasi emosi menurunkan intensitas bermain *game online*.

E. Skema Hubungan Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Online pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang



Gambar 2.1 Bagan Skema Hubungan antar Variabel

F. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, dan dinamika dari ketiga variabel yang telah diuraikan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan intensitas bermain *game online*
2. Terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game online*
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri, regulasi emosi dan intensitas bermain *game online*

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pengertian pendekatan kuantitatif menurut (Sugiyono, 2019: 23) adalah suatu pendekatan terhadap kajian yang dilakukan secara empiris untuk mengumpulkan dan menampilkan data secara numerik atau angka dan dianalisis menggunakan statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis. Sedangkan penelitian korelasional adalah penelitian untuk mengetahui suatu hubungan di antara variabel, seperti apakah hubungan tersebut ada atau tidak, signifikan atau tidak, dan apabila hubungan tersebut ada apakah jenis hubungannya, bagaimana arah hubungannya (Periantalo, 2019: 14). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis korelasi berganda dengan maksud mengetahui hubungan dan arah hubungannya di antara variabel agar mendapatkan hasil hipotesis, yaitu hubungan di antara variabel kontrol diri, regulasi emosi dan intensitas bermain *game online*.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan objek yang diselidiki dalam suatu penelitian di dalamnya terdapat variasi yang berbeda-beda (Periantalo, 2019: 25) seperti suatu ciri atau sifat seseorang serta suatu kegiatan yang memiliki nilai tersendiri (Sugiyono, 2019: 75) atau dengan kata lain merupakan konstruk yang beragam dan memiliki sejumlah makna yang jelas (Latipun, 2015: 40). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua variabel bebas yaitu kontrol diri dan regulasi emosi serta satu variabel terikat yaitu intensitas bermain *game online*.

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen atau variabel output atau terikat adalah variabel yang mendapatkan pengaruh atau yang menjadi akibat dari variabel bebas

(Sugiyono, 2019: 75), yang mana variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah intensitas bermain *game online*.

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen atau variabel bebas merupakan variabel yang memberikan pengaruh atau yang mengakibatkan perubahan pada variabel dependen atau terikat (Sugiyono, 2019: 75). Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah kontrol diri dan regulasi emosi.

2. Definisi Operasional

a. Intensitas Bermain Game Online

Intensitas bermain *game online* adalah seberapa besar minat, juga seberapa banyak dan seberapa sering seseorang melakukan suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang untuk mendapatkan kesenangan dan memenuhi kepentingan diri sendiri dengan cara yang menyenangkan melalui *game* atau permainan yang dilakukan secara bersama-sama dengan jaringan internet sebagai penghubung. Variabel intensitas bermain *game online* diukur menggunakan skala intensitas bermain *game online* yang terdiri dari 4 aspek, yaitu: frekuensi, durasi, minat atau perhatian penuh, dan emosional. Dengan ketentuan semakin bagus nilai atau skor yang didapatkan maka akan semakin bagus intensitasnya dalam bermain *game online*, begitupun sebaliknya.

b. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah keterampilan individu untuk mengatur, membimbing, menyusun dan mengarahkan perilaku baik dari segi fisik maupun psikologisnya sehingga dapat mengarah pada hal positif. Variabel kontrol diri dalam penelitian ini diukur menggunakan skala kontrol diri yang terdiri dari 3 aspek, yaitu: kontrol perilaku (*behaviour control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*). Dimana semakin bagus nilai atau skor yang dihasilkan subjek maka semakin bagus pula kontrol diri yang dimiliki, begitupun sebaliknya.

c. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah suatu bentuk strategi yang dilakukan individu ketika mengalami emosi, memberikan respons dan cara memodifikasi emosi tersebut, dimana terdapat suatu proses yang kompleks berupa tanggung jawab untuk mengaturnya karena regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi tersebut diatur. Hasil akhir yang diharapkan adalah mampu memodifikasi emosi negatif melalui pemikiran positif yang diciptakan. Variabel regulasi emosi dalam penelitian ini diukur menggunakan skala regulasi emosi yang terdiri dari 4 aspek, yaitu: *strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi), *engaging in goal directed behaviour* (perilaku untuk mencapai tujuan), *control emotional responses* (mengontrol respons-respons emosional), *acceptance of emotional response* (penerimaan respons emosional). Dengan pertimbangan bahwa semakin bagus nilai atau skor yang didapatkan maka akan semakin bagus pula kemampuan regulasi emosi yang dimiliki, begitupun sebaliknya.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian berada di UIN Walisongo Semarang dengan pengambilan data yang dilakukan secara *online* yaitu dengan menyebarkan kuesioner penelitian melalui google formulir sehingga tidak perlu melakukan pertemuan tatap muka secara langsung. Google formulir sendiri adalah aplikasi yang disediakan oleh google dan dapat digunakan untuk menyebarkan survei ataupun melakukan tanya jawab secara *online* dengan cara membagikan tautan yang terhubung dengan formulir *online*. Adapun waktu yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah bulan April 2022.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan jumlah seluruh subjek penelitian yang akan diteliti berupa objek atau subjek yang memiliki kuantitas serta karakteristik tersendiri yang diberlakukan oleh peneliti dalam penelitiannya untuk dicari tahu dan diambil kesimpulan (Sugiyono, 2019: 145) atau dapat juga diartikan

sebagai subjek yang mendapatkan atau diberi generalisasi dari temuan penelitian tersebut (Periantalo, 2019: 140). Sedangkan populasi pada penelitian ini meliputi seluruh mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 15.704 mahasiswa, meliputi 5.577 mahasiswa laki-laki dan 10.127 mahasiswa perempuan (PDDikti, 2020).

2. Sampel

Sampel penelitian merupakan sebagian dari populasi dalam penelitian (Latipun, 2015: 30) atau bagian dari populasi (wakil) yang dijadikan subjek dalam pengambilan data (Periantalo, 2019: 141). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Teknik *non probability sampling* yaitu pengambilan sampel yang sifatnya tidak acak serta sampel dipilih berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu (Triyono, 2003: 5) atau teknik dipilihnya sampel yang tidak menerapkan peluang dan kesempatan yang sama bagi anggota populasi agar terpilih menjadi sampel (Sugiyono, 2014: 84). Sedangkan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan kriteria serta pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014: 85). Adapun kriteria yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- a. Mahasiswa UIN Walisongo Semarang
- b. Memiliki akun *game online* aktif
- c. Aktif memainkan *game online* (*gamer* aktif)

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin (Sugiyono, 2017: 81), yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Dengan ketentuan bahwa n adalah jumlah sampel yang dicari, sedangkan N adalah jumlah populasi yaitu 15.704 mahasiswa, dan e adalah *margin of error* atau besar kesalahan yang dapat ditoleransi yaitu sebesar 10% (0,1), dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{15.704}{1 + 15.704 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{15.704}{1 + 15.704 (0,01)}$$

$$n = \frac{15.704}{1 + 157,04}$$

$$n = \frac{15.704}{158,04}$$

$$n = 99,367$$

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin, diperoleh jumlah sampel sebanyak 99,367 responden atau dengan pembulatan sebanyak 100 responden, sehingga jumlah sampel yang diperlukan sebanyak 100 responden.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data berarti upaya peneliti untuk mengumpulkan informasi atau data yang dibutuhkan untuk penelitian (Yogi, 2013: 1). Teknik pengumpulan data adalah salah satu hal yang terpenting ketika melakukan penelitian, karena target utama dilakukannya penelitian adalah memperoleh data (Sugiyono, 2019: 228). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala psikologi berkaitan dengan atribut non kognitif (Periantalo, 2019: 82) dimana stimulus dan aitem yang digunakan berupa pertanyaan yang mengidentifikasi indikator perilaku dari atribut yang akan diteliti dan tidak diperkenankan secara langsung menampilkan atribut yang akan diukur (Azwar, 2019b: 6).

Penentuan jenis pilihan respon yang akan digunakan pada skala psikologi dengan skala likert, yaitu skala yang digunakan dalam pengukuran dan diperkenalkan oleh Rensis Likert dan mempunyai beberapa pilihan jawaban yang kemudian digabungkan sehingga membentuk sekumpulan nilai atau yang merepresentasikan karakteristik individu (Budiaji, 2013: 129). Skala likert dalam penelitian ini menggunakan 5 pilihan jawaban dengan tingkatan nilai yang berbeda mulai dari yang positif hingga ke negatif meliputi sangat sesuai (ss), sesuai (s), ragu-ragu (rg), tidak sesuai (ts), dan sangat tidak sesuai (sts) dengan kriteria skor penilaian pada tabel 3.1. Dalam hal ini subjek diminta untuk memilih jawaban yang sesuai dengan situasi dirinya, dan tidak terdapat jawaban

salah selama sesuai dengan kondisi yang sebenarnya (Periantalo, 2019: 82). Sedangkan skala psikologi yang dipergunakan di sini adalah skala intensitas bermain *game online*, skala kontrol diri, dan skala regulasi emosi.

Tabel 3.1 Kriteria Skor Penilaian

Kategori	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Ragu-ragu (RG)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala Intensitas Bermain Game Online

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Frekuensi	1, 13, 23, 32	5, 9, 20, 28	8
Durasi	6, 10, 19, 27	2, 14, 22, 31	8
Perhatian Penuh	3, 15, 21, 30	7, 11, 18, 26	8
Emosional	8, 12, 17, 25	4, 16, 24, 29	8
Total			32

Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Kontrol Diri

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kontrol perilaku	4, 10, 13, 19, 29	1, 7, 16, 22, 26	10
Kontrol kognitif	2, 8, 17, 23, 25	5, 11, 14, 20, 28	10
Kontrol keputusan	6, 12, 15, 21, 27	3, 9, 18, 24, 30	10
Total			30

Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Strategi regulasi emosi	1, 9, 17, 25	5, 13, 21, 27	10
Perilaku untuk mencapai tujuan	6, 14, 22, 28	2, 10, 18, 31	10
Mengontrol respons-respons emosional	3, 11, 19, 32	7, 15, 23, 29	10

Penerimaan respons emosional	8, 16, 24, 30	4, 12, 20, 26	10
Total			40

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Dalam pengertian paling umum, validitas dapat diartikan sebagai kemampuan suatu tes atau alat ukur dalam mengukur atribut yang perlu diukur secara akurat (Azwar, 2019a: 95). Alat ukur dapat dianggap akurat jika aitem yang dimiliki mampu mencerminkan hal-hal yang semestinya diungkap dan tidak mengungkap hal-hal diluar tujuan ukurnya (Periantalo, 2019: 117), atau dengan penjelasan yang lebih mudah apabila memiliki kecocokan antara data yang dikumpulkan dengan data yang sesungguhnya ada pada objek penelitian (Janti, 2014: 155). Apabila suatu alat ukur memiliki validitas yang tinggi maka kekuatan kebenaran dari alat ukur tersebut kuat (Periantalo, 2019: 117). Uji validitas di sini menggunakan pengujian pada aitem dengan uji validitas isi.

