

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
AGRESIVITAS SAAT BERMAIN *GAME* PADA REMAJA PEMAIN *GAME*
MOBA (*MULTIPLAYER ONLINE BATTLE ARENA*) DI KABUPATEN
MAGELANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam menyelesaikan
Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)**



**EKA DEWI FITRIANA
(2107016041)**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eka Dewi Fitriana

NIM : 2107016041

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**“PENGARUH KONTROL DIRI DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
AGRESIVITAS SAAT BERMAIN *GAME* PADA REMAJA PEMAIN *GAME*
MOBA (*MULTIPLAYER ONLINE BATTLE ARENA*) DI KABUPATEN
MAGELANG”**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumber aslinya.

Semarang, 26 Mei 2025

Pembuat Pernyataan



Eka Dewi Fitriana

2107016041

HALAMAN PENGESAHAN



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

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

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Pengaruh Kontrol Diri dan Regulasi Emosi terhadap Agresivitas saat Bermain *Game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang

Nama : Eka Dewi Fitriana

NIM : 2107016041

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah 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, 26 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Dina Sugiyanti, M.Si.
NIP. 198408292011012005



Penguji II

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

Penguji III

Aldila Dyas Nurfitri, S.Psi., M. Psi.
NIP. 199110262022032001

Penguji IV

Hj. Siti Hikmah., S.Pd., M.Si.
NIP. 197502052006042003

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Lainatul Mudzkivvah, S.Psi., M.Psi. Psikolog
NIP. 198805032023212036

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



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 : PENGARUH KONTROL DIRI DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
AGRESIVITAS SAAT BERMAIN *GAME* PADA REMAJA PEMAIN
GAME MOBA (*MULTIPLAYER ONLINE BATTLE ARENA*) DI
KABUPATEN MAGELANG

Nama : Eka Dewi Fitriana

NIM : 2107016041

Jurusan : Psikologi

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

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

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

Semarang, 26 Mei 2025
Yang bersangkutan

Eka Dewi Fitriana
NIM 2107016041

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



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 : PENGARUH KONTROL DIRI DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
AGRESIVITAS SAAT BERMAIN *GAME* PADA REMAJA PEMAIN
GAME MOBA (*MULTIPLAYER ONLINE BATTLE ARENA*) DI
KABUPATEN MAGELANG

Nama : Eka Dewi Fitriana


NIM : 2107016041

Jurusan : Psikologi


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

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II


Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M. Psi., Psikolog
NIP 2003058802

Semarang, 26 Mei 2025
Yang bersangkutan


Eka Dewi Fitriana
NIM 2107016041

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayat, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Pengaruh Kontrol Diri dan Regulasi Emosi terhadap Agresivitas saat Bermain Game pada Remaja Pemain Game MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang**". Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih gelar sarjana strata satu (S1) pada program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses penyusunan skripsi ini bukanlah hal yang mudah. Ada berbagai rintangan, kendala, rasa lelah, hingga keraguan yang menyertai dalam perjalanan ini. Namun, di balik semua itu, penulis sangat bersyukur karena dalam penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik,
2. Prof. Dr. Nizar, M. Ag. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang,
3. Prof . Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M. Si. selaku Dekan Fakultas psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya,
4. Ibu Dewi Khurun Aini, M. A. selaku Ketua Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang,
5. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si. selaku dosen pembimbing I sekaligus dosen wali serta Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M. Psi., Psikolog. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dukungan, waktu, serta kesabaran selama proses penyusunan skripsi,

6. Seluruh civitas akademik baik dosen maupun staff Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah membimbing, memberikan ilmu pengetahuan, serta pengalamannya,
7. Orang tua, Ibu Widarningsih dan Bapak Rochmad yang selalu menjadi sumber kekuatan. Doa dan pengorbanan kalian adalah alasan penulis tetap berdiri sampai titik ini,
8. Teman-teman seperjuangan, yang menjadi tempat berbagi cerita, tawa, bahkan keluh kesah selama proses panjang ini,
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas segala bantuan dan doa.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi mereka pembaca atau yang tengah berjalan di jalan serupa.

Semarang, 25 Mei 2025

Penulis



Eka Dewi Fitriana

2107016041

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Ibu Widarningsih dan Bapak Rochmad yang senantiasa selalu mendoakan dengan tulus, memberikan kasih sayang tiada henti, bekerja keras tanpa kenal lelah, serta mendukung dan menguatkan penulis.
2. Kakak tersayang, Taufiq Qurrohman yang senantiasa mendukung dan memberikan semangat.
3. Kepada Hafidz Zulvan Syarif yang telah menjadi partner bagi penulis dan senantiasa menjadi tempat berkeluh kesah, berbagi rasa, bertukar pikiran serta memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan menemani segala proses dari awal perjalanan perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini selesai.
4. Kepada sahabat-sahabat seperjuanganku, Nanda Zakiyatul Aulia, Awaliyah Tiyas Apriliani, Zahrotun Nikmah, dan Dewi Sulistiya yang telah kebersamai, menemani, mendengarkan, menghibur, memotivasi, meluangkan waktu, berbagi cerita serta rasa, memberikan semangat, berproses bersama, menjadi teman bertukar pikiran, serta membantu dari awal perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini selesai.
5. Seluruh teman-teman perkuliahan di Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya kelas Psikologi A yang sudah memotivasi, menyemangati, menemani, dan memberikan kenangan di masa-masa perkuliahan penulis.
6. Eka Dewi Fitriana, diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha, bertahan, dan tidak menyerah untuk setiap prosesnya.
Proud of me!
7. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu dan telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al Insyirah : 6)

“Setiap tetes keringat orang tuaku, ada ribuan langkah yang menggerakkanku untuk terus maju”

“Berjalan pelan tak apa, asal tak berhenti melangkah”

-Eka Dewi Fitriana-

**Pengaruh Kontrol Diri dan Regulasi Emosi terhadap Agresivitas saat Bermain
Game pada Remaja Pemain Game MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di
Kabupaten Magelang**

Eka Dewi Fitriana

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

ABSTRAK

Salah satu *game* yang digemari remaja adalah *game* dengan genre MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) dengan model permainan agresif untuk menghancurkan markas lawan dengan formasi tim 5v5 *player*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausalitas dengan subjek remaja usia 12-21 tahun di Kabupaten Magelang yang aktif bermain *game* MOBA minimal empat kali dalam seminggu. Sampel penelitian yang digunakan sejumlah 103 orang yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan meliputi skala kontrol diri, skala regulasi emosi, dan skala agresivitas. Analisis yang digunakan yaitu dengan analisis regresi linear berganda dengan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26.0 *for window*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang. Hal ini dapat dilihat dari koefisien determinasi sebesar 0,706 yang berarti bahwa kontrol diri dan regulasi emosi memiliki sumbangan efektif sebesar 70,6% terhadap agresivitas dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Agresivitas, Kontrol Diri, MOBA, Regulasi Emosi

***The Influence of Self-Control and Emotional Regulation on Agreesiviness When
Playing Games in Adolescent MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) Game
Players in Magelang Regency***

Eka Dewi Fitriana

Walisongo Islamic State University

ABSTRACT

One of the games favored by teenagers is the MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) genre, characterized by an aggressive gameplay model aimed at destroying the opponent's base in a 5v5 player team formation. This research aims to empirically examine the influence of self-control and emotional regulation on aggression while playing games among teenage MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) players in Magelang Regency. This study employs a quantitative approach using a causal method with subjects aged 12-21 years in Magelang Regency who actively play MOBA games at least four times a week. The research sample consisted of 103 individuals selected through purposive sampling technique. The measurement tools used include self-control scales, emotion regulation scales, and aggression scales. The analysis utilized multiple linear regression analysis with the aid of the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 26.0 for Windows. The results of this study indicate that there is an influence of self-control and emotional regulation on aggression while playing games among teenage MOBA players in Magelang Regency. This is evidenced by a coefficient of determination of 0.706, which means that self-control and emotional regulation contribute effectively to 70.6% of the aggression, while the remaining percentage is influenced by other factors.

Keywords: Aggression, Emotional Regulation, MOBA, Self-Control

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iv
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Agresivitas	12
1. Pengertian Agresivitas	12
2. Aspek-aspek Agresivitas	15
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Agresivitas	16
4. Agresivitas dalam Perspektif Islam	18
B. Kontrol Diri	19

1. Pengertian Kontrol Diri	19
2. Aspek-aspek Kontrol Diri.....	21
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri.....	23
4. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam	24
C. Regulasi Emosi.....	25
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	25
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi	26
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi	28
4. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam	29
D. Dinamika Hubungan Kontrol Diri dan Regulasi Emosi terhadap Agresivitas	31
E. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Variabel dan Definisi Operasional	36
1. Variabel Penelitian	36
2. Definisi Operasional	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian	38
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	38
1. Populasi	38
2. Sampel	38
E. Teknik Sampling.....	39
F. Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Validitas dan Reliabilitas	43
1. Validitas.....	43
2. Reliabilitas.....	44
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	44
H. Analisis Data	48
1. Uji Asumsi.....	48
2. Uji Hipotesis.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50

A. Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Subjek.....	50
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	53
B. Hasil Analisis Data.....	57
1. Hasil Analisis Uji Asumsi Klasik.....	57
2. Hasil Analisis Uji Hipotesis	61
C. Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
1. Bagi remaja pemain <i>game</i>	74
2. Bagi orang tua.....	75
3. Bagi penelitian selanjutnya.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	86
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	128

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria Skor Penilaian.....	40
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Skala Agresivitas.....	41
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Skala Kontrol Diri	42
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Skala Regulasi Emosi.....	43
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala Agresivitas.....	45
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri.....	46
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi.....	47
Tabel 3. 8 Hasil Uji Realibilitas Skala.....	47
Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif Penelitian.....	54
Tabel 4. 2 Rumus Kategorisasi Variabel Kontrol Diri.....	54
Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel Kontrol Diri	55
Tabel 4. 4 Rumus Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi	55
Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi.....	56
Tabel 4. 6 Rumus Kategorisasi Variabel Agresivitas	56
Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Agresivitas.....	57
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Variabel Kontrol Diri	59
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Variabel Regulasi Emosi	59
Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas.....	60
Tabel 4. 12 Hasil Uji T.....	61
Tabel 4. 13 Hasil Uji F.....	62
Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis	35
Gambar 4. 1 Diagram Sebaran Sampel Berdasarkan Usia.....	50
Gambar 4. 2 Diagram Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Gambar 4. 3 Diagram Sebaran Sampel Berdasarkan Tempat Tinggal	52
Gambar 4. 4 Diagram Sebaran Sampel Berdasarkan Game Yang Dimainkan	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print	86
Lampiran 2 Skala Penelitian	93
Lampiran 3 Hasil Skor Total Responden	100
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas	105
Lampiran 5 Hasil Uji Asumsi Klasik	114
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis.....	116
Lampiran 7 Bukti Persebaran Kuesioner	117
Lampiran 8 Kuesioner Pra Riset	119
Lampiran 9 Panduan Wawancara Pra Riset	121
Lampiran 10 Hasil Observasi Pra Riset	123
Lampiran 11 Dokumentasi Observasi	127

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku agresif definisikan sebagai perilaku yang dilakukan secara sadar dengan maksud menyebabkan kerusakan pada orang lain yang termotivasi untuk dapat menghindari bahaya itu (Kahar et al., 2022). Teori Krahe dalam Tarigan et al., (2022) mengungkapkan bahwa beberapa faktor yang memengaruhi agresivitas antara lain sifat, kemarahan dan permusuhan, iritabilitas, kerentanan emosional, harga diri, kurangnya kontrol diri, dan adanya pengaruh sosial. Faktor internal dan faktor eksternal menjadi penyebab utama para pemain *mobile game* melakukan perilaku agresif. Adanya perasaan superior atau ingin selalu menjadi yang terbaik menjadi penyebab paling banyak mereka melakukan perilaku agresif. Faktor internal seperti adanya keinginan yang tidak terpenuhi misalnya alur permainan tidak sesuai yang diharapkan, permainan tim yang kurang, serta kekalahan dapat menimbulkan perasaan frustrasi yang tidak terkontrol pada mereka sehingga terproyeksikan perasaan frustrasi tersebut dalam bentuk perilaku agresif. Disisi lain, adanya faktor eksternal seperti lingkungan khususnya di lingkup pertemanan pemain *mobile game* yang juga berperilaku agresif ketika mabar (main bareng) semakin mendorong mereka untuk berperilaku demikian. Hal ini sesuai dengan teori Bandura dalam Firdaus et al., (2013) yang menyatakan bahwa perilaku agresif muncul karena bergantung pada dua elemen utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Perkembangan teknologi khususnya di bidang internet berpengaruh besar di kehidupan modern bahkan telah menjadi fenomena sosial. Kehidupan yang semakin kompleks memunculkan ide-ide dan inovasi baru dengan menyesuaikan permasalahan yang ada. Salah satunya yaitu dengan membuat

produk-produk interaktif yang dibuat sebagai bentuk hiburan seperti *game online*. *Game online* menjadi permainan yang sangat digemari masyarakat di segala rentang usia. Salah satu penyebab *game online* sangat digemari menurut Poetoe yaitu karena *game online* dapat dimainkan dengan internet sehingga bisa bermain dengan orang lain dalam satu *game* meskipun dalam waktu dan tempat yang berbeda (Rohman, 2019). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Niko Partners pada tahun 2021 dikutip dari Leqa (2024) menunjukkan bahwa Indonesia memiliki sekitar 180 juta *gamer* aktif, yang setara dengan 64,5% dari total populasi di Indonesia, yang artinya sebagian besar dari penduduk Indonesia adalah pemain *game* aktif. Salah satu faktor yang menyebabkan tingginya pemain *game online* adalah kemudahan akses internet. Menurut survei penetrasi Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) pengakses internet di Indonesia sebesar 79,5% dimana 18,40 % dari 8.720 sampel di Indonesia sering menggunakan internet untuk bermain *game online*. Di antara berbagai jenis permainan daring, salah satu jenis gim *online* yang paling sering dimainkan adalah *game moba* yang meliputi mobile legends (78,74%), DotA (0,46%), dan sisanya bermain jenis *game* lainnya.