Validitas isi didapatkan dengan memvalidasi aitem-aitem yang terdapat dalam tes, dengan maksud untuk melihat kelayakan dari aitem-aitem tersebut, yang berguna untuk merepresentasikan atau mewakili komponen dari isi materi yang diukur, selain itu juga berguna untuk merelevansikan atau mengetahui seberapa jauh kesamaan antara aitem-aitem tersebut dengan indikator berperilaku atribut yang diukur. Layak atau tidaknya aitem dapat diketahui melalui *judgement* atau pertimbangan yang diberikan oleh beberapa orang secara subjektif (Periantalo, 2019: 98).

Kelayakan aitem pada skala kontrol diri, skala regulasi emosi dan skala intensitas bermain *game online* dilakukan dengan penilaian (*judgement*) yang dilakukan oleh para ahli di bidang konstruk yang diukur dalam penelitian ini, yaitu dosen psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Penilaian (*judgement*) dilakukan melalui masukan serta arahan dari para dosen ahli baik berupa saran maupun penilaian mengenai aitem

dalam penelitian apakah sudah memenuhi dan sesuai dengan indikator yang telah ditentukan, serta pemberian pendapat terkait susunan bahasa dan kalimat yang digunakan dalam skala penelitian agar mudah dipahami.

Setelah dilakukan judgement, selanjutnya dilakukan penilaian terhadap validitas dari masing-masing aitem dengan mengacu pada nilai *corrected item-total correlation* yang dimiliki dengan taraf signifikansi $\geq 0,30$ (Sugiyono, 2014: 126). Apabila nilai korelasi dari butir pernyataan yang dihasilkan lebih rendah dari 0.30 maka aitem tidak valid dan harus dihilangkan.

2. Reliabilitas

Reliabilitas berarti keajekan atau keakuratan alat ukur. Alat ukur dapat disebut reliabel jika kestabilan skor yang diperoleh memiliki nilai yang sama ketika digunakan pada waktu yang berbeda (Periantalo, 2019: 128). Keseluruhan aitem soal dari alat ukur pada penelitian ini akan diuji dengan analisis reliabilitas berdasarkan nilai *Cronbach Alpha* dengan menggunakan SPSS IBM 20. Dengan nilai koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* (α) $\geq 0,6$ maka instrumen dikatakan reliabel, dan begitupun sebaliknya (Nurgiyantoro et al., 2017: 428).

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada 35 orang selain subjek penelitian yang berasal dari mahasiswa UIN Walisongo Semarang dengan kriteria bermain *game online* selama 3 jam dalam satu hari dan bermain minimal sebanyak 4 kali dalam satu minggu.

a. Skala Intensitas Bermain *Game Online*

Sebanyak 32 aitem dari skala intensitas bermain *game online* dalam penelitian ini diuji validitasnya. Berdasarkan hasil *pearson correlation*, terdapat 17 aitem yang dinyatakan valid dan 15 aitem sisanya dikeluarkan karena $r < 0.03$. Aitem yang dikeluarkan adalah aitem nomor 6, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 23, 26, 27, 29, 30 dan 32.

Berikut adalah kisi-kisi skala intensitas bermain *game online* setelah uji coba dan yang akan dipergunakan pada penelitian ini:

Tabel 3.5 Sebaran Aitem Skala Intensitas Bermain Game Online Setelah Uji Coba

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Frekuensi	1, 13*, 23*, 32*	5, 9, 20*, 28	4
Durasi	6*, 10, 19, 27*	2, 14*, 22, 31	5
Perhatian Penuh	3, 15*, 21*, 30*	7, 11, 18, 26*	4
Emosional	8, 12*, 17*, 25	4, 16*, 24, 29*	4
Total			17

Keterangan: *item yang gugur

Selanjutnya hasil uji reliabilitas terhadap skala intensitas bermain *game online* yang dilakukan menggunakan *Cronbach Alpha* dengan hasil di bawah ini:

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Intensitas Bermain Game Online

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.836	17

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa skala intensitas bermain *game online* bersifat reliabel karena memiliki nilai koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* (α) $0.836 \geq 0,6$.

b. Uji validitas skala kontrol diri

Sebanyak 30 aitem dari skala kontrol diri dalam penelitian ini diuji validitasnya. Berdasarkan hasil *pearson correlation*, terdapat 11 aitem yang dinyatakan valid dan 19 aitem sisanya dikeluarkan karena $r < 0.03$. Aitem yang dikeluarkan adalah aitem nomor 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 19, 21, 23, 27, 29, dan 30.

Berikut adalah kisi-kisi skala kontrol diri setelah uji coba dan yang akan dipergunakan pada penelitian ini:

Tabel 3.7 Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
-------	------------------	--------------------	--------

Kontrol perilaku	4*, 10*, 13, 19*, 29*	1, 7*, 16*, 22, 26	4
Kontrol kognitif	2*, 8*, 17, 23*, 25	5*, 11*, 14*, 20, 28	4
Kontrol keputusan	6*, 12, 15*, 21*, 27*	3*, 9*, 18, 24, 30*	3
Total			11

Keterangan: *item yang gugur

Selanjutnya hasil uji reliabilitas terhadap skala kontrol diri yang dilakukan menggunakan *Cronbach Alpha* dengan hasil di bawah ini:

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.792	11

Tabel di atas menunjukkan bahwa skala kontrol diri bersifat reliabel karena memiliki nilai koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* (α) $0.792 \geq 0,6$.

c. Uji validitas skala kontrol diri

Sebanyak 32 aitem dari skala regulasi emosi dalam penelitian ini diuji validitasnya. Berdasarkan hasil *pearson correlation*, terdapat 14 aitem yang dinyatakan valid dan 18 aitem sisanya dikeluarkan karena $r < 0.03$. Aitem yang dikeluarkan adalah aitem nomor 2, 3, 8, 9, 10, 11, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 30 dan 31.

Berikut adalah kisi-kisi skala regulasi emosi setelah uji coba dan yang akan dipergunakan pada penelitian ini:

Tabel 3.9 Sebaran Aitem Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Strategi regulasi emosi	1, 9*, 17, 25	5, 13, 21*, 27*	5
Perilaku untuk mencapai tujuan	6, 14, 22*, 28*	2*, 10*, 18*, 31*	2
Mengontrol respons-respons emosional	3*, 11*, 19*, 32	7, 15*, 23, 29	4

Penerimaan respons emosional	8*, 16, 24*, 30*	4, 12, 20*, 26*	3
Total			14

Keterangan: *item yang gugur

Selanjutnya hasil uji reliabilitas terhadap skala regulasi emosi yang dilakukan menggunakan *Cronbach Alpha* dengan hasil di bawah ini:

Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.744	14

Tabel di atas menunjukkan bahwa skala regulasi emosi bersifat reliabel karena memiliki nilai koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* (α) $0.744 \geq 0,6$.

Dapat diambil kesimpulan bahwa ketiga skala dari masing-masing variabel yaitu intensitas bermain *game online*, kontrol diri, dan regulasi emosi bersifat reliabel karena memiliki nilai koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* (α) $\geq 0,6$.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Dilakukannya uji normalitas data bertujuan untuk melihat apakah variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian terdistribusi secara normal atau tidak (Kasiram, 2010: 8). Penggunaan Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* melalui aplikasi SPSS IBM 20. Dengan ketentuan ketika data yang dihasilkan mempunyai tingkat signifikansi lebih dari 0,05 sehingga variabel yang bersangkutan terdistribusi secara normal (Ghozali dalam Lestari, 2021: 56)

2. Uji Linearitas

Uji linearitas berguna untuk mengetahui hubungan di antara variabel, apakah mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dilakukan dengan aplikasi SPSS IBM 20 dengan dasar pengambilan keputusan pada *Test for Linearity* dengan taraf signifikansi 0,05, apabila

linearity sig < 0,05 maka terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel yang diteliti, begitupun ketika *deviation from linearity sig* > 0,05 maka data linear (Kasiram, 2010: 8).

3. Uji Hipotesis

Tujuan dilakukannya uji hipotesis adalah untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan *multiple correlation* guna melihat seberapa kuat serta arah hubungan dari dua atau lebih variabel bebas (x) dengan satu variabel terikat (y). Alasan digunakannya teknik *multiple correlation* dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan atau tidak, bersifat positif atau negatif, serta kuat atau lemahnya hubungan antara dua atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat, yaitu antara variabel kontrol diri (X₁) dan variabel regulasi emosi (X₂) dengan variabel intensitas bermain game online (Y) (Sugiyono, 2019: 249).

Perhitungan dilakukan menggunakan korelasi *product moment*, dengan dasar pemberian ketentuan signifikansi dalam uji korelasi berganda adalah dengan melakukan perbandingan pada nilai signifikansi atau probabilitasnya. Ketika probabilitasnya $p < 0,05$ berarti hubungan yang terjadi bersifat signifikan dan hipotesis diterima, yaitu antara variabel kontrol diri dan regulasi emosi dengan intensitas bermain *game online*. Berlaku juga kebalikannya, ketika probabilitas $p > 0,05$ berarti hubungan tidak signifikan dan hipotesis ditolak (Aufa, 2021: 46).

Begitupun dengan kriteria koefisien korelasi (r) diberikan oleh Sugiyono (Lestari, 2021: 57) untuk dijadikan acuan dalam melakukan penafsiran terkait seberapa kuat hubungan yang dimiliki, dengan ketentuan apabila hasil yang diperoleh:

- a. 0,0-0,19 berarti sangat rendah
- b. 0,2-0,39 berarti rendah
- c. 0,4-0,59 berarti sedang
- d. 0,6-0,79 berarti kuat
- e. 0,8-1,0 berarti sangat kuat

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

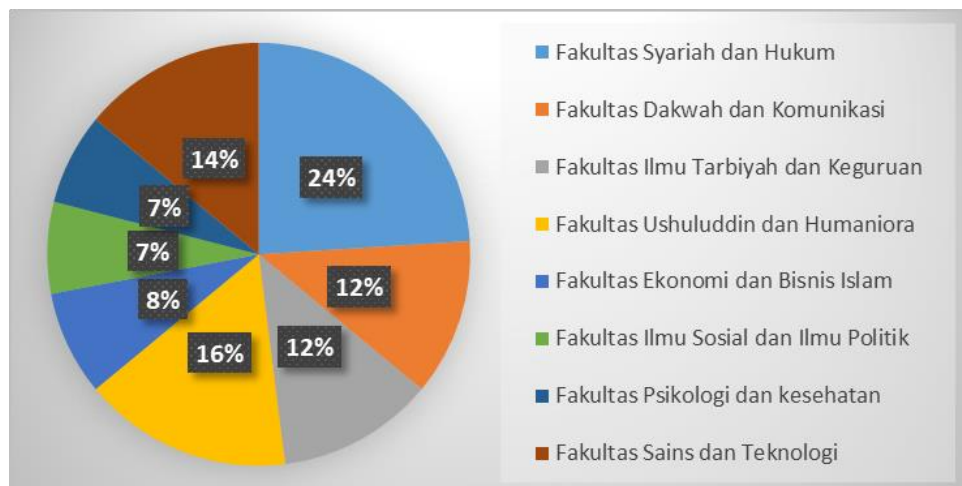
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang dengan keseluruhan responden sebanyak 100 orang berdasarkan jumlah penentuan sampel dengan rumus Slovin pada taraf signifikansi 10%. Berdasarkan hasil dari penyebaran skala diperoleh data responden di bawah ini:

a. Berdasarkan Fakultas

Sebaran data responden yang bersumber pada masing-masing fakultas menunjukkan data sebagai berikut:



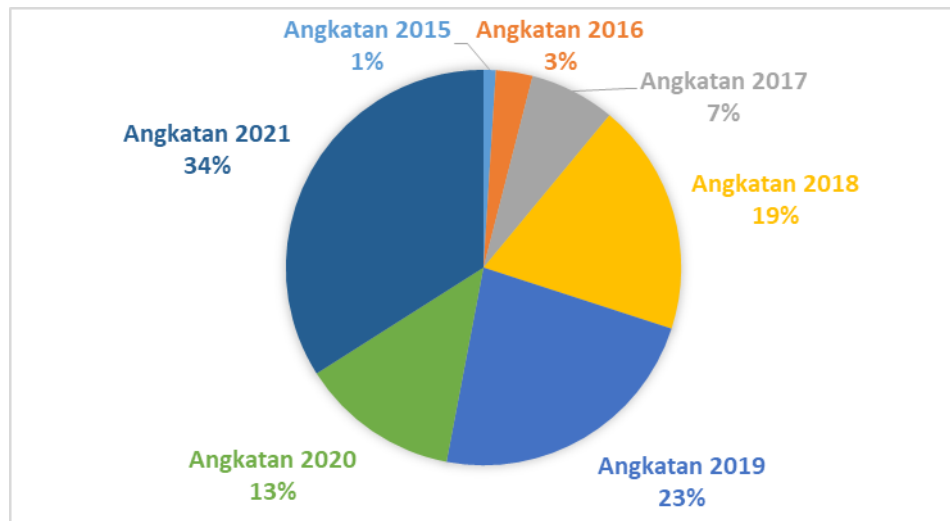
Gambar 4.1 Diagram Persentase Sebaran Subjek Berdasarkan Fakultas

Diagram di atas menunjukkan bahwa persebaran subjek penelitian yang berjumlah 100 responden berdasarkan fakultas menunjukkan bahwa terdapat 24 orang (24%) berasal dari fakultas syariah dan hukum, 12 orang (12%) berasal dari fakultas dakwah dan komunikasi, 12 orang (12%) dari fakultas ilmu tarbiah dan keguruan, 16 orang (16%) berasal dari fakultas ushuluddin dan humaniora, 8 orang (8%) berasal dari fakultas ekonomi dan bisnis islam, 7 orang (7%) berasal dari fakultas ilmu sosial dan ilmu politik, 7 orang (7%) berasal dari fakultas psikologi

dan kesehatan, dan yang terakhir 14 orang (14%) berasal dari fakultas sains dan teknologi.

b. Berdasarkan Angkatan

Sebaran subjek penelitian berdasarkan angkatan menunjukkan data sebagai berikut:



Gambar 4.2 Diagram Persentase Sebaran Subjek Berdasarkan Angkatan

Diagram di atas menunjukkan bahwa persebaran subjek penelitian dengan jumlah 100 responden berdasarkan angkatan menunjukkan bahwa terdapat 1 orang (1%) dari angkatan 2015, 3 orang (3%) angkatan 2016, 7 orang (7%) angkatan 2017, 19 orang (19%) angkatan 2018, 23 orang (23%) angkatan 2019, 13 orang (13%) angkatan 2020, dan 34 orang (34%) angkatan 2021.

2. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan dilakukannya deskripsi data adalah untuk melihat gambaran data dari variabel intensitas bermain game *online*, kontrol diri dan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang meliputi pada simpangan baku (*standard deviation*), skor rata-rata (*mean*), nilai terendah (*minimum*), dan nilai tertinggi (*maximum*) dengan perolehan data berdasarkan masing-masing variabel pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Mini mun	Maxi mun	Mean	Std. Deviation
Intensitas Bermain Game Online	100	56	80	64.63	4.722
Kontrol Diri	100	21	34	28.11	2.892
Regulasi Emosi	100	21	47	34.62	4.596
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa variabel intensitas bermain *game online* memiliki nilai terendah 56, nilai tertinggi 80 dengan rata-rata sebesar 64.63 dan *standard deviation* sebesar 4.722. Pada variabel kontrol diri memiliki nilai terendah 21, nilai tertinggi 34 dengan rata-rata sebesar 28.11 dan *standard deviation* sebesar 2.892, sedangkan pada variabel regulasi emosi memiliki nilai terendah 21, nilai tertinggi 47 dengan rata-rata sebesar 34.62 dan *standard deviation* sebesar 4.596. Berdasarkan perolehan data di atas dapat dilakukan kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.2 Kategori Skor Variabel Intensitas Bermain Game Online

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X \geq (mean + 1SD)$	72	Tinggi
$(mean - 1SD) \leq X < (mean + 1SD)$	64 - 72	Sedang
$X < (mean - 1SD)$	< 64	Rendah

Tabel di atas menunjukkan bahwa skor skala intensitas bermain *game online* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dinyatakan tinggi apabila sama dengan atau lebih dari 72, dinyatakan sedang apabila skor diantara 64 – 71 dan dinyatakan rendah ketika skor tidak lebih dari 64. Berdasarkan tabel di atas, maka kategori skor intensitas bermain *game online* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Variabel Intensitas Bermain Game online

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	49	49.0	49.0	49.0
Sedang	44	44.0	44.0	93.0
Tinggi	7	7.0	7.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki intensitas bermain *game online* kategori tinggi sebanyak 9 orang dengan persentase 9%, kategori rendah sebanyak 49 orang dengan persentase 49% dan kategori sedang sebanyak 44 orang dengan persentase 44%.

Selanjutnya kategorisasi skor variabel kontrol diri sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kategori Skor Variabel Kontrol Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X \geq (mean + 1SD)$	≥ 30	Tinggi
$(mean - 1SD) \leq X < (mean + 1SD)$	25 - 30	Sedang
$X < (mean - 1SD)$	< 25	Rendah

Tabel di atas menunjukkan bahwa skor skala kontrol diri pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dapat dikatakan tinggi apabila sama dengan atau lebih dari 30, dikatakan sedang ketika skor diantara 25 – 29 dan dinyatakan rendah apabila skor tidak lebih dari 25. Berdasarkan tabel di atas, maka kategori skor kontrol diri pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang sebagai berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Variabel Intensitas Kontrol Diri

Kategori

	Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent	Percent
Valid Rendah	11	11.0	11.0	11.0
Sedang	58	58.0	69.0	58.0
Tinggi	31	31.0	100.0	31.0
Total	100	100.0		100.0

Tabel kategori di atas menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini mempunyai kontrol diri kategori tinggi sebanyak 31 orang dengan persentase

31%, kategori sedang sebanyak 58 orang dengan persentase 58% dan kategori rendah sebanyak 11 orang dengan persentase 11%.

Selanjutnya kategorisasi skor variabel regulasi emosi sebagai berikut:

Tabel 4.6 Kategori Skor Variabel Regulasi Emosi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X \geq (mean + 1SD)$	≥ 38	Tinggi
$(mean - 1SD) \leq X < (mean + 1SD)$	30 - 38	Sedang
$X < (mean - 1SD)$	< 30	Rendah

Tabel rumusan kategori di atas menunjukkan bahwa skor skala regulasi emosi pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dikatakan tinggi apabila sama dengan atau lebih dari 38, dikatakan sedang ketika skor diantara 30 – 37 dan dikatakan rendah ketika skor tidak lebih dari 30. Berdasarkan tabel di atas, maka kategori skor regulasi emosi pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang meliputi:

Tabel 4.7 Distribusi Variabel Regulasi Emosi

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	16	16.0	16.0	16.0
Sedang	56	56.0	56.0	72.0
Tinggi	28	28.0	28.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Tabel kategori di atas menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini mempunyai regulasi emosi kategori tinggi sebanyak 28 orang dengan persentase 28%, kategori rendah sebanyak 16 orang dengan persentase 16% dan kategori sedang sebanyak 56 orang dengan persentase 56%.

3. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji ini dilakukan untuk melihat apakah data yang dihasilkan berdistribusi normal atau tidak. Pengujiannya menggunakan uji *kolmogorov smirnov* dengan aplikasi IBM SPSS *Statistic* 20. Kriteria

data dapat dikatakan berdistribusi normal ketika nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) atau probabilitasnya bernilai > 0.05 . Di bawah ini tabel hasil uji normalitas data penelitian yang diperoleh:

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Intensitas Bermain Game Online	Kontrol Diri	Regulasi Emosi
N		100	100	100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	64.63	28.11	34.62
	Std. Deviation	4.722	2.892	4.596
Most Extreme Differences	Absolute	.125	.105	.108
	Positive	.125	.069	.063
	Negative	-.067	-.105	-.108
Kolmogorov-Smirnov Z		1.250	1.048	1.080
Asymp. Sig. (2-tailed)		.088	.222	.194

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji normalitas dengan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel intensitas bermain *game online* bernilai 0.088 yang menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal karena > 0.05 , begitupun pada variabel kontrol diri yang memiliki nilai signifikansi $0.222 > 0.05$ serta variabel regulasi emosi yang memiliki signifikansi $0.194 > 0.05$. Dapat diambil kesimpulan bahwa keseluruhan data pada penelitian ini terdistribusi secara normal sebab nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 atau $p > 0.05$.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan yang linear antar variabel. Uji ini dilakukan dengan aplikasi IBM SPSS *Statistic 20*. Kriteria data dapat disebut linear apabila nilai *deviation from linearity* > 0.05 atau nilai signifikansi (*linearity*) < 0.05 . Di bawah ini tabel hasil uji linearitas dari data penelitian yang sudah terkumpul:

Tabel 4.9 Uji Linearitas Intensitas Variabel Bermain Game online dan Kontrol Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intensitas Bermain Game Online * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	558.498	13	42.961	2.241	.014
		Linearity	395.153	1	395.15	20.611	.000
		Deviation from Linearity	163.345	12	13.612	.710	.738
Within Groups			1648.812	86	19.172		
Total			2207.310	99			

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas di atas dapat diketahui bahwa nilai *linearity* sebesar 0.000 yang berarti kurang dari 0.05 dan *deviation from linearity* sebesar 0.738 yang berarti lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel intensitas bermain *game online* dan variabel kontrol diri memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4.10 Uji Linearitas Variabel Intensitas Bermain Game Online dan Regulasi Emosi

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intensitas Bermain Game Online * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	559.929	19	29.47	1.431	.136
		Linearity	234.985	1	235.0	11.41	.001
		Deviation from Linearity	324.944	18	18.05	.877	.607
Within Groups			1647.38	80	20.59		
Total			2207.31	99			

Tabel uji linearitas di atas menunjukkan bahwa nilai *deviation from linearity* sebesar 0.607 yang berarti lebih besar dari 0.05 dan *linearity* bernilai 0.001 yang berarti kurang dari 0.05, berdasarkan nilai tersebut dapat dikatakan bahwa variabel intensitas bermain *game online* dan variabel regulasi emosi mempunyai hubungan yang linear.

4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi berganda dan dibantu aplikasi IBM SPSS *Statistic* 20. Uji korelasi berganda dilakukan untuk

mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta seberapa kuat hubungan yang terjadi pada dua atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat. Berikut tabel hasil uji hipotesis penelitian berdasarkan data yang telah terkumpul:

Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Online

Correlations

		Intensitas Bermain Game Online	Kontrol Diri	Regulasi Emosi
Intensitas Bermain Game Online	Pearson Correlation	1	-.423**	-.326**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001
	N	100	100	100
Kontrol Diri	Pearson Correlation	-.423**	1	.312**
	Sig. (2-tailed)	.000		.002
	N	100	100	100
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	-.326**	.312**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.002	
	N	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

a. Uji Hipotesis Pertama

Koefisien korelasi antara variabel X_1 dengan Y didapatkan melalui analisis *product moment*. Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* sebanyak $0.000 < 0.05$ yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Arah hubungan dapat diketahui dari nilai *pearson correlation* yang bernilai -0.423 yang berarti bahwa arah hubungan bersifat negatif dan tingkat hubungan berada pada taraf sedang menurut rentang nilai yang dikemukakan Sugiyono yaitu antara 0,4-0,59. Artinya ketika semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki

mahasiswa UIN Walisongo Semarang maka semakin rendah intensitasnya dalam bermain *game online*.

b. Uji Hipotesis Kedua

Hasil uji analisis menggunakan *product moment* antara variabel regulasi emosi dengan intensitas bermain *game online* memperlihatkan nilai signifikansi $0.001 < 0.05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Arah hubungan berdasarkan pada nilai *pearson correlation* sebanyak -0.326 yang dapat diartikan bahwa arah hubungan bersifat negatif dengan tingkat hubungan berada pada taraf rendah menurut rentang nilai yang dikemukakan Sugiyono yaitu antara $0.2-0.39$. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa UIN Walisongo Semarang maka semakin rendah intensitasnya dalam bermain *game online*.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Uji hipotesis ketiga dilakukan dengan analisis korelasi berganda dengan hipotesis bahwa “terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri, regulasi emosi dan intensitas bermain *game online*”. Hubungan dikatakan signifikan apabila $p < 0.05$.

Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi Berganda pada Ketiga Variabel Penelitian
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.470 ^a	.221	.205	4.211	.221	13.740	2	97	.000

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Kontrol Diri

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa nilai signifikansi atau *sig f change* bernilai $0.000 < 0.05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kontrol diri

dan regulasi emosi dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan nilai R pada tabel yang menunjukkan angka 0.470 berarti bahwa tingkat hubungan bernilai sedang menurut rentang nilai yang dikemukakan Sugiyono yaitu antara 0,4-0,59. Hal ini juga dapat berarti bahwa derajat intensitas bermain *game online* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dapat diukur dan diprediksi melalui faktor kontrol diri dan regulasi emosi, di mana kontribusi dari variabel kontrol diri dan regulasi emosi secara simultan sebesar 20.5% sedangkan sisanya 79.5% ditentukan oleh variabel lain.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah ada hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Melalui penelitian ini diketahui bahwa tingkat intensitas bermain *game online* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang kebanyakan berada pada tingkat rendah, kemudian regulasi emosi kebanyakan berada pada tingkat sedang, dan kontrol diri yang juga kebanyakan berada pada tingkat sedang.

Hasil uji hipotesis mendapatkan tiga temuan terkait dengan hipotesis yang diajukan. Hipotesis pertama yang diajukan adalah “terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online*” yang dibuktikan dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online*. Penelitian lain yang serupa juga dilakukan oleh Kartika (2020) dengan hasil yang juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online*.

Averill (1973: 286) menyebutkan bahwa rendahnya kontrol diri pada seseorang dapat terjadi karena ketidakmampuan dalam mengatur perilaku, kognitif, maupun keputusannya. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah akan kesulitan mengatur maupun mengarahkan tingkah lakunya dengan baik dan cenderung berperilaku sesuka hati dengan memilih melakukan kegiatan yang dianggap menyenangkan seperti memainkan *game online* secara berlebihan (Nuryadi & Ginting, 2017: 36). Sementara itu mahasiswa dengan tingkat pengendalian diri yang tinggi akan mampu mengendalikan dan mengatur perilakunya agar tidak bermain *game online* terus menerus, mampu mempertimbangkan efek buruk yang akan ditimbulkan akibat bermain terus menerus dan memiliki kesadaran untuk melakukan hal yang positif seperti bermain *game* secukupnya (Zulkarnain, 2002 dalam Putri & Prasetyaningrum, 2018: 123).

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game online*” yang dibuktikan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wibisana & Verasari (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecanduan game online pada mahasiswa.

Regulasi emosi berkaitan dengan strategi yang dilakukan seseorang untuk memodifikasi emosinya (Gross, 1998: 224). Robertson et al (2012: 78) menyebutkan bahwa jika seseorang memiliki regulasi emosi yang baik, maka akan mampu bertingkah laku dengan baik sehingga memberi keuntungan terhadap dirinya sendiri bahkan pihak lain di sekitarnya, tetapi ketika regulasi emosi yang dimiliki rendah justru akan memunculkan dampak negatif karena ketidakmampuannya dalam mengontrol emosi. Seperti halnya pada mahasiswa ketika belum mampu mengerti emosi maupun peristiwa yang dialami akan sulit untuk memodifikasi emosi ketika menghadapi permasalahan yang dimiliki sehingga mencari pelarian dan melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat

seperti bermain *game online* secara terus-menerus. Ketika mahasiswa memiliki regulasi emosi yang baik maka akan mampu mengendalikan dirinya dan mengatasi emosi negatif yang dialami sehingga dapat terhindar dari perilaku yang merugikan termasuk bermain game secara berlebihan. Marchica dkk (dalam Wibisana, 2019: 7) yang menyebutkan bahwa seseorang yang kecanduan *game online* adalah orang dengan regulasi emosi yang rendah, hal ini dapat terjadi karena individu tersebut tidak mampu memodifikasi emosi yang dirasakan sehingga mempunyai intensitas bermain *game* yang tinggi.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri, regulasi emosi dan intensitas bermain *game online*”. Hasil uji korelasi berganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara bersamaan antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan intensitas bermain *game online* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dengan tingkat hubungan berada pada taraf sedang.

Kontrol diri dan regulasi emosi berkaitan dengan perasaan dan pengalaman yang didapatkan mahasiswa sebelumnya. Mahasiswa yang kurang memiliki pengalaman akan kesulitan menyesuaikan diri dengan keadaannya saat ini karena kurangnya pembelajaran dan masukan yang didapatkan (Tarsono, 2010: 29), sehingga mencari pelarian dan kesenangan sesaat dengan bermain *game online* ketika dihadapkan dengan banyak permasalahan. Kemampuan mahasiswa dalam mengontrol diri dan meregulasikan emosinya akan berpengaruh dengan seberapa tinggi intensitas mahasiswa dalam memainkan *game online*, seperti ketika kontrol diri dan regulasi emosi yang dimiliki rendah akan meningkatkan intensitas mahasiswa dalam bermain *game online*. Kontrol diri dan regulasi emosi yang baik menjadikan mahasiswa mampu membuat pertimbangan yang logis, mengerti mana yang menjadi prioritasnya, serta dapat mengendalikan diri dan emosinya sehingga mampu meninggalkan kegiatan yang kurang bermanfaat seperti bermain *game* secara terus menerus (Nuryadi & Ginting, 2017: 36) & (Wibisana, 2019: 7).

Dalam Islam, bermain *game online* diperbolehkan selama dilakukan dengan sesuai dan terdapat kemanfaatan di dalamnya (Wijayanti & Meftahudin,

2018: 247). Hukum bermain *game online* menjadi haram ketika dilakukan secara terus-menerus karena menimbulkan banyak kerugian (As-suyuthi, 2005: 131). Dalam mengatur intensitas ketika bermain *game online* agar tidak menimbulkan banyak kerugian diperlukan adanya kontrol diri dan regulasi emosi yang baik pada diri seseorang. Kemampuan kontrol diri dan pengaturan emosi seseorang akan meningkat ketika dibarengi dengan kemantapan dan kematangan spiritual (Abdullah, 2014: 72). Kontrol diri dalam Islam berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menahan dan mengatur tingkah laku sebagai wujud dari kesabaran (Alaydrus, 2017: 19), sedangkan regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana seseorang mengatur, mengarahkan dan menahan emosinya agar dapat terhindar dari dampak buruk emosi sesaat dan menjaga dari kehilangan kendali atas dirinya sendiri (Diana, 2018: 43). Individu dengan kontrol diri dan regulasi emosi yang tinggi akan mampu menahan dan mengatur tingkah lakunya serta mengarahkan dan menahan emosinya sehingga terhindar dari kesenangan dan emosi sesaat yang sifatnya sementara yang justru akan menimbulkan banyak kerugian seperti bermain *game* secara terus menerus, karena individu tersebut percaya bahwa buah dari kesabaran di dunia adalah kenikmatan yang abadi di akhirat.

Penelitian ini telah sampai pada tujuannya yaitu membuktikan bahwa kontrol diri dan regulasi emosi yang dimiliki seseorang dapat berpengaruh pada tingkat intensitas bermain *game online*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah belum terdapat penelitian yang mencakup pada tiga variabel secara sekaligus yaitu kontrol diri, regulasi emosi, dan intensitas bermain *game online* ke dalam satu penelitian dan kebanyakan penelitian sebelumnya meneliti pada subjek usia remaja atau peserta didik sedangkan pada penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang berada pada rentang usia dewasa awal. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian ini guna pembaharuan penelitian.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan pertama dalam penelitian ini adalah pada bagian penyaringan subjek dimana sampel dipilih berdasarkan populasi khusus (pada komunitas e-sport) yang seharusnya berdasarkan populasi secara umum. Keterbatasan kedua terletak pada alat ukur

atau skala penelitian yang digunakan dimana skala yang digunakan cenderung memiliki kriteria subjek dengan rata-rata rendah, dalam hal ini terdapat kemungkinan bahwa bahasa yang digunakan peneliti sulit dipahami atau memiliki tingkat *social desirability* yang tinggi atau mungkin juga subjek tidak menjawab sesuai dengan keadaan yang sebenarnya terjadi. Saran untuk penelitian berikutnya yang pertama agar melaksanakan penelitian dengan menggunakan populasi secara umum agar lebih mendasarkan pemilihan subjek berdasarkan karakteristik yang objektif, yang kedua mengenai penyusunan skala agar melakukan beberapa tahapan review dari beberapa ahli sehingga dapat menghindari tingkat *social desirable* tinggi dan dalam penyusunan konstruk agar lebih memperhatikan aspek bahasa dan bentuk skala dengan penelitian mengenai perilaku.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menguji hubungan antara variabel bebas yaitu kontrol diri dan regulasi emosi dengan variabel terikat yaitu intensitas bermain *game online*. Melalui penelitian ini diketahui bahwa tingkat intensitas bermain *game online* dan regulasi emosi mahasiswa UIN Walisongo Semarang kebanyakan berada pada tingkat sedang, sedangkan kontrol diri pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang kebanyakan berada pada tingkat tinggi. Hasil uji hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online*. Uji hipotesis kedua menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game online*. Uji hipotesis ketiga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara bersamaan antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan intensitas bermain *game online*. Hal ini berarti bahwa ketiga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima, dengan pengertian bahwa semakin rendah kontrol diri dan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa UIN Walisongo Semarang maka semakin tinggi intensitas bermain *game online* yang dimiliki, begitupun sebaliknya semakin tinggi kontrol diri dan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah intensitasnya dalam bermain *game online*.