Game MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) merupakan jenis permainan yang mengutamakan strategi permainan tim yang berjumlah 5-10 orang per tim dalam sekali permainan dengan tujuan menghancurkan markas lawan. Macam-macam *game MOBA* antara lain *DotA 1*, *DotA 2*, *League of Legends*, *Mobile Legends*, *Heroes of Soulcraft*, *Call of Champions*, *Clash Royale*, *Vainglory*, *Ace of Arena*, dan *Bug Heroes 2* (Prawiono, 2020). Sejak 2016, *game* dengan genre ini menjadi *game* yang terbilang sangat populer diberbagai kalangan baik anak-anak, remaja, bahkan dewasa dibandingkan *game* lainnya karena menawarkan fleksibilitas dan mobilitas serta gaya bermain formasi 5v5 *player-server* (Pratama & Nugroho, 2023). Dari berbagai kalangan usia yang bermain *game MOBA* mengacu pada survei *Asosiasi Penyelenggara*

Jasa Internet Indonesia (APJII) 2024 generasi Z (kelahiran > 12 tahun) menempati urutan pertama yang paling sering bermain *game online* yaitu sebesar 35,97% dibandingkan generasi lainnya. Rentang usia remaja dibedakan menjadi tiga menurut Santrock dalam Jamal & Sugiarti (2021) yaitu usia remaja awal 12-15 tahun, usia remaja madya 15-18 tahun, dan usia remaja akhir 18-21 tahun. Santrock menjelaskan bahwa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perkembangan biologis, kognitif, dan sosial emosional (Jamal & Sugiarti, 2021). Remaja rentan mengalami dampak negatif dari berbagai aktivitas karena mereka berada di masa pencarian jati diri.

Menurut Putra & Hartono (2024) *game* MOBA sebagai ruang interaksi yang berpotensi memberikan pengaruh positif maupun negatif. Secara positif *game online* memungkinkan adanya interaksi sosial antar pemain sehingga dapat meningkatkan keterampilan dalam bersosialisasi khususnya di dunia digital dan dapat meningkatkan kemampuan dalam bekerjasama secara tim. Namun, *game online* juga memberikan dampak negatif dalam interaksi sosial seperti lebih mudah marah, mudah terpancing emosi, sulit mengontrol diri, pemalas, bahkan hanya mau bergaul dengan sesama *gamers* (Utami et al., 2022). Permainan jenis MOBA memungkinkan adanya permainan yang berbentuk agresif sehingga seringkali dikaitkan dengan perilaku agresif khususnya di kalangan remaja. Menurut Bukhori dalam Wibowo & Wimbarti (2019) perilaku agresif pada remaja terjadi karena kegagalan dan ketidakmampuan untuk memproses informasi sosial. Fenomena ini didukung oleh penelitian Nurdin et al. (2024) menyatakan bahwa intensitas memainkan gim daring khususnya *Mobile legends: Bang-bang* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap agresi verbal di SMPN 10 Makassar yang artinya semakin tinggi intensitas bermain gim daring khususnya *Mobile legends: Bangbang* maka semakin tinggi pula tingkat *agresivitas verbalnya*. Penelitian lainnya oleh Permana & Tobing (2019) bahwa intensitas bermain

game online berpengaruh positif terhadap perilaku agresif remaja awal di Kota Denpasar yang artinya semakin sering seseorang bermain gim daring maka semakin tinggi pula tingkat agresivitas yang dimilikinya.

Berdasarkan data statistik Indonesia pengguna gim *online* dengan jumlah terbesar adalah Jawa Tengah yang mencapai 18% remaja di Jawa Tengah (BPS, 2021). Menurut survei penelitian sebelumnya oleh Mustofa (2023) di Kecamatan Secang, Kabupaten Magelang bahwa 60% dari partisipan remaja aktif bermain gim di platform *online* dengan intensitas bermain yang tergolong sedang. Survei lainnya oleh Farisa (2018) di SMPN 11 Magelang menunjukkan adanya siswa kecanduan gim *online* mencapai 20 dari 187 siswa yaitu sekitar 10%nya. Guru BK SMPN 11 Magelang menyatakan bahwa siswa yang kecanduan gim cenderung pasif, kehilangan minat belajar, kurang bisa mengontrol ucapannya, hingga respon emosional yang buruk.

Berdasarkan hasil pra survey yang dilaksanakan pada tanggal 18-22 September 2024 di Kabupaten Magelang bahwa dari 28 partisipan menunjukkan perilaku agresif pada aspek *verbal aggression* sebesar 77,6%, aspek *physical aggression* sebesar 50%, aspek *angry* sebesar 69,0%, dan aspek *hostility* sebesar 59,5% sehingga dapat disimpulkan bahwa partisipan rata-rata menunjukkan perilaku yang agresif. Partisipan menunjukkan *verbal aggression* seperti berkata kasar, mengumpat, berteriak, dan memaki. Aspek *physical aggression* seperti membanting, menendang, memukul, dan mendorong. Partisipan juga menunjukkan aspek *hostility* seperti mengejek, menertawakan, dan mendebat serta aspek *angry* seperti sulit mengendalikan emosi dan mudah marah. Hanya ada 8 dari 28 partisipan pra-survei yang menunjukkan perilaku agresif yang rendah dilihat dari hasil rata-rata jawaban partisipan yang dibawah 50%. Sisanya mereka melakukan perilaku agresif seperti berkata kasar, mendorong orang yang menggangu, marah, mengejek, dan menertawakan.

Berdasarkan observasi pada tanggal 21-22 September 2024 terhadap pemain *game* MOBA yang sedang melakukan mabar (main bareng) semua pemain menunjukkan perilaku agresif *verbal* seperti mengumpat dan berkata kasar misalnya *anjir, anjing, cuk, jancuk, tolol, bego, bangsat, tai* dan *goblok*. Sedangkan sebagian juga melakukan agresi fisik seperti memukul atau melempar *gear*/barang di sekitarnya misalnya memukul meja dihadapannya, melempar *handphone* dan *earphone* ketika kalah serta mendorong orang yang mengganggu bermain *game*. Sebagian juga menunjukkan aspek marah dan permusuhan seperti mudah terbawa emosi, menertawakan dan mengejek lawan mainnya.

Berdasarkan wawancara pada tanggal 21-22 September 2024 terhadap dua pemain *game* MOBA mereka mengaku sering berkata kasar, menertawakan dan mengejek lawan, serta membanting *gear* dengan alasan karena kebiasaan atau reflek yang diakibatkan kurangnya kontrol diri dan pengelolaan regulasi emosi yang kurang baik serta adanya perasaan kecewa akan jalannya permainan serta kekalahan, terprovokasi, dan lingkungan sosial yang mendukung perilaku tersebut. Hal ini didukung dengan pernyataan Wibowo & Wimbari (2019) bahwa penyebab seseorang berperilaku agresif yaitu adanya peristiwa yang tidak menyenangkan cenderung diinterpretasikan secara negatif dalam bentuk agresi serta menganggap respon negatif sebagai respon yang tepat untuk mencapai tujuan tertentu, dalam kasus ini adalah kemenangan dalam bermain *game*.

Penelitian terdahulu masih jarang yang meneliti mengenai pengaruh variabel kontrol diri dan regulasi emosi terhadap agresivitas secara bersamaan khususnya dengan sampel remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*). Banyak yang meneliti dua variabel independen tersebut secara terpisah terhadap agresivitas tetapi sebatas pada hubungan saja. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti perilaku agresif saat

bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang ditinjau dari kontrol diri dan regulasi emosi.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah yang akan diteliti yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang?
2. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas remaja saat bermain *game* pada pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang?
3. Apakah terdapat pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diketahui tujuan penelitian ini adalah:

1. Menguji secara empiris pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang.
2. Menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang.
3. Menguji secara empiris pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dapat berkontribusi untuk pengembangan pengetahuan di bidang psikologi terutama dalam ranah psikologi sosial dan psikologi klinis yang berkaitan dengan kontrol diri, regulasi emosi, dan agresivitas remaja. Di samping itu juga diharapkan dapat menyajikan informasi bagi pembaca dan dapat dijadikan sebagai landasan atau referensi untuk penelitian lebih lanjut terkait topik yang sama.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja

Memuat penjelasan mengenai pengendalian diri dan pengaturan emosi berkaitan dengan perilaku agresif sehingga dapat menjadi pertimbangan bagi remaja yang bermain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) untuk dapat mengontrol diri dan serta mengatur regulasi emosi yang dimiliki ketika bermain *game* tersebut.

- b. Bagi orang tua

Penelitian ini memuat informasi mengenai rentannya usia remaja untuk berperilaku agresif akibat bermain *game online* jenis MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) sehingga diharapkan orang tua dapat memantau dan mendampingi masa perkembangan remaja khususnya ketika mereka bermain *game online* jenis ini.

E. Keaslian Penelitian

Pada penelitian ini telah dilakukan pemeriksaan mengenai relevansi pada penelitian terdahulu sebagai landasan referensi dan bahan untuk menghindari kesamaan penulisan, penelitian, serta plagiarisme sebagai berikut:

Pertama, penelitian oleh Putra & Hartono (2024) yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Agresif Verbal Pada Remaja Saat Bermain Games Online”. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama menggunakan variabel kontrol diri dan perilaku agresif serta sama-sama menggunakan teori kontrol diri Averill. Akan tetapi, terdapat perbedaan pada penelitian ini yaitu penelitian ini berfokus pada dua variabel X yaitu kontrol diri dan regulasi emosi dengan variabel Y perilaku agresif sedangkan peneliti sebelumnya berfokus pada satu variabel X dan Y fokus pada *verbal aggression*. Kemudian metode kuantitatif dengan pendekatan kausalitas digunakan dalam penelitian ini sedangkan penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Selain itu, sampel dalam penelitian ini lebih fokus pada remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang sedangkan penelitian sebelumnya fokus pada remaja pemain *game online* jenis MMORPG, MOBA, FPS, dan *Battle Royale* di Kalimantan Selatan.

Kedua, penelitian oleh Izzatul & Paramita (2023) yang berjudul “Literatur Review: Hubungan Kecerdasan Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku agresi pada Remaja”. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama menggunakan variabel kontrol diri dan perilaku agresif. Perbedaan pada penelitian ini adalah menggunakan variabel X kontrol diri dan regulasi emosi sedangkan peneliti sebelumnya menggunakan variabel X kecerdasan emosi dan kontrol diri. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kausalitas sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *literature review*.

Ketiga, penelitian oleh Kahar et al., (2022) yang berjudul “Regulasi Emosi Berpengaruh pada Perilaku Agresif Siswa SMA di Yogyakarta”, pada penelitian ini sama sama menggunakan variabel regulasi emosi dengan teori Gross & Jhon dan perilaku agresif dengan teori Buss & Perry. Sedangkan perbedaannya yaitu pada penelitian ini melibatkan dua variabel X yaitu kontrol diri dan regulasi emosi. Kemudian pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kausalitas sedangkan penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional serta subjek pada penelitian ini fokus pada remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang sedangkan penelitian sebelumnya fokus pada siswa SMA di Yogyakarta.

Keempat, penelitian oleh Hasanah (2022) yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain *Game Online* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama menggunakan dua variabel X kontrol diri dan regulasi emosi. Perbedaan pada penelitian ini yaitu pada variabel dependen menggunakan variabel agresivitas sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan variabel intensitas bermain *game online*. Kemudian, pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kausalitas sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Selain itu, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang sedangkan penelitian sebelumnya yaitu mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang bermain *game online*.

Kelima, penelitian oleh Marcellino (2021) yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri terhadap Agresivitas Pemain *Game* Mobile Legends pada Komunitas Semar MLBB Semarang”. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama melibatkan variabel kontrol diri dan perilaku agresif. Perbedaan pada penelitian ini adalah menggunakan dua variabel X yaitu kontrol diri dan regulasi emosi. Kemudian penelitian ini menggunakan metode kuantitatif

dengan pendekatan kausalitas sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Selain itu, sampel pada penelitian ini adalah remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan sampel pemain *game mobile legends* di komunitas Semar MLBB. Perbedaan lainnya, pada analisis data penelitian sebelumnya menggunakan korelasi *Kendall tau* sedangkan penelitian ini menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26.0 *for windows*.

Keenam, penelitian oleh Putryani et al., (2021) yang berjudul “Perilaku Agresif Siswa dilihat dari Regulasi Emosi”. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama menggunakan variabel perilaku agresif dan kontrol diri serta sama-sama menggunakan metode kuantitatif kausalitas. Perbedaan pada penelitian ini yaitu dalam studi ini mencakup dua variabel X kontrol diri dan regulasi emosi. Kemudian sampel pada penelitian ini merupakan remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang sedangkan penelitian sebelumnya yaitu siswa SMK Swasta di DIY. Selain itu, analisis data pada penelitian ini menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 26.0 *for windows*. Sedangkan penelitian terdahulu menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 23.0 *for windows*.

Ketujuh, penelitian oleh Jamal & Sugiarti (2021) yang berjudul “Kontrol Diri terhadap Agresivitas pada Remaja Pemain Pro *Game* Online”, pada penelitian ini memiliki kesamaan yaitu dengan menggunakan variabel kontrol diri dan agresivitas. Namun, yang berbeda pada penelitian ini adalah berfokus dua variabel X yaitu kontrol diri dan regulasi emosi. Kemudian sampel pada penelitian ini adalah remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang sedangkan penelitian sebelumnya adalah remaja pemain pro *game online* berjenis kelamin laki-laki. Selain itu, penelitian sebelumnya menggunakan analisis data PLS (*Partial Least Square*) sedangkan penelitian

ini menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26.0 *for windows*.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara penelitian yang akan dilaksanakan dengan penelitian terdahulu diantaranya adalah variabel penelitian, subjek penelitian, analisis data, serta metode penelitiannya. Pada penelitian pertama, kelima, dan ketujuh memiliki persamaan yaitu memiliki variabel kontrol diri terhadap agresivitas dengan subjek pemain *game* tetapi tidak disertai variabel regulasi emosi. Selanjutnya, pada penelitian kedua memiliki persamaan yaitu memiliki variabel kontrol diri terhadap agresivitas dengan subjek remaja tetapi tidak disertai variabel regulasi emosi. Kemudian, penelitian ketiga dan keenam memiliki persamaan yaitu memiliki variabel regulasi emosi terhadap agresivitas dengan subjek remaja tetapi tidak disertai variabel kontrol diri. Sementara pada penelitian keempat memiliki persamaan yaitu memiliki variabel kontrol diri dan regulasi emosi dengan subjek pemain *game* tetapi tidak disertai variabel agresivitas. Peneliti tidak menemukan variabel secara spesifik sehingga peneliti mencoba menggali adanya pengaruh antara kontrol diri dan regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Agresivitas

1. Pengertian Agresivitas

Beberapa teori utama yang menjelaskan mengenai agresivitas yaitu teori psikoanalisis mengenai insting dari Sigmund Freud yang menyatakan bahwa agresi adalah dorongan alami dalam diri manusia (Susetyo, 2011). Bahwasannya dalam diri manusia terdapat dorongan bawah sadar yang disebut *thanatos*, yaitu naluri untuk merusak atau menghancurkan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Awalnya, dorongan ini ditujukan keluar, seperti lewat perilaku agresif, atau diarahkan pada pihak lain sebagai bentuk pelampiasan. Freud bahkan percaya bahwa manusia memiliki naluri kematian, yang membuat mereka menikmati menyakiti orang lain atau diri sendiri. Oleh karena itu, perilaku seperti menyakiti diri sendiri atau kekerasan terhadap orang lain bisa dipahami sebagai bagian dari dorongan alamiah tersebut.

Selanjutnya teori ini mengalami perkembangan, bahwasannya menurut Dollard dkk (1991) dalam Susetyo (2011) berdasarkan teori frustrasi-agresi, seseorang yang merasa terhambat dalam mencapai tujuan, ia bisa mengalami frustrasi yang kemudian memicu dorongan agresif. Dorongan ini membuat orang terdorong untuk menyakiti orang atau benda yang dianggap sebagai penyebab frustrasi. Teori ini tidak menganggap agresi sebagai naluri bawaan, tetapi muncul sebagai respons. Menurut Worchel & Cooper (1986) dalam praktiknya, tidak semua agresi ditujukan langsung pada sumber frustrasi karena alasan tertentu sehingga individu mengalihkan agresinya ke sasaran lain, seperti orang lain atau benda (Susetyo, 2011).

Berdasarkan teori behavioristik yang dikembangkan oleh Bandura menyatakan bahwa agresi bisa muncul hanya dengan mengamati perilaku agresif orang lain yang disebut sebagai pembelajaran observasional. Seseorang bisa belajar bersikap agresif melalui Pengamatan (imitasi) terhadap perilaku orang lain, penguatan positif, atau melalui stimulus tertentu yang mendorong perilaku itu. Menurut Bandura (1973) Perilaku agresif juga bisa dipelajari lewat model (modeling) dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, komunitas, budaya, atau media massa (Susetyo, 2011).

Buss & Perry (1992) menjelaskan perilaku agresif merupakan dorongan individu untuk meluapkan emosi negatifnya dengan melakukan tindakan yang mampu menyakiti orang lain baik fisik maupun verbal. Medinus & Johnson (1969) menyatakan bahwa agresi diartikan sebagai tindakan yang cenderung menyerang, meliputi tindakan fisik, serangan terhadap benda/objek, ucapan verbal, dan melakukan pelanggaran terhadap hak milik atau menyerang wilayah orang lain. Menurut Baron & Branscombe (2007) agresivitas merujuk pada tindakan yang didorong oleh keinginan untuk menyerang, menyakiti, atau merusak makhluk hidup atau objek secara sengaja. Agresivitas menurut Semin & Fiedler (1988) juga dimaksudkan sebagai perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti dan merusak benda hidup maupun benda mati. Agresivitas bisa timbul sebagai reaksi terhadap perasaan frustrasi, ancaman, atau karena kesalahan dalam cara seseorang menilai suatu situasi.

Menurut Miller dkk (1939), perilaku agresif adalah respon yang muncul sebagai akibat dari frustrasi, yaitu kondisi ketika individu mengalami hambatan dalam mencapai tujuan. Agresi dianggap sebagai bentuk dorongan untuk melampiaskan ketegangan atau tekanan yang muncul akibat frustrasi tersebut. Menurut Bandura (1973), perilaku agresif

adalah tindakan yang diarahkan untuk menyakiti atau melukai orang lain, baik secara fisik maupun psikologis, dan perilaku ini dipelajari melalui proses pengamatan (*observational learning*) terhadap model yang menunjukkan perilaku agresif, baik secara langsung maupun melalui media. Agresivitas juga didefinisikan oleh Anderson & Bushman (2002) sebagai tindakan yang mendorong perilaku bermusuhan yang dimaksudkan kepada orang lain dengan niat langsung untuk merusak atau menyakiti. Sementara Hurlock (1980) menyatakan bahwa agresivitas merupakan tindakan atau ancaman permusuhan yang ditunjukkan dengan serangan baik fisik maupun lisan. Agresivitas berarti tindakan yang dimaksudkan untuk melukai, mencelakakan, menyakiti, dan merusak yang mengakibatkan kerusakan fisik maupun psikologis (Eliani et al., 2018). Perilaku ini cenderung mengarah pada kekerasan, kemarahan, bahkan penyiksaan baik fisik maupun psikologis. Agresivitas dalam psikologi sosial dianggap sebagai perilaku yang diharapkan untuk menyakiti orang lain serta dapat mengakibatkan permasalahan sosial yang kompleks baik secara individu maupun kelompok (Pangestu, 2023).

Berdasarkan definisi menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa agresivitas adalah perilaku yang dilakukan untuk menyakiti, mengancam atau membahayakan individu atau objek lain yang menjadi sarana perilaku tersebut baik secara fisik atau verbal dan secara langsung atau tidak langsung.

2. Aspek-aspek Agresivitas

Buss & Perry (1992) menyatakan bahwa ada empat aspek agresivitas yaitu:

1) *Physical Aggression* (Agresi fisik)

Agresi fisik adalah dorongan individu untuk melakukan serangan secara fisik sebagai bentuk ekspresi kemarahan, seperti menendang, menjambak, memukul, meludah, menyeret, menampar atau bahkan membunuh.

2) *Verbal Aggression* (Agresi verbal)

Agresi verbal merupakan dorongan individu untuk menyerang orang lain dengan kata-kata atau memberikan rangsangan yang merugikan dan menyakitkan melalui ucapan, perkataan hingga penolakan. Misalnya berteriak, menghina, mengejek, memaki, berbicara kasar, mengancam, dan memotong pembicaraan.

3) *Anger* (Marah)

Marah merupakan ekspresi perasaan atau reaksi emosional dalam bentuk rangsangan fisik sebagai langkah awal persiapan sebelum melakukan tindakan agresif. Misalnya merasa kesal, mudah marah, dan sulit mengendalikan emosi.

4) *Hostility*

Hostility adalah perasaan tertekan dan perasaan tidak adil yang ditunjukkan sebagai sikap permusuhan. Misalnya berperilaku memusuhi dan tidak ramah (Hastuti, 2018).

Aspek agresivitas menurut Dodge & Coie (1987) meliputi:

1) Agresi Reaktif

Agresi reaktif yaitu respon frustrasi agresi seperti marah, bermusuhan, mengancam, dan provokasi yang ditandai dengan tingkat emosi yang

kurang stabil dan respon tubuh yang kuat serta dikenal sebagai *hot blooded*.

2) Agresi Proaktif

Agresi proaktif yaitu tindakan sengaja yang diarahkan guna mencapai tujuan yang diinginkan dan dikenal sebagai *cold blooded* atau mengejar penghargaan. Agresi ini ditandai dengan tindakan yang dilakukan dengan sengaja dan terkendali dengan tingkat emosi yang stabil dan respon tubuh yang rendah.

Berdasarkan teori diatas terdapat aspek-aspek agresivitas yang meliputi *physical aggression*, *verbal aggression*, *anger*, *hostility*, agresi reaktif, dan agresi proaktif. Aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah aspek agresivitas dari Buss & Perry (1992) yaitu *physical aggression*, *verbal aggression*, *anger*, dan *hostility*.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Agresivitas

Menurut Krahe (2013:51), faktor-faktor yang memengaruhi perilaku agresif antara lain:

a. Sifat Kemarahan dan Permusuhan

Seseorang dengan sifat kemarahan dan permusuhan lebih mudah memproses stimulus negatif ke arah yang agresif.

b. Iritabilitas

Iritabilitas identik dengan perilaku impulsif, kasar, dan kontraversional sehingga seseorang yang sedang dalam situasi *irritable* cenderung menunjukkan perilaku yang agresif.

c. Kerentanan Emosional

Seseorang dengan kerentanan emosi cenderung mudah putus asa, merasa tidak nyaman, dan sensitif sehingga mereka cenderung menunjukkan agresivitas yang tinggi.

d. Gaya Atribusi Permusuhan dan Pengambilan Perspektif

Pengetahuan tentang permusuhan menimbulkan stimulus sosial cenderung ke arah negatif sehingga berpotensi merespon sesuatu secara agresif.

e. Harga Diri

Rendahnya harga diri mengakibatkan seseorang dengan perasaan negatif mengekspresikan perasaannya ke arah yang agresif.

f. Kurangnya Kontrol Diri

Kontrol diri yang baik dapat mencegah seseorang berperilaku agresif sehingga orang yang kontrol dirinya kurang cenderung kesulitan dalam mengendalikan diri sehingga berpotensi berperilaku agresif lebih tinggi

g. Pengaruh Sosial

Seseorang yang tinggal di lingkungan sosial yang tidak asing dengan kekerasan akan cenderung merespon sesuatu dengan hal-hal yang agresif.

Adapun faktor-faktor lain yang memengaruhi agresivitas menurut Baumeister & Stucke (2006) yaitu sebagai berikut.

a. Kurangnya Kemampuan Mengontrol Diri

Pengendalian diri dapat membantu individu untuk menahan keinginan berperilaku agresif dan memungkinkan mereka merespons sesuai dengan nilai-nilai pribadi atau norma sosial yang berlaku.

b. Terprovokasi

Seseorang yang berada dalam keadaan terprovokasi akan sulit mengontrol dirinya untuk berperilaku agresif

Menurut Bandura (1973) faktor penyebab munculnya perilaku agresif disebabkan oleh dua faktor utama yaitu :

- a. Faktor internal yaitu faktor yang asalnya dari dalam diri individu, seperti rasa frustrasi, depresi, ketidakstabilan emosi, dan keinginan yang tidak terpenuhi,
- b. Faktor eksternal yaitu faktor yang asalnya dari luar diri individu, seperti pengaruh lingkungan sosial misalnya keluarga, sekolah, dan masyarakat, adanya konflik, dampak media massa yang menunjukkan gambaran kekerasan, serta penerapan hukuman fisik.

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi agresivitas antara lain sifat kemarahan dan permusuhan, iritabilitas, kerentanan emosional, gaya atribusi permusuhan, kurangnya kontrol diri, harga diri, pengaruh sosial, provokasi, faktor internal serta faktor eksternal. Pada penelitian mengambil dua faktor yang memengaruhi agresivitas sebagai variabel independen berdasarkan teori Krahe (2013) yaitu kerentanan emosional dan kurangnya kontrol diri.

4. Agresivitas dalam Perspektif Islam

Islam selalu mengajarkan umatnya untuk menjaga tutur kata, tidak saling menyakiti, saling mengasihi, dan berbuat hal-hal yang sifatnya kebaikan. Agresivitas merupakan perilaku yang dapat merugikan dan membahayakan diri sendiri maupun orang lain sehingga jelas Islam melarang umatnya untuk mendekati perbuatan yang tergolong dalam agresivitas. Hal ini sesuai dengan firman Allah Q.S An-Nisa ayat 111 (Irwanto, 2017)

وَمَنْ يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ عَلَى نَفْسِهِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya : Siapa yang berbuat dosa sesungguhnya dia mengerjakannya untuk merugikan dirinya sendiri. Allah Maha Mengetahui lagi Maha bijaksana.

Menurut Shihab (2005:580) dalam *Tafsir Al-Misbah*, ayat tersebut menjelaskan bahwa tidak ada yang mampu menolong seseorang yang melakukan pelanggaran kecuali memohon ampun kepada Allah SWT. Barang siapa yang melakukan kejahatan terhadap orang lain atau bahkan ke dirinya sendiri niscaya Allah SWT akan mengampuninya karena sesungguhnya Allah Maha Penyayang. Selanjutnya ayat ini berisi anjuran untuk bertaubat bahwa siapapun yang berbuat dosa maka akan merugikan dirinya sendiri. Merugikan diri sendiri bermakna memperoleh sanksi akan perbuatannya dari Allah SWT.

Berdasarkan tafsir ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa Allah mengetahui apapun yang dilakukan umatnya tidak terkecuali perilaku tercela seperti perilaku agresif yang mana segala perilaku yang buruk pasti akan merugikan dirinya sendiri. Perilaku agresif merupakan perilaku untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun mental yang tentunya perilaku ini dibenci Allah SWT karena dapat berdampak buruk bagi diri sendiri maupun orang lain.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) kontrol diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengubah perilaku, mengendalikan informasi yang diterima atau ditolak serta menentukan tindakan yang diambil berdasarkan keyakinan yang dimiliki. Sedangkan menurut Tangney, Baumeister & Boone (2004) kontrol diri adalah keterampilan individu untuk mengarahkan perilakunya sesuai dengan standar atau prinsip tertentu yang berlaku dalam masyarakat seperti moralitas, nilai, norma atau aturan sosial guna mencapai perilaku yang positif. Kontrol diri terjadi apabila individu berusaha mengubah perilaku, tindakan, dan emosinya agar sesuai

norma yang berlaku untuk mencapai tujuan tertentu. Chaplin (2001) mendefinisikan kontrol diri sebagai keahlian individu untuk mengatur dan mengendalikan perilaku mereka dengan tujuan menekan keinginan mereka untuk tidak melakukan perilaku yang impulsif (Ezra, 2023). Kontrol diri menurut Calhoun & Acocella merupakan sebuah proses yang membentuk individu karena kontrol diri mengatur proses psikologis fisik, dan perilaku seseorang (Da'wah, 2023).