B. Saran

Beberapa saran dari peneliti mengenai penelitian ini adalah:

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa diharapkan mampu mempertahankan bahkan mengembangkan kontrol diri dan regulasi emosi yang dimiliki agar dapat mencegah meningkatnya intensitas bermain *game online* di kalangan mahasiswa UIN Walisongo Semarang

2. Bagi Institusi

Diharapkan dari pihak UIN Walisongo Semarang dapat melakukan tindakan agar kontrol diri dan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa dapat meningkat dan menurunkan tingkat intensitas bermain *game online* dikalangan mahasiswa dengan menjadikan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi, sehingga semua pihak dapat turut serta dalam upaya penurunan intensitas bermain *game online*, bukan dari kalangan subjek/mahasiswa saja.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian dengan topik yang sama dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan intensitas bermain *game online*, selain itu juga melakukan penelitian secara *offline* agar dapat melakukan komunikasi secara langsung dan memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi subjek saat pengisian data dan melihat proses pengisian skala secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, F. (2014). Virtues and character development in islamic ethics and positive psychology. *International Journal of Education and Social Science*, 1(2), 69–77.
- Adams, E. (2010). *Fundamentals of game design* (2nd ed.). Berkeley, CA: New Riders.
- Adila, D. R., & Kurniawan, A. (2020). Proses kematangan emosi pada individu dewasa awal yang dibesarkan dengan pola asuh orang tua permisif. *Insan: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 21–34.
- Agustin, H. (2018). *Intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosi pada siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Palembang*. Diploma Tesis, UIN Raden Fatah Palembang. Repository Radenfatah. <http://repository.radenfatah.ac.id/3260/>
- Aini, P. F., & Rosyad, R. (2019). Khalwat dalam mengendalikan emosi. *Syifa Al-Qulub*, 3(2), 53–64.
- Alaydrus, R. M. (2017). Membangun kontrol diri remaja melalui pendekatan islam dan neuroscience. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(2), 15–27.
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–28.
- Amalia, R. (2021). *Hubungan psychological well being dan self efficacy dengan quarter life crisis pada dewasa awal*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Amin, L. (2021). *Bermain game online sebagai nafkah keluarga pada masa pandemi covid-19 perspektif hukum Islam*. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/34852>
- Andriani, D. N. (2014). *Hubungan antara persepsi menggunakan handphone dengan kontrol diri siswa Mts Sunan Kalijogo Karang Besuki Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- As-suyuthi, I. J. A. bin abi bakr. (2005). *Al-asybah wa an-nadhair fi qawaid*. Beirut:

Dar Al-Kotob Al-Ilmiah.

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2020). *Laporan survei internet APJII 2019-2020* (Q2).
<https://apjii.or.id/survei2019x/download/Tb5dOANHhqMu6ZY2gtJRLBPWCxXj1k>
- Aufa, I. (2021). *Hubungan self-interest dengan loyalitas kerja karyawan cv. dai Rembang*. Skripsi, UIN Walisongo Semarang. Eprints Walisongo.
<https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/13518>.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126–129.
- Azwar, S. (2019a). *Dasar-dasar psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019b). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., & Boden, J. M. (1998). *Aggression and the self: High self-esteem, low self-control, and ego threat*. Academic Press.
- Borba, M. (2008). *Membangun kecerdasan moral*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Brier, N. M. (2015). *Enhancing self-control in adolescents: Treatment strategies derived from psychological science*. New York: Routledge.
- Budiaji, W. (2013). Skala pengukuran dan jumlah respon skala likert. *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan*, 2(2), 127–133.
- Budiman, & Riyanto, A. (2013). *Kapita selekta kuesioner: pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bukhori, B. (2012). *Toleransi terhadap umat Kristiani ditinjau dari fundamentalisme agama dan kontrol diri: Studi pada jamaah majelis taklim di Kota Semarang*. Lembaga Penelitian, IAIN Walisongo.
- Bukhori, B., Said, H., Wijaya, T., & Mohamad Nor, F. (2019). The Effect of Smartphone Addiction, Achievement Motivation, and Textbook Reading Intensity on Students' Academic Achievement. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (IJIM)*, 13(09), 66.

<https://doi.org/10.3991/ijim.v13i09.9566>

- Calhoun, J. F., & Acocella, J. (1990). *Psychology of adjustment and human relationship*. New York: Mc. Graw Hill.
- Chaplin, J. P. (2016). *Kamus lengkap psikologi* (1st ed.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333.
- Dewandari, S. (2013). *Hubungan antara intensitas bermain game online dengan motivasi belajar siswa kelas X SMK Negeri 1 Sapuran kabupaten Wonosobo*. Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana. Repository UKSW. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/3563>
- Dewi, N. K., & Putra, A. S. (2020). Perkembangan gamification dan dampak game online terhadap jiwa manusia di kota Pintar DKI Jakarta. *Jurnal Informatika Universitas Pamulang*, 5(3), 315–320.
- Diana, R. R. (2018). Pengendalian emosi menurut psikologi Islam. *Unisia*, 37(82), 41–47.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136.
- Fasilita, D. A. (2012). Kontrol diri terhadap perilaku agresif ditinjau dari usia satpol PP Kota Semarang. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(2), 34–40.
- Ferdian, E. Y., & Wulandari, F. D. (2021). Implementasi teknik self control untuk mengurangi kecanduan game online pada peserta didik di masa pandemi covid-19. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 5(1), 6–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p6-12>
- Gaetan, S., Bréjard, V., & Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in Human Behavior*, 61, 344–349.
- Gaol, T. L. (2012). *Hubungan kecanduan game online dengan prestasi akademik mahasiswa di fakultas teknik Universitas Indonesia*. Skripsi, Universitas Indonesia. Lib UI. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20313849&lokasi=lokal>.

- Ghufron, N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, 27(1), 87–96.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York: Guilford Publications. <https://www.guilford.com/excerpts/gross.pdf>
- Hariwijaya, M., & Sukaca, B. E. (2009). *PAUD Melejitkan potensi anak dengan pendidikan sejak dini*. Yogyakarta: Mahadhika Publishing.
- Horrigan, J. B. (2000). *New internet users: What they do online, what they don't, and implications for the net's future*. Pew Internet & American Life Project Washington, DC.
- Hurlock, E. (1996). *Psikologi perkembangan: Suatu kehidupan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Izzaturrohmah, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117–140.
- Janti, S. (2014). Analisis validitas dan reliabilitas dengan skala likert terhadap pengembangan si/ti dalam penentuan pengambilan keputusan penerapan strategic planning pada industri garmen. *Prosiding Snat*, 155–160.
- Kartini, H. (2016). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan intensitas bermain game online dengan intensi berperilaku agresif pada siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4), 482–489.
- Kasiram, M. (2010). *Metodologi penelitian kuantitatif-kualitatif*. Jakarta: Sukses Offset.
- Kementerian Agama RI. (2022). *Qur'an kemenag*.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). Kamus besar bahasa indonesia (KBBI). In *Kementerian Pendidikan Dan Budaya*. Jakarta: Kementerian

Pendidikan dan Kebudayaan.

- Khairani, R., & Putri, D. E. (2011). Kematangan emosi pada pria dan wanita yang menikah muda. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 136–139.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 3(1), 97–103.
- Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B. W., Gollan, J. K., & Alexander, G. C. (2007). A qualitative exploration of depression in emerging adulthood: disorder, development, and social context. *General Hospital Psychiatry*, 29(4), 317–324.
- La Febrina, C. (2014). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap agresivitas siswa. *Jurnal Ilmiah Visi*, 9(1), 28–35.
- Landau, E. (1998). The self-the global factor of emotional maturity. *Roepers Review*, 20(3), 174–178.
- Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lestari, R. (2021). *Hubungan antara motivasi memasuki dunia kerja dan dukungan sosial dengan kesiapan kerja siswa kelas xii di SMK Muhammadiyah 02 Boja Kenda*. Skripsi, UIN Walisongo Semarang. Eprints Walisongo. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/13517/>.
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan game online dengan insomnia pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18–27.
- Marlina, N. P., Minarti, N. M. A., & Utami, K. C. (2014). *Hubungan bermain game online dengan prestasi belajar matematika anak usia sekolah kelas V di sekolah dasar Saraswati 1 Denpasar tahun 2014*. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/10787/8035>
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan game online pada peserta didik kelas X di madrasah aliyah Al Furqon Prabumulih tahun pelajaran 2015/2016. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 103–118.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60–73.

- Mufid, A., Prabowo, A. Y., & Oktafany, O. F. (2020). Hubungan kecanduan game online dengan manajemen waktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*, 9(2), 123–127.
- Muhajir, N. H. (2017). *Motivasi remaja kelurahan benteng mengunjungi klub malam (Study Kasus remaja di kelurahan Benteng kecamatan Wara Timur kota Palopo)*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Makassar. Repositori UIN Alauddin. <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/7844/>
- Nelson, E. E., Lau, J. Y. F., & Jarcho, J. M. (2014). Growing pains and pleasures: how emotional learning guides development. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(2), 99–108.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158.
- Nugroho, D. P. S. (2020). *Pengaruh intensitas bermain game online terhadap kecenderungan agresivitas gamers*. Skripsi, Universitas Negeri Semarang. Unnes Repository. <http://lib.unnes.ac.id/40845/>
- Nuhan, M. Y. G. (2016). Hubungan intensitas bermain game online dengan prestasi belajar siswa kelas IV sekolah dasar negeri Jarakan Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Basic Education*, 5(6), 494–501.
- Nurazmi, A., Elita, V., & Dewi, W. N. (2018). Hubungan kecanduan bermain game online terhadap regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5(2), 555–562.
- Nurgiyantoro, B., Gunawan, & Marzuki. (2017). *Statistik terapan untuk penelitian ilmu sosial* (1st ed.). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nuryadi, A., & Ginting, A. A. (2017). Self control dan self efficacy mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Adiraga*, 3(2), 34–42.
- PDDikti. (2020). *Pangkalan data pendidikan tinggi*. https://pddikti.kemdikbud.go.id/data_pt/MDk3OTUyODItNzRERC00OTJCLTgwMjMtRjVERTk1NzdFRTY3

- Periantalo, J. (2019). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Piyeke, P. J., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2014). Hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain game online pada remaja di Manado. *Jurnal Keperawatan*, 2(2), 1–7.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schould: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.
- Putri, N. F. R. (2018). *Hubungan antara self control dengan intensitas bermain game online pada anak usia sekolah*. Skripsi, University of Muhammadiyah Malang. Eprints UMM. <https://eprints.umm.ac.id/41065/> Skripsi, University of Muhammadiyah Malang. Eprints UMM. <https://eprints.umm.ac.id/41065/>
- Putri, N. F. R., & Prasetyaningrum, S. (2018). The relationship between self control with intensity of playing online games on the school children. *Psikodimensia*, 17(2), 120–134.
- Qardlawi, Y. (2004). *Al-halal wal haram fil Islam* (1st ed.). Jakarta: Robbani Press.
- Rahman, F. (2020). Kontrol diri dan konformitas terhadap intensitas bermain game online mobile pada remaja akhir di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 385–400.
- Rahmanadji, D. (2007). Sejarah, teori, jenis, dan fungsi humor. *Jurnal Bahasa Dan Seni*, 35(2), 213–221.
- Random House. (2002). *Random house webster's school and office dictionary* (2nd ed.). New York: Random House Reference.
- Restya Kartika, K. A. R. (2020). *Hubungan antara self control dengan intensitas bermain game online pada remaja di SMP Wiyata Karya Natar Lampung Selatan*. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung. Repository Raden Intan. <http://repository.radenintan.ac.id/12458/>
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82.
- Saputra, S. (2017). Hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa. *Konselor*, 6(3), 96–100.

- Saputri, I. K. E. (2016). Hubungan sibling rivalry dengan regulasi emosi pada masa kanak akhir. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(2), 133–139.
- Sessiani, L. A., & Syukur, F. (2021). *Emotion regulation in teachers for students with special needs in inclusive islamic elementary School: an interpretative phenomenological analysis*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4108/eai.14-10-2020.2303853>
- Smith, P. K., & Pellegrini, A. (2008). Learning through play. *Encyclopedia On Early Childhood Development*, 24(8), 1–6.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan* (3rd ed.). Bandung: Alfabeta.
- Susanto, N. (2014). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Digibooks.
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 19–36. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Tarsono, T. (2010). Implikasi teori belajar sosial (social learning theory) dari albert bandura dalam bimbingan dan konseling. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 29–36.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Triyono, T. (2003). Teknik sampling dalam penelitian. *Penataran Analisis Data Penelitian Bagi Dosen PTS Kopertis XI*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.19674.24003>
- Wibisana, A., & Verasari, M. (2019). *Hubungan antara regulasi emosi dengan*

- kecanduan game online pada mahasiswa*. Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Eprints Mercubuana. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/7430/>
- Widiyastuti, L. (2014). *Regulasi emosi pada guru BK program akselerasi SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta*. Skripsi, UIN Sunan Kalijaga. Repository UIN Suka. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/13780>.
- Wijayanti, R., & Meftahudin, M. (2018). Kaidah fiqh dan ushul fiqh tentang produk halal, metode istinbath dan ijtihad dalam menetapkan hukum produk halal. *International Journal Ihya''Ulum Al-Din*, 20(2), 241–268.
- Yogi, P. (2013). Instrumen penelitian. *Kisi-Kisi Instrumen*, 1–28.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372.
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98–104.
- Zwagery, R. V., & Nurliani, R. (2018). Studi kasus regulasi emosi pada masyarakat yang terkena dampak pencemaran lingkungan batubara di kabupaten Barito Kuala. *Jurnal Ecopsy*, 5(3), 154–158.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Blue Print

1. Skala Intensitas Bermain *Game Online*

Aspek	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
Frekuensi	<p>1. Saya memainkan game online berkali-kali dalam sehari</p> <p>13. Bermain game online setiap hari</p> <p>23. Bermain game online lebih dari satu kali sehari</p> <p>32. Bermain game online lebih dari 2 kali dalam satu minggu</p>	<p>5. Dalam sehari, bermain game online cukup satu kali</p> <p>9. Bermain game online kurang dari 3 kali dalam satu minggu</p> <p>20. Bermain game online seminggu sekali</p> <p>28. Bermain game online kurang dari 2 kali dalam satu hari</p>
Durasi	<p>6. Meluangkan waktu selama 3 jam dalam sehari untuk bermain game online</p> <p>10. Bermain game online lebih dari 3 jam dalam sehari</p> <p>19. Saya bermain game online selama 15-20 jam dalam satu minggu</p> <p>27. Saya bermain game lebih dari 20 jam dalam satu minggu</p>	<p>2. Bermain game online cukup hanya 30 menit dalam satu hari</p> <p>14. Meluangkan sedikit waktu untuk bermain game dalam satu hari (30 menit)</p> <p>22. Saya bermain game online hanya 1-2 jam dalam satu minggu</p> <p>31. Saya bermain game online kurang dari 20 jam dalam satu minggu</p>
Perhatian Penuh	<p>3. Akibat sering bermain game online, jam tidur saya menjadi berkurang dan tidak teratur</p>	<p>7. Ketika bermain game saya tetap dapat memperhatikan keadaan di lingkungan sekitar</p> <p>11. Nilai saya memuaskan meskipun</p>

	<p>15. ketika bermain game online, saya sering menunda ibadah</p> <p>21. Saya sering tertinggal jam perkuliahan karena terlalu banyak bermain game</p> <p>30. Saya tetap fokus bermain game bahkan ketika orang lain memanggil saya</p>	<p>saya sering memainkan game online</p> <p>18. Saya tidur secara teratur di malam hari</p> <p>26. Meski bermain game online saya tidak pernah meninggalkan salat</p>
Emosional	<p>8. Saya merasa senang dan bahagia ketika memainkan game online.</p> <p>12. game online membuat saya merasa tertantang dan bahagia</p> <p>17. Hidup saya lebih berwarna karena bermain game online</p> <p>25. Saya merasa marah, kesal dan putus asa ketika memainkan game online</p>	<p>4. Saya merasa biasa saja ketika memainkan game online</p> <p>16. Ketika memainkan game online saya tidak merasakan apapun</p> <p>24. Bermain game online tidak memberikan efek apapun pada perasaan saya</p> <p>29. Saya tidak merasakan emosi apapun ketika memainkan game online</p>
Total		32

2. Skala Kontrol Diri

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kontrol perilaku	<p>4. Saya dapat menahan diri untuk menyelesaikan hal yang mendesak terlebih dahulu, daripada melakukan hal yang kurang bermanfaat.</p> <p>10. Saya dapat menentukan pekerjaan</p>	<p>1. Saya akan tetap bermain game tanpa memikirkan efek buruk yang akan muncul nantinya.</p> <p>7. Saya merasa bingung untuk menyelesaikan suatu pekerjaan ketika</p>

	<p>mana yang akan menjadi prioritas saya ketika memiliki banyak pekerjaan yang perlu dilakukan.</p> <p>13. Saat marah saya mampu menahan diri untuk tidak berkata kasar.</p> <p>19. Saya akan menghindari dari teman bermain game agar tidak terlalu banyak bermain game.</p> <p>29. Kegiatan yang akan saya lakukan sudah tersusun dengan rapi sesuai rencana</p>	<p>berhadapan dengan banyak tugas.</p> <p>16. Saya akan ikut marah pada orang lain yang memarahi saya.</p> <p>22. Saya sulit menolak ajakan orang lain untuk bermain game</p> <p>26. Daripada menyelesaikan pekerjaan dan tugas saya di rumah, saya lebih senang bermain.</p>
Kontrol kognitif	<p>2. Apa yang saya alami di masa lalu menjadi pertimbangan saya sebelum mengambil keputusan.</p> <p>8. Sebelum saya bertindak, saya akan melihat situasi dan memperhatikan keadaan sekitar terlebih dahulu.</p> <p>17. Saya yakin bahwa setiap kejadian buruk yang saya alami pasti terdapat hikmah dibaliknya.</p> <p>23. Ketika mengalami suatu kejadian buruk, saya selalu berpikir positif</p>	<p>5. Saya melakukan tindakan tanpa memikirkan akibatnya.</p> <p>11. Saya akan bertindak sesuai keinginan saya tanpa memastikan suatu kejadian yang terkait terlebih dahulu.</p> <p>14. Saya mengambil keputusan tergantung pada masukan orang lain.</p> <p>20. Saya susah mengontrol diri agar tidak memikirkan keburukan orang lain.</p> <p>28. Saya akan langsung meneruskan informasi yang saya dapatkan kepada orang lain</p>

	25. saya akan melihat dari banyak sudut pandang ketika dihadapkan pada suatu permasalahan	meskipun saya tidak mengetahui kebenarannya
Kontrol keputusan	6. Saya akan tetap pada keputusan saya, ketika saya merasa hal tersebut benar 12. Saya akan berpikir berulang kali sebelum bertindak 15. Saya akan tetap teguh pada keputusan yang telah saya buat. 21. Apa yang saya lakukan sudah berdasarkan pertimbangan saya dengan matang 27. Ketika saya sepakat untuk bertanggung jawab akan suatu hal, saya mengetahui bahwa segala konsekuensi harus saya tanggung sampai akhir	3. Sering merasa bimbang untuk memutuskan ketika memiliki banyak pilihan. 9. Ketika saya membuat keputusan sering tergoyahkan oleh pendapat orang lain. 18. Saya mengandalkan orang lain dalam memutuskan suatu hal. 24. Saya melakukan suatu hal tanpa berpikir panjang 30. Peristiwa-peristiwa yang terjadi secara kebetulan dalam hidup saya akan saya jalani terlebih dahulu tanpa mempertimbangkan konsekuensinya.
Total		30

3. Skala Regulasi Emosi

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Strategies to emotion regulation</i>	1. Saya yakin mampu menemukan penyelesaian dari setiap permasalahan yang saya miliki. 9. Ketika emosi saya buruk, saya akan mengalihkan perhatian pada hal lain	5. Ketika menghadapi suatu masalah, saya akan meminta bantuan pihak lain untuk menyelesaikannya 13. Sulit mendapatkan cara agar dapat menahan amarah saya.