Menurut Rosenbaum (1980) kontrol diri merupakan keterampilan untuk mengendalikan dan mengarahkan perilaku melalui strategi pengendalian diri untuk mencapai tujuan tertentu. Kontrol diri akan melibatkan kemampuan dalam mengelola kebutuhan dan keinginan serta menyesuaikan respon berdasarkan situasi yang dihadapi. Kontrol diri juga didefinisikan oleh Goldfried & Merbaum sebagai bagian dari proses dimana individu berperan sebagai pemeran utama dalam mengarahkan, menciptakan, membentuk, serta mengatur perilaku agar berdampak positif (Abidah, 2023). Kontrol diri menunjukkan sejauh mana seseorang mampu beradaptasi dengan ekspektasi yang ada di lingkungannya, sehingga memungkinkan individu untuk bertindak dan membuat keputusan yang tepat. Dalam hal ini, kontrol diri berperan sebagai kemampuan untuk mengendalikan sikap, pikiran, keputusan, dan tindakan yang diambil.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan emosi atau dorongan dalam dirinya kearah yang positif.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu:

1) Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan tindakannya sesuai norma yang berlaku. Aspek ini meliputi dua indikator utama, yaitu pengaturan pelaksanaan (*regulated administration*) yaitu individu dapat memilih apakah mereka yang mengendalikan situasi atau apakah faktor luar yang memengaruhinya, dan kemampuan mengubah rangsangan (*stimulus modifiability*) yaitu keterampilan untuk mengetahui cara dan waktu yang tepat untuk menghadapi hal-hal yang tidak diinginkan.

2) Kontrol Pikiran (*Cognitive Control*)

Kontrol pikiran merupakan kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola informasi dalam konteks kognitif sesuai dengan situasi sehingga fokus tidak terganggu. Aspek ini meliputi dua elemen utama, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) berarti individu dapat mempersiapkan diri menghadapi situasi tersebut dan melakukan penilaian (*appraisal*) berarti berarti individu mencoba menilai dan memahami suatu keadaan dengan melihat sisi positifnya secara subjektif.

3) Kontrol dalam Mengambil Keputusan (*Decision Making*)

Decision Making adalah keterampilan seseorang untuk menentukan pilihan atau tindakan berdasarkan keyakinan atau persetujuannya. Kontrol diri dalam memilih akan berguna secara optimal ketika individu memiliki pilihan, kebebasan bertindak, dan peluang untuk menentukan berbagai tindakan (Nurhaini, 2018).

Sementara aspek kontrol diri menurut Tangney, dkk (2004) meliputi:

1) *Self discipline*

Kemampuan individu dalam mentaati nilai yang dianut sehingga individu dapat fokus pada tugasnya.

2) *Deliberate/ non impulsive*

Kemampuan individu dalam mempertimbangkan sesuatu sehingga tidak terburu-buru dan tetap tenang dalam menghadapi sesuatu atau dalam mengambil keputusan.

3) *Healthy habits*

Kemampuan individu untuk mengatur perilakunya menjadi kebiasaan yang baik dan sehat serta menghindari perilaku yang akan berakibat merugikan bagi dirinya.

4) *Work ethic*

Individu dengan work ethic akan fokus dengan hal yang dikerjakan sehingga tidak akan terpengaruh oleh variabel lainnya.

5) *Reliability*

Reliability berkaitan dengan evaluasi penyusunan rencana untuk mencapai suatu tujuan. Individu dengan reliabilitas yang konsisten dapat menyusun perilaku agar dapat mencapai tujuan yang direncanakan (Sari, 2023).

Berdasarkan pemaparan di atas, dalam kontrol diri mencakup beberapa aspek seperti *behavior control*, *cognitive control*, *decision making*, *self discipline*, *deliberate/non impulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, *reliability*. Aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah aspek kontrol diri Averill (1973) yaitu *behavior control*, *cognitive control*, *decision making*.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri

Hurlock (1974) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi kontrol diri, yaitu:

a. Faktor internal

Faktor yang asalnya dari dalam diri seperti minat, motif, kepribadian, kecerdasan emosi, usia, dan pengetahuan.

b. Faktor eksternal

Faktor yang asalnya dari luar diri seperti lingkungan keluarga, teman sepermainan, dan pembelajaran.

Menurut Baumeister, dkk (2007) kontrol diri dipengaruhi oleh tiga faktor sebagai berikut:

a. Orang tua

Kelekatan antara orang tua dan anak akan memengaruhi kontrol diri seseorang. Apabila pola asuh orang tua otoriter maka penguasaan diri individu juga kurang.

b. Budaya

Setiap lingkungan memiliki budaya yang unik dan ini berpengaruh pada pengendalian diri individu yang merupakan bagian dari lingkungan tersebut.

c. Kognitif

Faktor kognitif terkait dengan bagaimana seseorang secara sadar menggunakan pemikiran dan pengetahuan yang dimiliki untuk beraktivitas sehingga dapat mengambil tindakan yang tepat dalam menghadapi stressor yang ada.

Berdasarkan pemaparan di atas faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri antara lain faktor internal, faktor eksternal, orang tua, budaya, dan kognitif.

4. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam

Konsep kontrol diri dalam perspektif islam diibaratkan dengan *mujahaddah an-nafs* yang artinya menahan diri dari hawa nafsu dan menjauhi larangan Allah SWT (Mansyur & Casmimi, 2022). Kontrol diri sangatlah penting karena memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dari hawa nafsu sehingga mengajarkan umat islam untuk mengendalikan diri sesuai dengan norma-norma yang bersumber dari Al-Qur'an dan As-sunnah. Berikut salah satu ayat mengenai kontrol diri yaitu tertuang dalam Q.S Al Imran ayat 134 (Maftuhah & Irman, 2020).

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Artinya : (Yaitu orang-orang yang selalu berinfak, baik diwaktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.

Menurut Shihab (2005:221) dalam *Tafsir Al-Misbah*, ayat ini menekankan pada dua hal yaitu menahan amarah dan memaafkan. Menahan amarah bermakna menutup dengan rapat agar tidak tumpah. Menahan amarah berarti mampu mengontrol dirinya untuk tidak mengikuti hati dan pikirannya untuk berkata kasar dan berperilaku buruk meskipun masih ada perasaan belum terima. Bagi Shihab, mampu menahan amarah termasuk dalam kemampuan luar biasa karena sudah mencapai tingkat kesadaran yang tinggi seperti hawa nafsu dan ego. Menahan amarah termasuk dalam perilaku yang dapat melindungi diri sendiri maupun orang

lain sehingga dapat dikatakan sebagai pilihan yang bijaksana. Allah menyukai orang-orang yang mampu menahan amarah dan mengontrol dirinya niscaya ia tergolong dalam orang yang berbuat kebajikan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dalam perspektif islam merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengarahkan diri baik pikiran maupun tindakan sesuai dengan nilai dan ajaran agama Islam yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-sunnah.

C. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross & John (2003) regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam hal menyadari atau tidak menyadari untuk memengaruhi, mengalami, serta mengekspresikan emosi yang dimiliki termasuk pikiran dan perilaku. Menurut Syahadat regulasi emosi merupakan keterampilan untuk mengendalikan emosi di mana individu dapat mengenali dan mengatur pikiran serta perilakunya dalam menghadapi berbagai emosi yang berbeda. Kemampuan ini berkaitan dengan mengelola, mengatur, dan mengidentifikasi segala bentuk respon emosi baik secara sadar maupun tidak sadar. Regulasi emosi memiliki pengertian sebagai usaha individu untuk memperoleh keseimbangan emosional yang ditunjukkan baik melalui sikap maupun perilaku. Regulasi emosi penting sebagai pengendali emosi sebelum melakukan sesuatu akibat stimulus tertentu (Tiara & Arie, 2024). Regulasi emosi yang baik mampu mengarahkan emosinya ke arah yang positif agar tidak berdampak negatif setelahnya (Izzaturrohman & Khaerani, 2018).

Regulasi emosi didefinisikan oleh Thompson (2011) sebagai kemampuan seseorang untuk mengevaluasi respon emosi yang muncul terhadap perilaku yang ditampilkan sesuai situasi yang ada. Sementara

regulasi menurut Jackson & Watkin yaitu kemampuan seseorang dalam mengatur atau mengendalikan emosinya kearah yang positif supaya tetap stabil ketika menghadapi tekanan (Lusiyah, 2023). Gratz & Roemer (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai regulasi diri yang berkaitan dengan penerimaan dan pemahaman emosi, serta kemampuan untuk mengendalikan perilaku dan emosi sesuai situasi. Regulasi emosi menurut Kahar, et.al (2018) adalah proses penyesuaian emosi individu yang sifatnya fleksibel dan berjangka panjang guna mencapai tujuan pribadi.

Berdasarkan definisi menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengontrol atau mengendalikan respon emosi sehingga dapat mengekspresikan pikiran dan perilaku kearah yang positif.

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Regulasi emosi menurut Gross & John (2003) dapat diukur melalui dua dimensi, yaitu:

1) *Cognitive Reappraisal*

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu mengatur emosinya dengan mengubah cara berpikir saat menghadapi situasi tertentu. *Cognitive reappraisal* membantu mengatasi emosi sebelum respons emosional sepenuhnya muncul, dengan mengatur emosi negatif serta mengurangi dampak negatifnya. Ada dua indikator utama: pertama, mengubah cara pandang situasi, di mana individu menafsirkan ulang untuk mengubah penilaian mereka. Kedua, mengalihkan perhatian, di mana individu memilih untuk mengalihkan perhatian atau menghindari situasi yang menekan (Ratnasari & Suleeman, 2017).

2) *Expressive Suppression*

Expressive suppression adalah usaha untuk mengurangi ekspresi emosi ketika emosi sudah sangat kuat. Teknik ini fokus pada kemampuan individu untuk mengubah ekspresi emosinya dalam situasi emosional yang kuat. Meskipun efektif untuk mengurangi perilaku negatif, teknik ini juga dapat membatasi ekspresi emosi positif. Misalnya, menahan perasaan sedih atau kecewa. Ada dua indikator utama dalam dimensi ini yaitu menyembunyikan emosi, di mana individu menahan emosi tanpa mengekspresikannya dan menampilkan emosi, di mana individu mengungkapkan emosi tetapi tidak sepenuhnya (Ratnasari & Suleeman, 2017).

Sementara menurut Gratz & Roemer (2004) terdapat enam aspek regulasi emosi, yaitu:

1) *Non acceptance of Emotional Responses (Non Acceptance)*

Kecenderungan individu memiliki respons emosional negatif terhadap emosi negatif seseorang atau penolakan terhadap kesulitan orang lain.

2) *Difficulties Engaging in Goal Directed Behavior (Goal)*

Kesulitan individu untuk fokus dan menyelesaikan pekerjaan ketika merasakan emosi negatif

3) *Difficulties Controlling Impulsive Behaviors (Impulse)*

Kesulitan individu dalam mengendalikan emosi yang negatif

4) *Lack of Emotional Awareness (Awareness)*

Kecenderungan minimnya kesadaran dan perhatian individu terhadap respons emosional.

5) *Limited Access to Emotional Regulation Strategies (Strategies)*

Keyakinan individu untuk dapat mengendalikan emosi

6) *Lack of Emotional Clarity (Clarity)*

Individu dapat memahami dengan jelas emosi yang sedang dirasakan.

Berdasarkan pemaparan di atas aspek-aspek yang terdapat dalam regulasi emosi meliputi *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, *non acceptance*, *goal*, *impulse*, *awareness*, *strategies*, *clarity*. Aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah aspek regulasi emosi Gross & Jhon (2003) yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi

Thompson (2011) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi regulasi emosi, yaitu:

a. Faktor Internal

1) Tempramen

Sikap temperamental yang menjadi ciri kepribadian seseorang yang sifatnya menetap. Kepribadian yang berbeda juga mencerminkan pengendalian emosi yang berbeda pula.

2) Sistem saraf dan fisiologis

Perbedaan dalam sistem pendukung biologis menjadi faktor utama yang memengaruhi perkembangan kemampuan berpikir dan perilaku. Individu yang kemampuan berpikirnya berkembang memiliki saraf parasimpatis yang lebih baik sehingga dapat mengendalikan emosi dengan lebih baik (Ridho, 2023).

b. Faktor Eksternal

1) Pengasuhan

Perkembangan regulasi emosi juga dipengaruhi oleh dukungan orang tua. Individu dengan komunikasi yang baik dengan orang tuanya cenderung memiliki pengendalian emosi yang lebih baik.

2) Hubungan Sosial

Hubungan sosial yang baik akan memengaruhi pengendalian emosi yang baik pula begitu juga sebaliknya hubungan sosial yang buruk akan memengaruhi ekspresi emosi yang negatif pula.

Menurut Brenner & Salovey (1997) regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh tiga faktor sebagai berikut:

a. Usia

Seiring bertambahnya usia, regulasi emosi akan berkembang semakin baik.

b. Keluarga

Orang tua menjadi role model utama seseorang, tak terkecuali dalam pengendalian emosi.

c. Lingkungan

Lingkungan sekitar seperti sekolah, masyarakat, media massa, dan sebagainya dapat memengaruhi cara seseorang dalam mengendalikan emosinya.

Berdasarkan pemaparan di atas faktor yang memengaruhi regulasi emosi antara lain faktor internal, faktor eksternal, usia, keluarga, dan lingkungan.

4. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Islam selalu mengajarkan agar secukupnya dalam mengeluarkan emosi positif maupun negatif karena sesuatu yang berlebihan akan mengakibatkan seseorang kehilangan kendali (Aini & Rosyad, 2019). Mengendalikan emosi dapat menghindari ketegangan fisik maupun psikis serta dapat mencegah dampak buruk terjadi (Diana, 2018). Hal ini sesuai dengan hadist Rasulullah yang artinya “barang siapa yang menahan

amarahnya padahal ia mampu melakukannya, niscaya Allah akan memenuhi hatinya dengan rasa aman pada hari kiamat” (HR. Ibn Asakir). Hadist tersebut mengandung makna bahwa seseorang yang dapat mengendalikan emosi dengan baik meski dalam keadaan yang sangat terdesak akan memperoleh kenyamanan hati baik dunia dan akhirat (Harmalis, 2022). Hal ini juga sesuai firman Allah Q.S Al-Hadid ayat 23 yang bunyinya:

لَّيْلًا تَأْسُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya : (Yang demikian itu kami tetapkan) agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.