	<p>17. Saya dapat menghilangkan rasa sedih yang saya rasakan dengan cepat.</p> <p>25. Saya tetap tenang meskipun apa yang terjadi sangat mengecewakan saya</p>	<p>21. Saya sulit meredakan emosi, ketika saya mengetahui bahwa orang lain telah berkhianat pada saya</p> <p>29. Banyak masalah yang tidak mampu saya hadapi karena sulit untuk menyelesaikannya.</p>
<i>Engaging in goal directed behaviour</i>	<p>6. Saya lebih memilih untuk mengalah agar tidak terjadi perkelahian.</p> <p>14. Meskipun pernah dikecewakan, saya tetap dapat menjaga hubungan baik dengan orang tersebut</p> <p>22. Saya akan memaafkan kesalahan orang lain agar hati saya ringan</p> <p>30. Saya mudah melupakan kejadian-kejadian buruk yang dilakukan orang lain pada saya</p>	<p>2. Saya sulit melupakan perkataan buruk yang diucapkan orang lain terhadap saya sehingga membekas di hati.</p> <p>10. Saya sering berlarut-larut dalam kesedihan</p> <p>18. Saya sulit melupakan rasa sakit yang saya terima dari orang lain</p> <p>34. Mudah tersinggung dengan perkataan orang lain</p>
<i>Control emotion responses</i>	<p>3. Saya mampu menutupi ekspresi kekesalan dari orang lain.</p> <p>11. Saya akan berpindah tempat dan menarik napas panjang ketika marah</p> <p>19. Ketika sedang marah, saya akan mengendalikan nada suara saya sehingga tidak meninggi.</p>	<p>7. Sulit bagi saya untuk menahan kekesalan jika ada orang yang membuat saya kecewa.</p> <p>15. Saya akan mengumpat pada orang lain ketika sedang kesal.</p> <p>23. Jika sedang kesal raut wajah saya akan menjadi tidak bersahabat</p> <p>31. Saya akan berteriak ketika marah</p>

	35. Ketika orang lain melakukan kesalahan, saya mampu menahan emosi saya sehingga tidak memarahinya di tempat umum	
<i>Acceptance of emotional response</i>	8. Saya dapat mengambil hikmah dari hal-hal yang menjadikan saya kesal 16. Saya tidak dendam dengan orang lain bahkan jika mereka telah mengkhianati saya 24. Saya tidak akan menangisi kegagalan yang saya perbuat 32. Saat merasa sedih, saya tidak malu untuk menangis	4. Jika orang lain berbuat jahat maka saya akan membalasnya 12. Saya sulit melupakan hal-hal yang telah membuat saya marah 20. Kegagalan dapat membuat saya sedih untuk waktu yang relatif lama 28. Saya merasa malu jika menangis di hadapan orang lain
	Total	32

LAMPIRAN 2

Skala Penelitian

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia untuk mengisi angket ini.

Nama :

NIM :

Jurusan :

No. WA :

PETUNJUK PENGISIAN

Setelah mengisi data diri, silakan ikuti petunjuk pengisian dan informasi di bawah ini:

1. Di bawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan yang merepresentasikan diri anda. Mohon dibaca dengan teliti dan berilah tanda checklist (v) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Terdapat 4 pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan dengan maksud sebagai berikut:

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

RG : Ragu-ragu

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

2. Mohon untuk memberikan jawaban dengan sejujurnya, sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya
3. Tidak ada jawaban benar maupun salah
4. Informasi dan jawaban yang anda berikan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian dan terjaga kerahasiaannya. Oleh karena itu, mohon dengan sangat agar anda bersedia memberikan jawaban sesuai dengan keadaan, kondisi, pandangan maupun pilihan anda yang sebenarnya dan sesuai dengan diri atau yang mendekati diri anda.
5. Kesiediaan anda dalam mengisi angket sangat berarti untuk penelitian ini, karenanya saya ucapkan terima kasih dan semoga kebaikan kembali pada diri anda.

Skala Intensitas Bermain *Game Online*

NO	Pernyataan	STS	TS	RG	S	SS
1.	Saya memainkan game online berkali-kali dalam sehari					
2.	Bermain game online cukup hanya 30 menit dalam satu hari					
3.	Akibat sering bermain game online, jam tidur saya menjadi berkurang dan tidak teratur					
4.	Saya merasa biasa saja ketika memainkan game online					
5.	Dalam sehari, bermain game online cukup satu kali					
6.	Ketika bermain game saya tetap dapat memperhatikan keadaan di lingkungan sekitar					
7.	Saya merasa senang dan bahagia ketika memainkan game online					
8.	Saya bermain game online kurang dari 3 kali dalam satu minggu					
9.	Bermain game online lebih dari 3 jam dalam sehari					
10.	Nilai saya memuaskan meskipun saya sering memainkan game online					
11.	Saya tidur secara teratur di malam hari					
12.	Saya bermain game online selama 15-20 jam dalam satu minggu					
13.	Saya bermain game online hanya 1-2 jam dalam satu minggu					
14.	Bermain game online tidak memberikan efek apapun pada perasaan saya					
15.	Saya merasa marah, kesal dan putus asa ketika memainkan game online					
16.	Bermain game online kurang dari 2 kali dalam satu hari					
17.	Bermain game online kurang dari 20 jam dalam satu minggu					

Skala Kontrol Emosi

NO	Pernyataan	STS	TS	RG	S	SS
1.	Saya akan tetap bermain game tanpa memikirkan efek buruk yang akan muncul nantinya.					

2.	Saya akan berpikir berulang kali sebelum bertindak					
3.	Saat marah saya mampu menahan diri untuk tidak berkata kasar.					
4.	Saya yakin bahwa setiap kejadian buruk yang saya alami pasti terdapat hikmah dibalikinya.					
5.	Saya mengandalkan orang lain dalam memutuskan suatu hal.					
6.	Saya susah mengontrol diri agar tidak memikirkan keburukan orang lain.					
7.	Saya sulit menolak ajakan orang lain untuk bermain game					
8.	Saya melakukan suatu hal tanpa berpikir panjang					
9.	Saya akan melihat dari banyak sudut pandang ketika dihadapkan pada suatu permasalahan					
10.	Daripada menyelesaikan pekerjaan dan tugas saya di rumah, saya lebih senang bermain game					
11.	Saya akan langsung meneruskan informasi yang saya dapatkan kepada orang lain meskipun saya tidak mengetahui kebenarannya					

Skala Regulasi Emosi

NO	Pernyataan	STS	TS	RG	S	SS
1.	Saya yakin mampu menemukan penyelesaian dari setiap permasalahan yang saya miliki.					
2.	Jika orang lain berbuat jahat maka saya akan membalasnya					
3.	Ketika menghadapi suatu masalah, saya akan meminta bantuan pihak lain untuk menyelesaikannya					
4.	Saya lebih memilih untuk mengalah agar tidak terjadi perkelahian.					
5.	Sulit bagi saya untuk menahan kekesalan jika ada orang yang membuat saya kecewa.					
6.	Saya sulit melupakan hal-hal yang telah membuat saya marah					
7.	Sulit mendapatkan cara agar dapat menahan amarah saya.					

8.	Meskipun pernah dikecewakan, saya tetap dapat menjaga hubungan baik dengan orang tersebut					
9.	Saya tidak dendam dengan orang lain bahkan jika mereka telah mengkhianati saya					
10.	Saya dapat menghilangkan rasa sedih yang saya rasakan dengan cepat.					
11.	Jika sedang kesal raut wajah saya akan menjadi tidak bersahabat					
12.	Saya tetap tenang meskipun apa yang terjadi sangat mengecewakan saya					
13.	Saya akan berteriak ketika marah					
14.	Mudah tersinggung dengan perkataan orang lain					

LAMPIRAN 3

Uji Validitas Dan Reliabilitas

1. Skala Intensitas Bermain *Game Online*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.836	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	99.23	165.299	.412	.803
Y.2	99.94	163.820	.319	.805
Y.3	99.29	162.681	.390	.802
Y.4	100.29	160.975	.429	.800
Y.5	99.31	160.869	.532	.798
Y.6	99.86	166.714	.262	.807
Y.7	100.69	161.398	.416	.801
Y.8	99.51	156.787	.569	.794
Y.9	99.46	160.785	.455	.800
Y.10	99.80	155.400	.535	.795
Y.11	100.60	167.071	.303	.806
Y.12	99.31	171.045	.161	.810
Y.13	99.71	165.916	.284	.806
Y.14	100.31	167.928	.238	.808
Y.15	100.43	171.840	.042	.817
Y.16	99.51	171.375	.087	.813
Y.17	99.94	165.879	.249	.808
Y.18	99.86	158.773	.484	.798
Y.19	100.03	163.087	.429	.801
Y.20	98.97	170.617	.205	.808
Y.21	101.03	167.323	.238	.808
Y.22	99.26	166.373	.323	.805
Y.23	99.66	164.703	.290	.806

Y.24	99.83	162.793	.354	.803
Y.25	99.77	157.476	.498	.797
Y.26	101.23	172.123	.065	.814
Y.27	100.03	171.029	.072	.815
Y.28	99.57	163.311	.473	.800
Y.29	99.69	164.339	.260	.808
Y.30	100.77	173.887	-.012	.818
Y.31	99.86	164.361	.352	.804
Y.32	99.80	165.929	.246	.808

2. Skala Kontrol Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.836	17

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.792	11

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	95.54	61.844	.387	.548
X1.2	94.63	68.182	.079	.584
X1.3	96.20	66.341	.137	.579
X1.4	95.23	79.064	-.485	.658
X1.5	95.26	70.020	-.069	.602
X1.6	95.03	72.793	-.242	.615
X1.7	96.11	68.339	.022	.593
X1.8	94.77	68.358	.099	.582
X1.9	95.71	65.857	.158	.577
X1.10	94.86	67.950	.070	.586
X1.11	95.46	68.844	.034	.588
X1.12	95.03	63.029	.439	.549
X1.13	95.23	60.887	.471	.538
X1.14	96.26	72.432	-.233	.611
X1.15	95.63	70.770	-.113	.605
X1.16	95.97	63.146	.285	.560
X1.17	94.23	64.182	.329	.559
X1.18	95.63	63.887	.312	.560

X1.19	95.71	67.328	.034	.596
X1.20	95.74	60.255	.445	.538
X1.21	95.69	65.457	.163	.577
X1.22	95.80	61.047	.414	.543
X1.23	95.09	66.257	.198	.573
X1.24	95.46	64.079	.340	.558
X1.25	95.29	62.151	.458	.545
X1.26	94.97	58.617	.579	.522
X1.27	94.66	67.467	.150	.578
X1.28	95.23	60.829	.475	.538
X1.29	95.37	67.829	.083	.584
X1.30	96.11	69.457	-.028	.595

3. Skala Regulasi Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.836	17

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.744	14

Item-Total Statistics

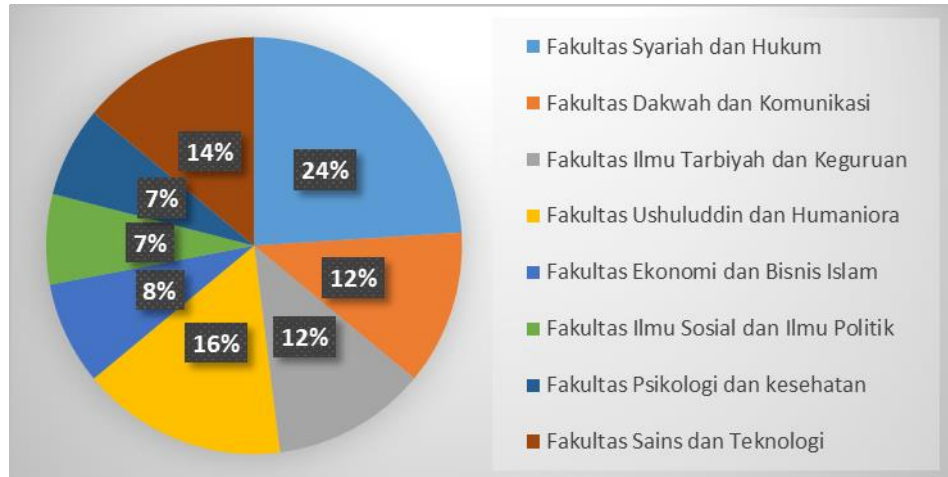
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	98.2286	100.476	.348	.710
X2.02	99.9714	105.440	-.025	.725
X2.03	98.6857	104.810	.008	.725
X2.04	98.8571	96.479	.336	.707
X2.05	99.4571	96.432	.352	.706
X2.06	98.2571	99.197	.337	.709
X2.07	99.8857	98.045	.304	.709
X2.08	98.4286	101.017	.284	.712
X2.09	98.6000	101.247	.213	.715
X2.010	99.3714	108.182	-.164	.742
X2.011	98.9143	99.551	.232	.714
X2.012	99.2000	97.400	.338	.707
X2.013	99.2571	95.844	.415	.702

X2.014	98.3714	98.417	.339	.708
X2.015	99.4857	97.316	.274	.711
X2.016	98.7429	95.020	.437	.700
X2.017	98.8571	98.655	.319	.709
X2.018	99.2286	99.064	.281	.711
X2.019	99.0571	100.055	.179	.718
X2.020	99.3143	102.398	.107	.722
X2.021	99.4857	98.728	.215	.716
X2.022	98.4000	100.482	.289	.712
X2.023	99.4571	96.079	.470	.700
X2.024	98.8857	102.222	.103	.723
X2.025	98.9143	96.198	.427	.702
X2.026	100.0857	104.787	-.015	.730
X2.027	99.6000	102.718	.067	.726
X2.028	98.6571	102.997	.115	.720
X2.029	99.0857	96.081	.425	.702
X2.030	99.2857	103.798	.028	.728
X2.031	99.4571	99.491	.211	.716
X2.032	98.4857	99.728	.362	.709

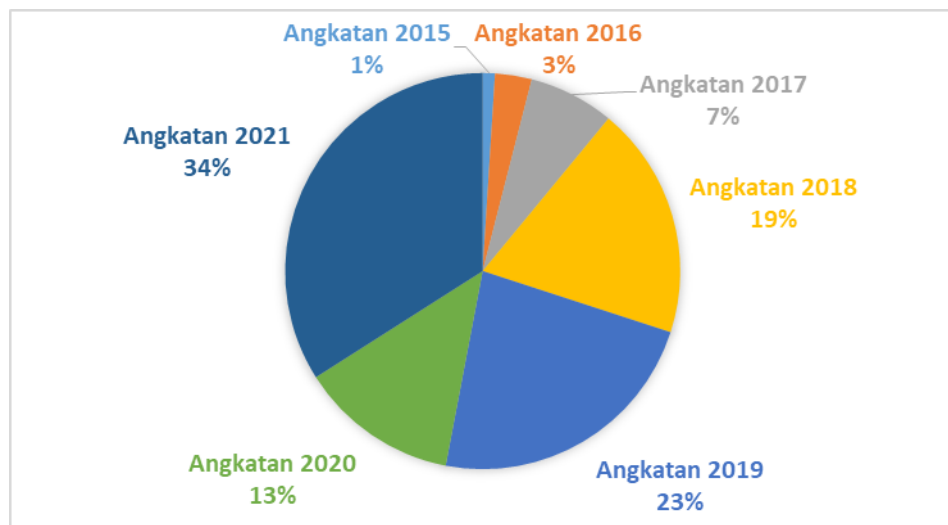
LAMPIRAN 4

Deskriptif Subjek Dan Data

1. Subjek Berdasarkan Fakultas



2. Subjek Berdasarkan Angkatan



3. Deskriptif Data

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Bermain Game Online	100	56	80	64.63	4.722
Kontrol Diri	100	21	34	28.11	2.892
Regulasi Emosi	100	21	47	34.62	4.596
Valid N (listwise)	100				

a. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Intensitas Bermain *Game Online*

N : 17

$X_{max} : 80$
 $X_{min} : 56$
 $Range : X_{max} - X_{min} = 24$
 $Mean : \frac{X_{max} + X_{min}}{2} = \frac{136}{2} = 68$
 $SD : \frac{Range}{6} = \frac{24}{6} = 4$

Tinggi	$X \geq (mean + 1 SD)$ $X \geq (68 + 4)$ $X \geq 72$
Sedang	$X \geq (mean - 1 SD) \leq X \leq (mean + 1 SD)$ $(68 - 4) \leq X \leq (68 + 4)$ $64 \leq X \leq 72$
Rendah	$X < (mean - 1SD)$ $X < (68 - 4)$ $X < 64$

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	49	49.0	49.0	49.0
Sedang	44	44.0	44.0	93.0
Tinggi	7	7.0	7.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

b. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Kontrol Diri

$N : 11$
 $X_{max} : 34$
 $X_{min} : 21$
 $Range : X_{max} - X_{min} = 13$
 $Mean : \frac{X_{max} + X_{min}}{2} = \frac{55}{2} = 27.5$
 $SD : \frac{Range}{6} = \frac{13}{6} = 2.16$

Tinggi	$X \geq (mean + 1 SD)$ $X \geq (27.5 + 2.16) = 29.66$ $X \geq 30$
Sedang	$X \geq (mean - 1 SD) \leq X \leq (mean + 1 SD)$ $(27.5 - 2.16) \leq X \leq (27.5 + 2.16)$ $25.34 \leq X \leq 29.66$ $25 \leq X \leq 30$
Rendah	$X < (mean - 1SD)$ $X < (27.5 - 2.16) = 25.34$ $X < 25$

Kategori

	Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent	Percent
Valid Rendah	11	11.0	11.0	11.0
Sedang	58	58.0	69.0	58.0
Tinggi	31	31.0	100.0	31.0
Total	100	100.0		100.0

c. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Regulasi Emosi

N : 14
 Xmax : 47
 Xmin : 21
 Range : $X_{max} - X_{min} = 26$
 Mean : $\frac{X_{max} + X_{min}}{2} = \frac{68}{2} = 34$
 SD : $\frac{Range}{6} = \frac{26}{6} = 4.33$

Tinggi	$X \geq (mean + 1 SD)$ $X \geq (34 + 4.33) = 38.33$ $X \geq 38$
Sedang	$X \geq (mean - 1 SD) \leq X \leq (mean + 1 SD)$ $(34 - 4.33) \leq X \leq (34 + 4.33)$ $29.67 \leq X \leq 38.33$ $30 \leq X \leq 38$
Rendah	$X < (mean - 1SD)$ $X < (34 - 4.33) = 29.67$ $X < 30$

Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	16	16.0	16.0	16.0
Sedang	56	56.0	56.0	72.0
Tinggi	28	28.0	28.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

LAMPIRAN 5

Uji Asumsi Dan Hipotesis

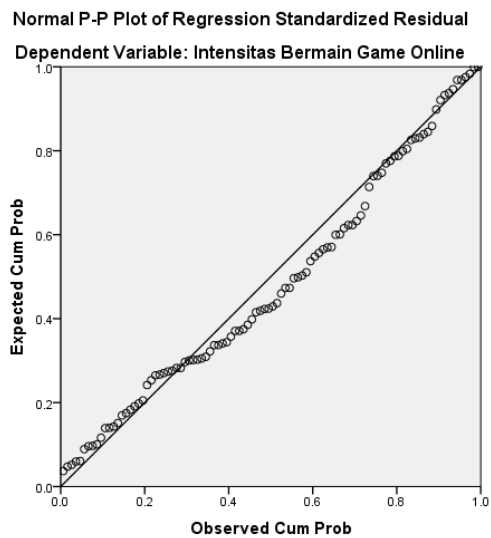
1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Intensitas Bermain Game Online	Kontrol Diri	Regulasi Emosi
N		100	100	100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	64.63	28.11	34.62
	Std. Deviation	4.722	2.892	4.596
Most Extreme Differences	Absolute	.125	.105	.108
	Positive	.125	.069	.063
	Negative	-.067	-.105	-.108
Kolmogorov-Smirnov Z		1.250	1.048	1.080
Asymp. Sig. (2-tailed)		.088	.222	.194

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



2. Uji Linearitas

a. Intensitas Bermain *Game Online* dengan Kontrol Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intensitas Bermain Game Online * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	558.498	13	42.961	2.241	.014
		Linearity	395.153	1	395.15	20.611	.000
		Deviation from Linearity	163.345	12	13.612	.710	.738
Within Groups			1648.812	86	19.172		
Total			2207.310	99			

b. Intensitas Bermain *Game Online* dengan Regulasi Emosi

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intensitas Bermain Game Online * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	559.929	19	29.47	1.431	.136
		Linearity	234.985	1	235.0	11.41	.001
		Deviation from Linearity	324.944	18	18.05	.877	.607
Within Groups			1647.38	80	20.59		
Total			2207.31	99			

3. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis Pertama dan Kedua

Correlations

		Intensitas Bermain Game Online	Kontrol Diri	Regulasi Emosi
Intensitas Bermain Game Online	Pearson Correlation	1	-.423**	-.326**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001
	N	100	100	100
Kontrol Diri	Pearson Correlation	-.423**	1	.312**
	Sig. (2-tailed)	.000		.002
	N	100	100	100
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	-.326**	.312**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.002	
	N	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

b. Uji Hipotesis Ketiga

Model Summary

M o d e l	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.470 ^a	.221	.205	4.211	.221	13.740	2	97	.000

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Kontrol Diri

LAMPIRAN 6

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Fa'ilatul Hasanah
2. Tempat & Tgl. Lahir : Jepara, 19 Agustus 1999
3. Alamat Rumah : Dk. Gajian RT 02 RW 08 Ds. Bangsri, Kec. Bangsri,
Kab. Jepara
4. HP : 081227629024
5. E-mail : failatul.hasan@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
 - a. SD N 5 Bangsri Jepara
 - b. MTs Nu Banat Kudus
 - c. MA NU Banat Kudus
 - d. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non-Formal:
 - a. Pondok Pesantren Darun Najah Kudus
 - b. Pondok Pesantren Yanaabiul 'Ulum War Rahmah Kudus
 - c. Pondok Pesantren Raudlotut Tholibin Tugurejo Semarang

C. Karya Ilmiah

- a. Buku ber-ISBN dengan judul : Optimalisasi Peran Pemuda dalam Kontribusi Masyarakat Desa

Semarang, 20 Juni 2022
Penulis,



Fa'ilatul Hasanah
NIM: 1807016164