Menurut Shihab (2005:43) dalam *Tafsir Al-Misbah*, ayat ini menjelaskan bahwa supaya orang-orang jangan berduka cita secara berlebihan melebihi kewajaran yang mengakibatkan perasaan putus asa. Kemudian janganlah terlalu gembira sehingga bersikap sombong dan lalai akan yang telah diberikan oleh Allah. Hal ini mencakup segala sesuatu yang terjadi baik positif maupun negatif, baik anugerah maupun bencana. Orang yang berperilaku tidak berdasarkan kenyataan apa adanya dirinya tergolong pada orang angkuh dan sombong.

Berdasarkan tafsir ayat tersebut mengandung makna bahwa Allah memerintahkan umatnya agar dapat mengendalikan diri serta mengatur emosinya agar tidak berlebihan dalam mengekspresikannya dan melarang menyombongkan diri (Hasanah, 2022). Berdasarkan hadist dan ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi erat kaitannya dengan menahan diri dan emosinya dari hal-hal yang akan merugikan dirinya dan orang disekitarnya.

D. Dinamika Hubungan Kontrol Diri dan Regulasi Emosi terhadap Agresivitas

Remaja merupakan fase usia dimana mereka mengalami masa pencarian jati diri sehingga mereka melakukan segala sesuatu yang menarik bagi dirinya. Pada usia ini pula remaja mengalami gejolak emosi yang lebih sensitif, mudah marah, bahkan meledak-ledak. Meskipun berbagai gejolak emosi tersebut dapat diarahkan ke arah positif tidak jarang pula yang melampiaskan emosinya ke arah yang negatif seperti bertindak agresif. Studi Amerika menyatakan bahwa 25% remaja lebih sering menggunakan kekuatan dan agresivitas untuk menyelesaikan konflik (Thohar, 2018).

Agresivitas merupakan perilaku yang bertujuan untuk menyakiti, merusak, dan merugikan diri sendiri maupun orang lain baik secara fisik maupun psikis. Menurut Krahe (2013:51-70) ada beberapa perspektif perilaku agresif antara lain kerentanan emosional dan kurangnya kontrol diri. Kerentanan emosional ini nantinya akan menstimulasi perasaan-perasaan negatif yang menimbulkan berbagai respon salah satunya respon menyerang. Menurut Steffgen dan Gollwitzer dalam Susetyo (2014) emosi tidak hanya berfungsi sebagai gejala dari perilaku agresif, tetapi juga bisa bertindak sebagai pencetus, penguat, bahkan tujuan akhir dari perilaku tersebut. Sementara kurangnya kontrol diri berkaitan dengan pola perilaku yang ada disekitarnya, misalnya seringkali dijumpai kelompok yang hidup dalam budaya agresif maka individu yang hidup didalamnya juga cenderung berperilaku agresif.

Kerentanan emosional terjadi akibat regulasi emosi yang masih kurang khususnya pada usia remaja. Regulasi emosi yang kurang baik mengakibatkan individu sulit untuk mengendalikan emosinya sehingga remaja cenderung lebih mudah marah hingga mengekspresikan dengan agresivitas. Agresivitas dapat muncul akibat kerentanan emosi pada remaja yang masih belum stabil sehingga

mengakibatkan munculnya perilaku-perilaku yang sifatnya agresif (Handasah, 2018). Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Robberton, Dafferen & Bucks dalam Thohar (2018) bahwa regulasi emosi yang baik dapat mengurangi tingkat agresivitas. Pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa salah satu penyebab munculnya agresivitas pada remaja adalah karena kurangnya keterampilan dalam meregulasi emosi.

Regulasi emosi menurut Gross merupakan proses individu untuk merasakan emosi yang dimiliki, menelaahnya, serta cara merespons emosi tersebut (Saputra, 2017). Emosi yang muncul pada individu akan memengaruhi perilaku dan pikiran yang ditampilkan. Ketika seseorang merasakan emosi negatif tetapi memiliki regulasi emosi yang rendah maka perilaku yang ditampilkan juga cenderung negatif atau bahkan merugikan dirinya dan orang lain. Seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan kesulitan mengekspresikan emosinya secara tepat sehingga mudah marah, mengambil tindakan tanpa berpikir, bahkan kesulitan menerima emosinya (Hasanah, 2022). Sebaliknya seseorang yang memiliki regulasi emosi yang tinggi cenderung dapat mengarahkan emosinya untuk tidak bertindak impulsif seperti menyakiti diri sendiri maupun orang lain (Akbar, 2018).

Sementara kurangnya kontrol diri dapat mengakibatkan seseorang mudah terpengaruh atau bahkan terjerumus pada hal-hal yang merugikan karena kesulitan mengendalikan dirinya. Lemahnya kontrol diri juga erat kaitannya dengan kesulitan mengendalikan emosi sehingga seseorang yang memiliki kontrol diri rendah cenderung rentan bertindak agresif ke orang lain (Ardiawan et al., 2024). Menurut Baumeister, dkk dalam Sentana & Kumala (2017) kontrol diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk secara sadar dan sengaja mengubah respons mereka, sehingga mereka dapat menahan atau mengurangi respons negatif dan menggantinya dengan respons yang lebih tepat. Misalnya, ketika menghadapi perilaku agresif, individu yang memiliki

kontrol diri yang baik dapat dengan sengaja mengubah respons mereka untuk memilih tidak berperilaku agresif. Hal ini diperkuat oleh pernyataan DeWall, dkk dalam Sentana & Kumala (2017) bahwa saat impuls untuk berperilaku agresif menjadi sangat kuat, kontrol diri dapat membantu remaja mengendalikan agresi mereka dengan memperhatikan aturan dan norma sosial yang berlaku di lingkungan masyarakat.

Dinamika kontrol diri dan regulasi emosi di atas menggambarkan bahwa kedua variabel memengaruhi tingkat agresivitas, tidak terkecuali agresivitas saat bermain *game online*. Variabel tersebut saling berkorelasi meskipun memiliki fokus yang berbeda. Kontrol diri erat kaitannya dengan menahan dorongan yang ada dalam diri untuk tidak bersikap impulsif sedangkan regulasi emosi lebih fokus pada bagaimana individu mengelola dan mengubah perasaannya sesuai situasi yang dihadapi.

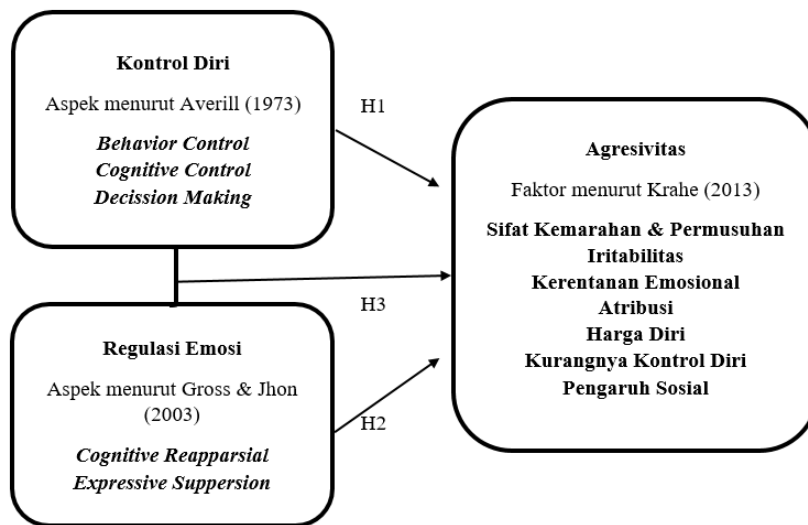
Berkaitan dengan agresivitas saat bermain *game*, ketika pemain mengalami kekalahan atau ketidakadilan kontrol diri yang baik akan membantu mereka untuk tidak memberikan reaksi emosional yang sifatnya agresif. Sebaliknya kontrol diri yang rendah cenderung merespon situasi frustrasi tersebut secara agresif. Hal ini didukung penelitian Lemmens & Valkenburg (2015) yang menyatakan bahwa pemain *game online* dengan kontrol diri yang rendah cenderung menunjukkan perilaku agresif selama bermain *game*. Mereka kesulitan mengendalikan emosinya terutama saat menghadapi provokasi atau situasi yang membuat frustrasi.

Selain itu, seorang pemain *game* seringkali dihadapkan pada situasi yang menantang dan penuh tekanan seperti ketegangan dengan lawan atau rekan satu tim atau kesulitan menyelesaikan level permainan tertentu. Pada situasi tersebut, pemain yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung dapat mengenali dan mengelola perasaan mereka, seperti rasa frustrasi, marah,

kecewa serta dapat mengubah respon emosi tersebut kearah yang lebih positif, seperti tetap tenang dan memperbaiki kualitas permainannya sehingga kecenderungan perilaku agresif dapat dihindari. Sebaliknya pemain dengan regulasi emosi yang buruk cenderung mudah terprovokasi dan marah sehingga melampiaskan kekecewaannya dengan bertindak agresif baik secara *verbal* maupun *non verbal*. Hal ini didukung oleh penelitian Wee-Kheng (2024) yang menjelaskan bahwa pemain *game* terutama pada genre MOBA yang memiliki regulasi emosi yang maladaptif seperti *ruminaton* (pemikiran negatif berulang) dan *suppression* (penekanan emosi) cenderung menunjukkan perilaku agresif baik terhadap rekan tim maupun lawannya.

Secara keseluruhan kontrol diri dan regulasi emosi berperan dalam bagaimana seseorang respons situasi emosional yang bisa memicu agresivitas saat bermain *game online*. Keduanya bekerja sama untuk membantu mengendalikan dorongan untuk bertindak impulsif dan mengelola perasaan yang mendasari dorongan tersebut agar lebih adaptif. Apabila kontrol diri dan regulasi emosi berjalan dengan baik maka individu khususnya pemain game akan lebih mampu mengendalikan dirinya untuk bertindak agresif bahkan dapat meningkatkan pengalaman bermain game yang lebih positif. Permainan yang kompetitif mengakibatkan tekanan untuk menang atau gagal cukup tinggi sehingga memperburuk emosi negatif seperti marah atau frustrasi. Emosi ini cenderung mengakibatkan pemain bertindak agresif yang dapat merugikan diri sendiri maupun tim.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel saling memiliki keterkaitan dan saling memengaruhi. Maka dari itu, disusunlah sebuah kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis

E. Hipotesis

Mengacu pada latar belakang, rumusan masalah, dan dinamika dari ketiga variabel yang telah diuraikan di atas, maka diperoleh hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. H1: Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang.
2. H2: Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang.
3. H3: Terdapat pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausalitas. Menurut Sugiyono (2019:106) pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan empiris terhadap suatu kajian yang bertujuan untuk mengumpulkan serta menyajikan data secara numerik dan dianalisis dengan statistik guna menguji hipotesis. Sementara metode kausalitas bertujuan untuk mengetahui sebab akibat yang memengaruhi variabel dependen (Azwar, 2017:63).

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Sugiyono (2017:55) menjelaskan bahwa variabel penelitian merupakan sebuah atribut, karakteristik, atau nilai yang memiliki varian tertentu berdasarkan ketentuan penulis dengan tujuan untuk dipelajari dan disimpulkan hasilnya.

- a. Variabel Dependen (Y) : Agresivitas
- b. Variabel Independen (X) : Kontrol Diri (X1)
Regulasi Emosi (X2)

2. Definisi Operasional

a. Agresivitas

Agresivitas adalah dorongan individu untuk meluapkan emosi negatifnya dalam bentuk tindakan yang dapat melukai, menyakiti, membahayakan individu atau objek tertentu baik secara fisik maupun non fisik. Agresivitas diukur menggunakan skala agresivitas Buss & Perry yang terdiri dari aspek *physical aggression*, *verbal aggression*, *anger*, *hostility*.

Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat agresivitas saat bermain *game* dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula tingkat agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*).

b. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan emosi atau dorongan dalam dirinya kearah yang positif. Kontrol diri diukur menggunakan skala kontrol diri Averill yang terdiri dari aspek *behavior control*, *cognitive control*, *decision making*. Semakin tinggi tingkat kontrol diri remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) maka semakin rendah tingkat agresivitasnya begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) maka semakin tinggi tingkat agresivitasnya.

c. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengontrol atau mengendalikan respon emosi sehingga dapat mengekspresikan pikiran dan perilaku kearah yang positif. Regulasi emosi diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Gross & Jhon yang terdiri dari aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Semakin tinggi tingkat regulasi emosi remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) maka semakin rendah tingkat agresivitasnya demikian sebaliknya semakin rendah regulasi emosi remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) maka semakin tinggi tingkat agresivitasnya.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang. Pengambilan data dikumpulkan secara *online* melalui *google formulir* agar mempermudah pengambilan data secara praktis dan efisien. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 8-13 Mei 2025.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi penelitian adalah sekelompok individu yang hasilnya akan dijadikan dasar untuk membuat generalisasi dari hasil penelitian (Agustin, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 14-21 tahun di Kabupaten Magelang. Berdasarkan data Badan Pusat Statistika Kabupaten Magelang jumlah populasi kelompok usia remaja di Kabupaten Magelang tahun 2021 berjumlah 202.036 jiwa. Berdasarkan data tersebut maka populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah 202.036.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017:217) sampel merupakan sebagian dari kumpulan populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan rumus Slovin (Sugiyono, 2017)

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

Keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi (202.036 remaja)

e : *Margin of error* (toleransi kesalahan)
sebesar 10% atau 0,1

Berdasarkan rumus tersebut diperoleh perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{202.036}{1+202.036 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{202.036}{1+202.036 (0,01)}$$

$$n = \frac{202.036}{1+2.020,36}$$

$$n = \frac{202.036}{2.021,36}$$

$$n = 99,950528$$

Menurut perhitungan rumus Slovin, jumlah sampel yang diperoleh yaitu sebanyak 99,950528 responden yang dibulatkan menjadi 100 responden. Maka dari itu, jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian adalah 100 responden.

E. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik sampling *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. *Non probability sampling* menurut Sugiyono (2017:224) merupakan metode pemilihan sampel yang dilakukan tanpa memberikan kesempatan/peluang yang sama kepada setiap anggota populasi sedangkan *purposive sampling* yaitu metode pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan (Hasanah, 2022:43). Adapun kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Remaja berusia 14-21 tahun di Kabupaten Magelang
- 2) Bermain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*)
- 3) Bermain *game* minimal 4x (empat kali) dalam seminggu

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan usaha untuk memperoleh data yang digunakan dalam penelitian. Teknik ini menjadi tahapan terpenting dalam penelitian karena bertujuan untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2017:125). Skala ini akan dibagikan kepada responden melalui *google form*. Pada penelitian ini, data dikumpulkan dengan menggunakan skala psikologi yaitu skala likert yang merupakan alat ukur berupa pernyataan dan dilengkapi dengan pilihan jawaban. Skala ini terdiri dari pernyataan *favourable* (mendukung sikap) dan *unfavourable* (tidak mendukung sikap). Skala likert pada penelitian ini menggunakan empat pilihan jawaban dengan tingkatan nilai yang berbeda sesuai tabel 3.1.

Tabel 3. 1 Kriteria Skor Penilaian

Kategori	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Skala yang digunakan yaitu skala agresivitas, kontrol diri, dan regulasi emosi. Berikut skala yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi:

1. Skala Agresivitas

Skala agresivitas digunakan untuk mengukur agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang. Skala agresivitas disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan oleh Buss & Perry (1992) yaitu *physical aggression*, *verbal aggression*, *anger*, dan *hostility*.

Tabel 3. 2 Kisi-kisi Skala Agresivitas

Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
<i>Physical Aggression</i>	Memukul	1, 9	5, 13	12
	Membanting	17, 25	21, 19	
	Mendorong	33, 41	37, 45	
<i>Verbal Aggression</i>	Berbicara kasar	6, 14	2, 10	12
	Berteriak	22, 30	18, 26	
	Mengejek	38, 46	34, 42	
<i>Anger</i>	<i>Irritability</i> (sifat lekas marah)	3, 11, 19	7, 15, 23	12
	Kesulitan mengendalikan amarah	27, 35, 43	31, 39, 47	
<i>Hostility</i>	<i>Resentment</i>	8, 16, 24	4, 12, 20	12
	<i>Suspicient</i>	32, 40, 48	28, 36, 44	
Total				48

2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri digunakan untuk mengukur kontrol diri remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang. Skala kontrol diri disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan oleh Averill (1973) yaitu *behavior control*, *cognitive control*, dan *decision making*.

Tabel 3. 3 Kisi-kisi Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
<i>Behavior Control</i>	<i>Regulated administration</i>	4, 10	1, 7	8
	<i>Stimulus modifiability</i>	16, 22	13, 19	
<i>Cognitive Control</i>	<i>Information gain</i>	2, 8	5, 11	8
	<i>Appraisal</i>	14, 20	17, 23	
<i>Decision Making</i>	Kemampuan mengambil keputusan	6, 12	3, 9	8
	Kemampuan memilih tindakan	18, 24	15, 21	
Total				24

3. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi digunakan untuk mengukur regulasi emosi remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang. Skala regulasi emosi disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan oleh Gross & Jhon (2003) yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

Tabel 3. 4 Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
<i>Cognitive Reappraisal</i>	Mengubah cara pandang situasi	1, 5	3, 7	8
	Mengalihkan perhatian	11, 13	9, 15	
<i>Expressive Suppression</i>	Menyembunyikan emosi	4, 8	2, 6	8
	Menampilkan emosi	10, 16	12, 14	
Total				16

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Sebuah tes dapat dianggap valid apabila hasil data yang diperoleh dapat merepresentasikan variabel yang diukur dan selaras dengan tujuan dari pengukuran tersebut (Azwar, 2017:175). Validitas dalam penelitian diuji melalui *expert judgment* oleh ahli guna menilai kelayakan item skala dan dianalisis menggunakan bantuan SPSS 26.0 *for windows* dengan metode *corrected item total correlation*, yaitu mengkorelasikan skor item tertentu dengan total aitem. Alat ukur dikatakan valid apabila indeks daya beda aitem $\geq 0,3$.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi, kestabilan, atau keakuratan dari suatu instrumen alat ukur. Alat ukur dapat dikatakan reliabel jika tetap stabil saat diterapkan pada waktu yang berlainan (Hasanah, 2022). Uji reabilitas dalam penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* dan dianalisis menggunakan SPSS 26.0 *for windows*. Alat ukur dikatakan reliabel apabila nilai koefisien *Alpha Cronbach* (α) $\geq 0,6$ begitu pula sebaliknya apabila nilai koefisien *Alpha Cronbach* (α) $< 0,6$ maka alat ukur tidak reliabel.

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Pengujian validitas dalam setiap skala dilakukan pada 30 remaja pemain game MOBA di Kabupaten Magelang. Hasilnya ialah sebagai berikut.

a. Skala Agresivitas

Skala agresivitas terdiri dari 48 butir pernyataan. Pengujian dilakukan pada 30 remaja pemain game MOBA di Kabupaten Magelang. Berdasarkan nilai koefisien *Corrected Item Total Correlation* diperoleh item valid sejumlah 42 item. Adapun 6 item yang gugur yaitu item nomor 8, 13, 20, 32, 34, 47.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala Agresivitas

Aspek	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
<i>Physical Aggression</i>	Memukul	1, 9	5, 13*	11
	Membanting	17, 25	21, 19	
	Mendorong	33, 41	37, 45	
<i>Verbal Aggression</i>	Berbicara kasar	6, 14	2, 10	11
	Berteriak	22, 30	18, 26	
	Mengejek	38, 46	34*, 42	
<i>Anger</i>	<i>Irritability</i> (sifat lekas marah)	3, 11, 19	7, 15, 23	11
	Kesulitan mengendalikan amarah	27, 35, 43	31, 39, 47*	
<i>Hostility</i>	<i>Resentment</i>	8*, 16, 24	4, 12, 20*	9
	<i>Suspicient</i>	32*, 40, 48	28, 36, 44	
Total				42

*) Item yang dinyatakan gugur

b. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri terdiri dari 24 butir pernyataan. Pengujian dilakukan pada 30 remaja pemain game MOBA di Kabupaten Magelang. Berdasarkan nilai koefisien *Corrected Item Total Correlation* diperoleh item valid sejumlah 14 item. Adapun 10 item yang gugur yaitu item nomor 9, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 20, 21, 23.

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
<i>Behavior Control</i>	<i>Regulated administration</i>	4, 10*	1, 7	5
	<i>Stimulus modifiability</i>	16, 22	13*, 19*	
<i>Cognitive Control</i>	<i>Information gain</i>	2, 8	5, 11	5
	<i>Appraisal</i>	14. 20*	17*, 23*	
<i>Decision Making</i>	Kemampuan mengambil keputusan	6, 12*	3, 9*	4
	Kemampuan memilih tindakan	18, 24	15*, 21*	
Total				14

*) Item yang dinyatakan gugur

c. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi terdiri dari 16 butir pernyataan. Pengujian dilakukan pada 30 remaja pemain game MOBA di Kabupaten Magelang. Berdasarkan nilai koefisien *Corrected Item Total Correlation* diperoleh item valid sejumlah 10 item. Adapun 6 item yang gugur yaitu item nomor 2, 3, 6, 7, 9, 12.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
<i>Cognitive Reappraisal</i>	Mengubah cara pandang situasi	1, 5	3*, 7*	5
	Mengalihkan perhatian	11, 13	9*, 15	
<i>Expressive Suppression</i>	Menyembunyikan emosi	4, 8	2*, 6*	5
	Menampilkan emosi	10, 16	12*, 14	
Total				10

*) Item yang dinyatakan gugur

Pengujian reliabilitas dalam setiap skala dilakukan pada 30 remaja pemain game MOBA di Kabupaten Magelang. Hasilnya ialah sebagai berikut.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala

Skala	Crobach's Alpha	N of Items	Kategori
Agresivitas	0,947	42	Sangat baik
Kontrol Diri	0,902	14	Sangat baik
Regulasi Emosi	0,865	10	Sangat baik

Berdasarkan hasil uji reabilitas yang telah dilakukan diperoleh nilai koefisien *Alpha Cronbach* (α) ketiga skala yaitu skala agresivitas sebesar $0,947 \geq 0,6$, skala kontrol diri sebesar $0,902 \geq 0,6$ dan skala regulasi emosi sebesar $0,865 \geq 0,6$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga skala yang digunakan sangat reliabel.

H. Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan dengan tujuan untuk menentukan apakah kondisi data terdistribusi yang normal atau tidak. Data dikatakan terdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$ dan sebaliknya apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *kolmogorove-smirnov* dan dianalisis menggunakan SPSS 26.0 *for windows*.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian dapat menunjukkan bahwa masing-masing variabel memiliki hubungan yang linear. Variabel dikatakan linear apabila nilai signifikansi $> 0,05$ dan sebaliknya apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka antar variabel tidak memiliki hubungan yang linear. Uji linearitas dilihat melalui *deviation from linearity* dan dianalisis menggunakan SPSS 26.0 *for windows*.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilaksanakan untuk menilai apakah variabel independen saling terkait dalam suatu model regresi. Uji multikolinearitas dilihat berdasarkan nilai tolerance dan VIF (*Variance Inflation Factor*). Apabila nilai toleransi $> 0,100$ dan VIF $< 10,00$ maka multikolinearitas tidak terjadi. Demikian sebaliknya apabila nilai toleransi $< 0,100$ dan VIF $> 10,00$ maka terjadi multikolinearitas. Model regresi yang baik berarti model regresi yang tidak terjadi multikolinearitas.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji regresi linear berganda yang tujuannya untuk melihat adanya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen baik secara parsial maupun simultan berdasarkan signifikansinya. Hipotesis dikatakan diterima apabila nilai signifikansi $< 0,05$ begitu pula sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis ditolak. Uji hipotesis dianalisis dengan SPSS 26.0 *for windows*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

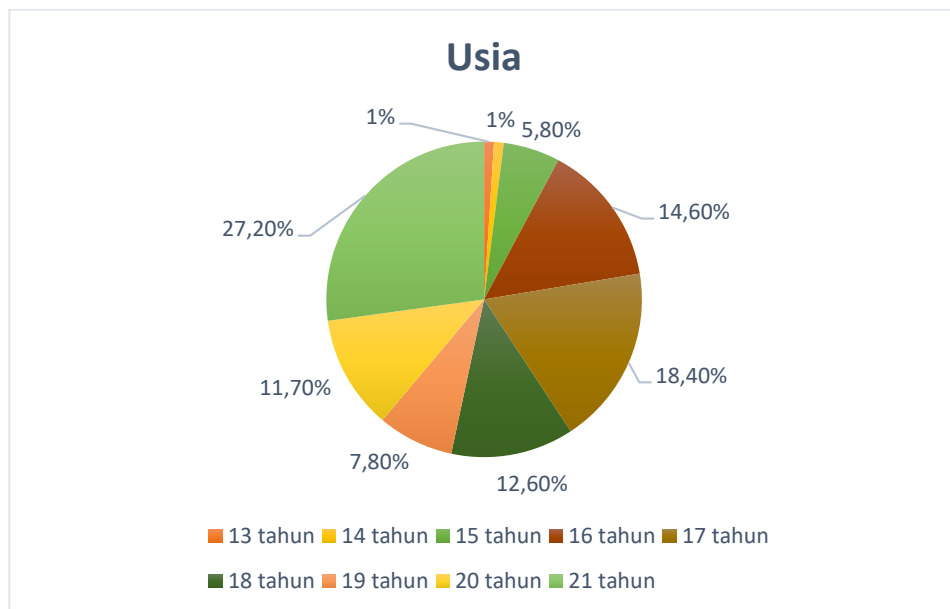
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang dengan rentang usia 12-21 tahun. Subjek dalam penelitian yang diperoleh berjumlah 103 responden.

Berdasarkan persebaran kuesioner diperoleh data hasil kategorisasi sebagai berikut.

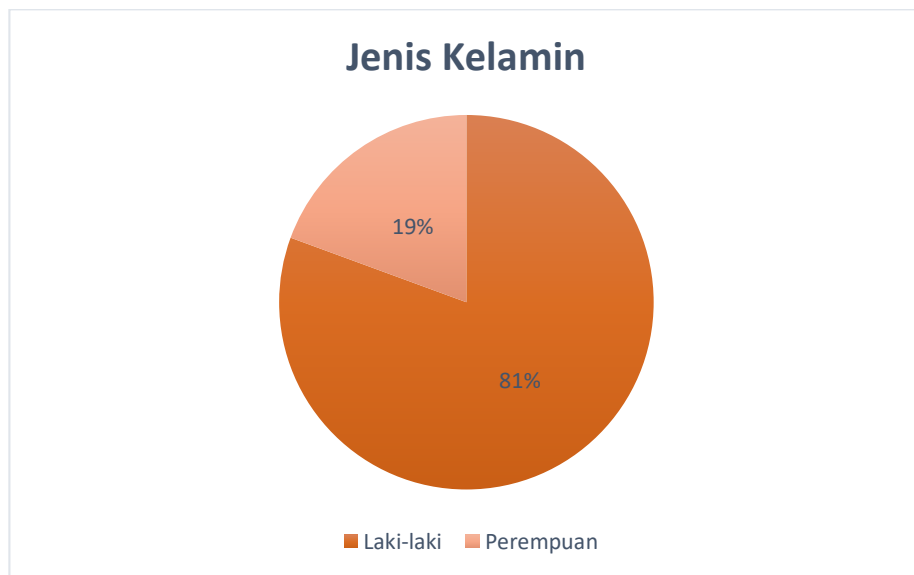
Gambar 4. 1 Diagram sebaran sampel berdasarkan usia



Berdasarkan diagram kategorisasi usia diatas diketahui bahwa subjek didominasi usia 21 tahun dengan persentase 27,2% atau sebanyak 28 orang, kemudian usia 17 tahun dengan persentase 18,4% atau sebanyak 19 orang,

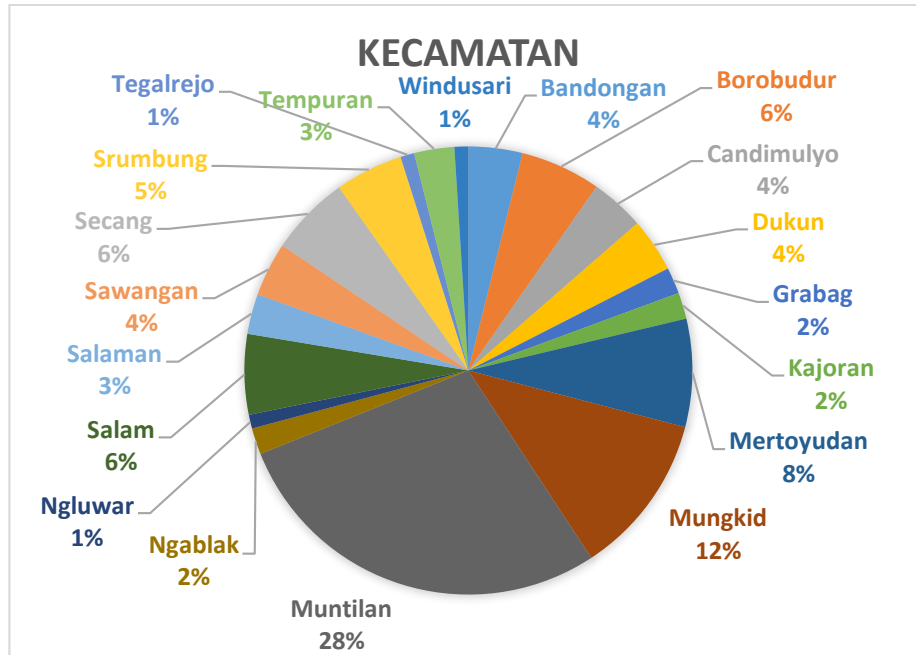
usia 16 tahun dengan persentase 14,6% atau sebanyak 15 orang, usia 18 tahun dengan persentase 12,6% atau sebanyak 13 orang, usia 20 tahun dengan persentase 11,7% atau sebanyak 12 orang, usia 19 tahun dengan persentase 7,8% atau sebanyak 8 orang, usia 15 tahun dengan persentase 5,8% atau sebanyak 6 orang, usia 14 tahun dengan persentase 1% atau sebanyak 1 orang, dan usia 13 tahun dengan persentase 1% atau sebanyak 1 orang.

Gambar 4. 2 Diagram sebaran sampel berdasarkan jenis kelamin



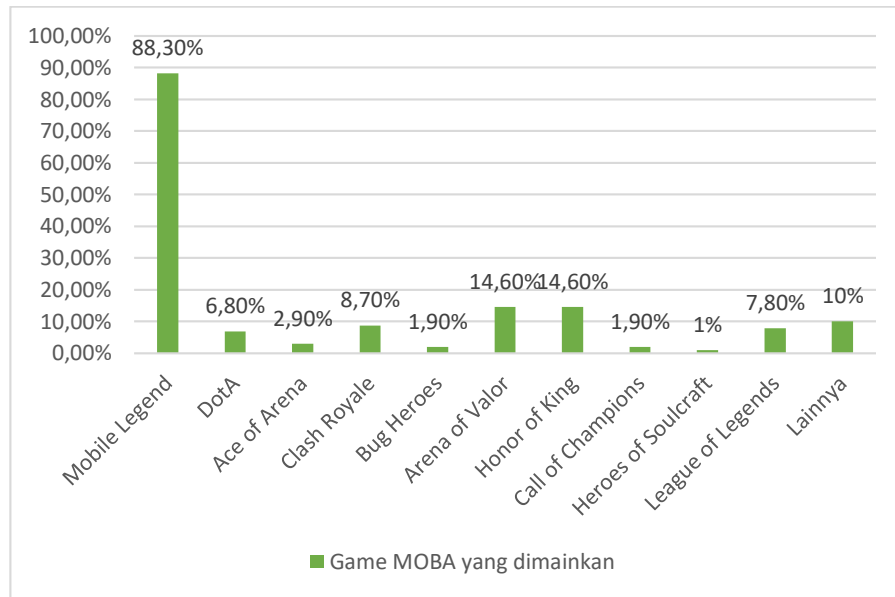
Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa subjek didominasi jenis kelamin laki-laki dengan persentase 81% atau sejumlah 83 orang sedangkan jenis kelamin perempuan sejumlah 20 orang atau 19%.

Gambar 4. 3 Diagram sebaran sampel berdasarkan tempat tinggal



Berdasarkan diagram tempat tinggal di atas, dapat diketahui bahwa subjek yang mendominasi yaitu di Kecamatan Muntilan dengan persentase 28% atau sejumlah 29 orang, kemudian Kecamatan Mungkid dengan persentase 12% atau sejumlah 12 orang, Kecamatan Mertoyudan dengan persentase 8% atau sejumlah 8 orang, Kecamatan Borobudur 6% atau sejumlah 6 orang, Kecamatan Salam 6% atau sejumlah 6 orang, Kecamatan Secang 6% atau sejumlah 6 orang, Kecamatan Srumbung 5% atau 5 orang, Kecamatan Candimulyo 4% atau 4 orang, Kecamatan Dukun 4% atau 4 orang, Kecamatan Bandongan 4% atau 4 orang, Kecamatan Sawangan 4%, Kecamatan Salaman 3% atau 3 orang, Kecamatan Tempuran 3% atau 3 orang, Kecamatan Kajoran 2% atau 2 orang, Kecamatan Grabag 2% atau 2 orang, Kecamatan Ngablak 2% atau 2 orang, Kecamatan Ngluwar 1% atau 1 orang, Kecamatan Tegalrejo 1% atau 1 orang, dan Kecamatan Windusari 1% atau 1 orang.

Gambar 4. 4 Diagram sebaran sampel berdasarkan game yang dimainkan



Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui bahwa jenis *game* MOBA yang paling banyak dimainkan oleh subjek yaitu Mobile Legends dengan persentase sebesar 88,3 % atau sebanyak 91 orang, DotA 6,8% atau sebanyak 7 orang, Ace of Arena 2,9% atau sebanyak 3 orang, Clash Royale 8,7% atau 9 orang, Bug Heroes 1,9% atau 2 orang, Arena of Valor 14,6% atau 15 orang, Honor of King 14,6% atau 15 orang, Call of Champions 1,9% atau 2 orang, Heroes of Soulcraft 1% atau 1 orang, League of Legends 7,8% atau 8 orang, dan sisanya 10% masih memainkan game MOBA jenis lainnya.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Analisis deskriptif dalam penelitian ini digunakan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran dari setiap variabel yang meliputi nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Hasil uji analisis deskriptif dari setiap variabel tercantum dalam tabel berikut.

Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif Penelitian

Statistics				
		KONTROL DIRI	REGULASI EMOSI	AGRESIVITAS
N	Valid	103	103	103
	Missing	0	0	0
Mean		32.9806	28.4951	103.9515
Median		32.0000	30.0000	105.0000
Std. Deviation		6.45646	6.20385	24.64468
Minimum		14.00	10.00	49.00
Maximum		55.00	40.00	166.00

Berdasarkan data di atas dapat diketahui skor dari masing-masing variabel yaitu variabel kontrol diri dengan skor maksimal 55, skor minimal 14, mean 32,98, dan standar deviasi 6,46. Kemudian pada variabel regulasi emosi dengan skor maksimal 40, skor minimal 10, mean 28,49, dan standar deviasi 6,20. Selanjutnya pada variabel agresivitas skor maksimal 166, skor minimal 49, mean 103,95, dan standar deviasi 24,64. Berdasarkan hasil skor di atas maka variabel-variabel tersebut dapat dikategorisasikan dengan rumus sebagai berikut.

a) Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

Tabel 4. 2 Rumus Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 26,52$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$26,52 \leq X < 39,44$	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 39,44$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel kontrol diri diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil kategorisasi kontrol diri subjek adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

KATEGORISASI X1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	8	7.8	7.8	7.8
	SEDANG	85	82.5	82.5	90.3
	TINGGI	10	9.7	9.7	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.3, diketahui bahwa sebanyak 7,8% atau 8 orang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah, 82,5% atau 85 orang memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori sedang dan sisanya 9,7% atau 10 orang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi sehingga dapat simpulkan bahwa rata-rata respondem memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori sedang.

b) Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Tabel 4. 4 Rumus Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$X < 22,29$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean}+1\text{SD})$	$22,29 \leq X < 34,70$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	$X \geq 34,70$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel regulasi emosi diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil kategorisasi regulasi emosi subjek adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

KATEGORISASI X2					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	16	15.5	15.5	15.5
	SEDANG	73	70.9	70.9	86.4
	TINGGI	14	13.6	13.6	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.5, diketahui bahwa sebanyak 15,5% atau 16 orang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, 70,9% atau 73 orang memiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori sedang dan sisanya 13,6% atau 14 orang memiliki tingkat regulasi emoosi yang tinggi sehingga dapat simpulkan bahwa rata-rata respondem meiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori sedang.

c) Kategorisasi Variabel Agresivitas

Tabel 4. 6 Rumus Kategorisasi Variabel Agresivitas

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$X < 79,31$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean}+1\text{SD})$	$79,31 \leq X < 128,60$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}+1\text{SD})$	$X \geq 128,60$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel agresivitas diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil kategorisasi agresivitas responden adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Agresivitas

KATEGORISASI Y					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	18	17.5	17.5	17.5
	SEDANG	70	68.0	68.0	85.4
	TINGGI	15	14.6	14.6	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.7, diketahui bahwa sebanyak 17,5% atau 18 orang memiliki tingkat agresivitas yang rendah, 68% atau 70 orang memiliki tingkat agresivitas dalam kategori sedang dan sisanya 14,6% atau 15 orang memiliki tingkat agresivitas yang tinggi sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden memiliki tingkat agresivitas dalam kategori sedang.

B. Hasil Analisis Data

1. Hasil Analisis Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan dengan tujuan untuk menentukan apakah kondisi data berdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan terdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$ dan sebaliknya apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorove-smirnov* dengan bantuan SPSS 26.0 for windows.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		103
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.24114495
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.042
	Negative	-.031
Test Statistic		.042
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 yang berarti nilai tersebut $> 0,05$ sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian dapat menunjukkan bahwa masing-masing variabel memiliki hubungan yang linear. Variabel dikatakan linear apabila nilai signifikansi $> 0,05$ dan sebaliknya apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka antar variabel tidak memiliki hubungan yang linear. Uji linearitas dilihat melalui nilai *deviation from linearity* dan dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS 26.0 for windows.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Variabel Kontrol Diri

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
AGRESIVITAS * KONTROL DIRI	Between Groups	(Combined)	41431.599	24	1726.317	6.562	.000
		Linearity	33822.132	1	33822.132	128.569	.000
		Deviation from Linearity	7609.467	23	330.846	1.258	.225
	Within Groups		20519.158	78	263.066		
	Total		61950.757	102			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel independen kontrol diri dan variabel dependen agresivitas sebesar 0,225 yang artinya $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara variabel kontrol diri dan agresivitas.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Variabel Regulasi Emosi

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
AGRESIVITAS * REGULASI EMOSI	Between Groups	(Combined)	46401.016	23	2017.435	10.250	.000
		Linearity	42860.739	1	42860.739	217.753	.000
		Deviation from Linearity	3540.277	22	160.922	.818	.696
	Within Groups		15549.741	79	196.832		
	Total		61950.757	102			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel independen regulasi emosi dan variabel dependen agresivitas sebesar 0,696 yang artinya $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara variabel regulasi emosi dan agresivitas.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilaksanakan untuk menilai apakah variabel independen saling terkait dalam suatu model regresi. Uji multikolinearitas dilihat berdasarkan nilai *tolerance* dan VIF (*Variance Inflation Factor*). Apabila nilai toleransi $>0,100$ dan VIF $<10,00$ maka multikolinearitas tidak terjadi. Demikian sebaliknya apabila nilai toleransi $<0,100$ dan VIF $>10,00$ maka terjadi multikolinearitas. Model regresi yang baik berarti model regresi yang tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	206.454	7.004		29.477	.000		
	KONTROL DIRI	-.859	.331	-.225	-2.597	.011	.385	2.597
	REGULASI	-2.604	.344	-.655	-7.569	.000	.385	2.597
	EMOSI							

a. Dependent Variable: AGRESIVITAS

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *tolerance* yang diperoleh yaitu sebesar $0,385 > 0,100$ dan nilai VIF $2,597 < 10,00$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas.

2. Hasil Analisis Uji Hipotesis

a) Uji Hipotesis 1 & 2

Tabel 4. 12 Hasil Uji T

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	206.454	7.004		29.477	.000
	KONTROL DIRI	-.859	.331	-.225	-2.597	.011
	REGULASI EMOSI	-2.604	.344	-.655	-7.569	.000
a. Dependent Variable: AGRESIVITAS						

Berdasarkan tabel 4.12 di atas, diperoleh hasil uji pengaruh parsial kontrol diri terhadap agresivitas dengan nilai t hitung sebesar $-2.597 > t$ tabel 1.983 dengan nilai signifikansi sebesar 0,011 ($\text{sig.} < 0,05$) maka H1 diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari kontrol diri terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang.

Selanjutnya, berdasarkan tabel 4.12 tersebut juga dapat diperoleh nilai hasil uji pengaruh secara parsial regulasi emosi terhadap agresivitas sebesar $-7.569 > t$ tabel 1.983 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig.} < 0,05$) maka H2 diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang.

b) Uji Hipotesis 3

Tabel 4. 13 Hasil Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	44067.309	2	22033.655	123.207	.000 ^b
	Residual	17883.448	100	178.834		
	Total	61950.757	102			
a. Dependent Variable: AGRESIVITAS						
b. Predictors: (Constant), REGULASI EMOSI, KONTROL DIRI						

Berdasarkan tabel 4.13 di atas, diketahui hasil uji pengaruh secara simultan dengan nilai f hitung sebesar $123.207 > f \text{ tabel } 3.09$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($\text{sig.} < 0,05$) maka H3 diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari kontrol diri dan regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang.

c) Uji Koefisien Determinasi

Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.843 ^a	.711	.706	13.373
a. Predictors: (Constant), REGULASI EMOSI, KONTROL DIRI				
b. Dependent Variable: AGRESIVITAS				

Berdasarkan tabel 4.14 diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar $0,706$ yang artinya pengaruh variabel kontrol diri (X1) dan regulasi emosi (X2) terhadap agresivitas (Y) pada remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang secara simultan yaitu sebesar $70,6\%$ dan

sisanya 29,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

d) Persamaan Regresi Berganda

Penelitian ini menguji hipotesis mengenai pengaruh kontrol diri (X1) dan regulasi emosi (X2) terhadap agresivitas (Y) menggunakan analisis regresi linear berganda. Maka dari itu, diperoleh persamaan analisis linear berganda sebagai berikut.

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 206,454 - 0,859 \text{ kontrol diri} - 2,604 \text{ regulasi emosi}$$

Keterangan :

Y : Variabel Agresivitas

α : Konstanta

β_1 : Koefisien Regresi Variabel Kontrol Diri

X₁ : Variabel Kontrol Diri

β_2 : Koefisien Regresi Variabel Regulasi Emosi

X₂ : Variabel Regulasi Emosi

Berdasarkan persamaan analisis regresi linear berganda tersebut, dapat diketahui beberapa hal sebagai berikut.

- 1) Konstanta sebesar 206,454. Hasil tersebut bernilai positif sehingga dapat disimpulkan apabila kontrol diri dan regulasi emosi sebesar 0, maka kecenderungan melakukan agresivitas sebesar 206,454.
- 2) Nilai koefisien regresi kontrol diri diperoleh nilai sebesar -0,859. Hasil tersebut bernilai negatif yang berarti setiap peningkatan skor kontrol diri, maka skor kecenderungan bertindak agresif akan berkurang sebesar 0,859

- 3) Nilai koefisien regresi regulasi emosi diperoleh nilai sebesar -2,604. Hasil tersebut bernilai negatif yang berarti setiap peningkatan skor kontrol diri, maka skor kecenderungan bertindak agresif akan berkurang sebesar -2,604.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh baik secara parsial maupun simultan antara kontrol diri dan regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang.

1. Pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang

Berdasarkan hasil uji pengaruh secara parsial kontrol diri terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang, menunjukkan nilai t hitung sebesar $-2.597 > t$ tabel 1.198 dengan nilai signifikansi sebesar 0,011 ($\text{sig.} < 0,05$) maka Hipotesis pertama diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari kontrol diri terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang. Pada nilai koefisien regresi kontrol diri menunjukkan nilai sebesar -0,859. Artinya kenaikan kontrol diri akan menurunkan kecenderungan untuk bertindak agresif saat bermain *game*.

Hasil ini selaras dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Jamal & Sugiarti (2021) bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan agresivitas sehingga semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat agresivitasnya, begitu pula sebaliknya. Penelitian lainnya oleh Ubaidillah (2017) juga sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan

agresivitas pada santri baru di pondok pesantren ilmu Al-Quran. Menurut DeWall, Finkel, dan Denson dalam Ubaidillah (2017) kurangnya kemampuan dalam mengontrol diri bisa menjadi salah satu penyebab yang mendorong munculnya perilaku agresif, termasuk tindakan kekerasan. Ketika perilaku agresif muncul, kemampuan untuk mengendalikan diri dapat membantu individu merespons sesuai dengan norma pribadi atau sosial yang ada, sehingga dapat menahan timbulnya perilaku agresif. Misalnya memukul meja saat kalah bermain *game* dan berkata kasar ketika permainan berjalan buruk.

Selanjutnya penelitian oleh Rahayu (2018) menyatakan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap perilaku agresif pada remaja SMP Negeri 27 Samarinda. Mengutip dari Diponegoro & Malik (2013) ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri dapat mendorong munculnya reaksi agresif terhadap situasi tertentu, disebabkan oleh kesulitan dalam mengatur emosi serta menilai kejadian secara logis dan objektif. Penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2018) mengungkapkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan perilaku agresif, yang mengindikasikan bahwa peningkatan kontrol diri dapat menurunkan kecenderungan seseorang untuk bersikap agresif. Temuan ini sejalan dengan hasil studi dari Sentana dan Kumala (2017) mengenai agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh, yang menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat agresivitas yang lebih rendah. Remaja yang mampu mengendalikan diri umumnya dapat mempertimbangkan akibat dari tindakan mereka dan lebih mampu menghindari perilaku yang bersifat agresif.

Keterkaitan hasil penelitian dengan pendekatan *Unity of Science* dapat dijelaskan melalui Q.S Al Imran ayat 134 berikut ini.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Artinya : (Yaitu orang-orang yang selalu berinfak, baik diwaktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.

Penelitian ini menyatakan bahwa tingginya kontrol diri yang dimiliki individu dapat meminimalisir kecenderungan individu untuk bertindak agresif, hal ini sejalan dengan penjelasan Allah dalam Q.S Al-Imran ayat 134. Bahwasannya salah satu upaya untuk mengurangi kecenderungan bertindak agresif yaitu dengan mampu mengendalikan kemurkaan di waktu lapang maupun sempit serta dapat memaafkan orang lain. Dalam konteks ini, kontrol diri dapat wujudkan melalui sikap antara lain seperti dapat mengatur waktu dalam bermain *game* dan mampu menentukan keputusan dan strategi permainan dengan bijak.

2. Pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang

Berdasarkan hasil uji pengaruh secara parsial regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang, menunjukkan nilai t hitung sebesar $-7.569 > t$ tabel 1.198 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (sig. < 0,05) maka Hipotesis kedua diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang.

Pada nilai koefisien regresi kontrol diri menunjukkan nilai sebesar -0,2604. Artinya kenaikan regulasi emosi akan menurunkan kecenderungan untuk bertindak agresif saat bermain *game*.

Hasil ini selaras dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Kahar et al., (2022) bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan agresivitas sehingga semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah tingkat agresivitasnya, begitu pula sebaliknya. Temuan dalam penelitian ini konsisten dengan studi Raio, et al., yang mengungkapkan bahwa siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih rentan mengalami disregulasi emosi dan berperilaku agresif. Regulasi emosi sendiri merupakan aspek krusial yang dapat memengaruhi munculnya agresivitas. Moron & Biolik (2021) mengungkapkan bahwa anak-anak dengan pengalaman emosional yang terbatas cenderung tidak memiliki strategi regulasi emosi yang efektif, sehingga berisiko lebih tinggi dalam mengembangkan perilaku agresif. Ketidakmampuan anak dalam mengelola emosinya membuat mereka lebih berpotensi untuk bertindak agresif.

Selanjutnya penelitian oleh Putryani et al., (2021) menyatakan bahwa faktor regulasi emosi memengaruhi tinggi rendahnya perilaku agresif pada siswa SMK Swasta di DIY sebesar 55,2% dan menunjukkan korelasi negatif. Artinya semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin rendah tingkat agresivitas siswa begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi siswa maka semakin tinggi pula tingkat agresivitas siswa. Studi yang dilakukan oleh Hsieh & Chen (2017) menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara kemampuan regulasi emosi dalam memprediksi kecenderungan perilaku agresif. Individu yang memiliki keterampilan meregulasi emosi dengan baik cenderung memperlihatkan perilaku agresif yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang kurang mampu dalam mengatur emosinya. Mengutip dari Wisener & Khoury (2021) bahwa terdapat

perbedaan individu dalam mengatur emosinya dimana hal ini mampu memengaruhi seberapa besar kemungkinan seseorang bersikap agresif. Secara khusus, orang yang kesulitan mengendalikan emosinya mungkin sulit menenangkan diri saat merasa marah atau kesal, sehingga lebih mudah terlibat dalam tindakan maladaptif seperti agresi verbal atau bahkan hingga agresi fisik.

Selanjutnya penelitian ini sejalan dengan studi Thohar (2017), yang menemukan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap perilaku agresif, dengan kontribusi sebesar 15,4%. Temuan tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan mengatur emosi dan tingkat agresivitas. Artinya, semakin baik seseorang dalam mengatur emosinya, maka kecenderungan untuk bertindak agresif akan semakin rendah. Sebaliknya, jika kemampuan regulasi emosi rendah, maka perilaku agresif lebih mungkin muncul. Regulasi emosi mengacu pada upaya individu untuk mencapai keseimbangan emosional yang diperoleh melalui sikap dan perilaku (Alfinuha, Setyani & Fathul, 2017). Menurut Eid & Larsen (2018) umumnya perasaan negatif akan muncul ketika berhadapan dengan peristiwa tidak menyenangkan dengan respon emosional yang berbeda pula tergantung regulasi emosi yang dimiliki individu Warsah (2023). Temuan lain oleh Warsah (2023) juga selaras dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif pada remaja dengan sumbangan efektif sebesar 53,3%. Individu dengan regulasi emosi yang baik dapat mengarahkan reaksi emosinya ke arah yang positif seperti melihat kekalahan bermain game sebagai peluang untuk belajar dan mengembangkan kemampuannya.

Keterkaitan hasil penelitian dengan pendekatan *Unity of Science* dapat dijelaskan melalui Q.S Al Hadid ayat 23 berikut ini.

لَا يَأْسُؤُا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya : (Yang demikian itu kami tetapkan) agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.

Penelitian ini menyatakan bahwa tingginya regulasi emosi yang dimiliki individu dapat meminimalisir kecenderungan individu untuk bertindak agresif, hal ini sejalan dengan penjelasan Allah dalam Q.S Al-Hadid ayat 23. Bahwasannya salah satu upaya untuk mengurangi kecenderungan bertindak agresif yaitu dengan tidak bersedih terhadap apa yang luput dan tidak terlalu gembira terhadap apa yang diberikanNya. Dalam konteks ini, regulasi emosi dapat wujudkan melalui sikap antara lain seperti melihat sisi positif dalam bermain *game* dan berekspresi secukupnya ketika menang atau kalah dalam *game*.

3. Pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemian *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang

Berdasarkan hasil uji pengaruh secara simultan kontrol diri dan regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang, menunjukkan nilai f hitung sebesar $123.207 > f$ tabel 3.09 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (sig. < 0,05) maka hipotesis ketiga diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari kontrol diri dan regulasi emosi secara bersama-sama terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA di Kabupaten Magelang. Selain itu,

berdasarkan perolehan nilai Adjusted R Square sebesar 0,706 dapat diambil kesimpulan bahwa variabel kontrol diri (X1) dan regulasi emosi (X2) berpengaruh secara simultan dengan sumbangan efektif sebesar 70,6% dan sisanya 29,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kontrol diri mengacu pada kemampuan individu untuk menahan dorongan yang ada di dalam dirinya agar tidak bertindak impulsif sementara regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam memproses respon emosi sesuai situasi yang dihadapi. Ketika bermain *game* para pemain seringkali dihadapkan pada situasi yang menantang dan penuh tekanan sehingga memerlukan kontrol diri dan regulasi emosi yang baik. Hal ini selaras dengan studi longitudinal oleh Gentile (2011) yang dilakukan selama dua tahun untuk meneliti hubungan antara penggunaan video *game* dan perilaku agresif pada anak-anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung menunjukkan peningkatan perilaku agresif setelah bermain video *game*. Para peneliti menyimpulkan bahwa permainan yang mengandung unsur kekerasan, khususnya jika dimainkan secara berlebihan, dapat memperkuat kecenderungan untuk bertindak agresif dan melemahkan kemampuan anak dalam merespons situasi sosial secara positif.

Temuan lain oleh Lemmens, Valkenburg, & Peter (2011) juga mengeksplorasi faktor penyebab dan dampak psikososial dari penggunaan video *game* yang bersifat adiktif. Salah satu fokus utama dari studi ini adalah peran masalah dalam regulasi emosi dalam memicu perilaku agresif akibat kecanduan *game*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang kesulitan mengendalikan emosinya cenderung lebih mudah terpengaruh dalam kebiasaan bermain *game* yang berlebihan. Kondisi ini dapat mengganggu kemampuan mereka dalam menjalin hubungan sosial yang sehat dan memperparah kecenderungan bersikap agresif. Studi ini

menekankan pentingnya memahami aspek psikologis yang mendorong perilaku bermain *game* secara berlebihan serta dampaknya terhadap kehidupan pribadi dan sosial seseorang.

Penelitian lain yang selaras yaitu penelitian oleh Purnawan., et al (2021) yang mengeksplorasi pengaruh regulasi emosi, kontrol diri, dan penerimaan diri terhadap perilaku agresif di kalangan siswa SMP di Yogyakarta. Temuan menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki dampak signifikan terhadap perilaku agresif, dengan kontribusi mencapai 23,5%. Hal ini berarti semakin baik regulasi emosi dan kontrol diri siswa, semakin rendah pula tingkat agresivitas yang ditunjukkan. Studi lain oleh Nuralfiah, dkk (2024) yang menganalisis dampak regulasi emosi dan kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku *cyberbullying* di kalangan remaja pengguna media sosial TikTok di Jakarta memiliki temuan penelitian yang menunjukkan bahwa baik regulasi emosi maupun kontrol diri secara signifikan mempengaruhi perilaku *cyberbullying* dengan pengaruh negatif, dimana konformitas berperan sebagai mediator.

Rentang usia remaja dibedakan menjadi tiga menurut Santrock dalam Jamal & Sugiarti (2021) yaitu usia remaja awal 12-15 tahun, usia remaja madya 15-18 tahun, dan usia remaja akhir 18-21 tahun. Santrock menjelaskan bahwa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perkembangan biologis, kognitif, dan sosial emosional (Jamal & Sugiarti, 2021). Berdasarkan temuan penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata subjek memiliki tingkat agresivitas dalam kategori sedang. Usia remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dan kompleks, dimana individu mengalami berbagai perubahan. Dari sudut pandang perkembangan, remaja seringkali berada dalam kondisi rentan yang dapat memicu perilaku agresif. Remaja rentan mengalami dampak negatif dari berbagai aktivitas karena mereka berada di masa pencarian jati diri. Studi oleh Hardoni et al. (2019)

menyatakan bahwa perkembangan emosi pada periode masa remaja menyebabkan seseorang memiliki keinginan yang tinggi untuk mengetahui sesuatu yang berada di sekitarnya. Hal ini menyebabkan remaja terkadang sulit untuk membedakan antara hal yang positif dan hal yang negatif, yang dapat mengarah pada perilaku agresif. Selain itu, pada masa remaja terjadi perubahan dalam fase hormonal, yang berdampak pada emosi yang labil, yang dapat menyebabkan individu memunculkan perilaku agresif (Lutfiana, et al. : 2018). Kelabilan emosi ini kemudian bisa mengarah pada cara remaja merespon stressor atau frustrasi yang muncul. Ketika mengalami frustrasi inilah remaja bertindak agresif yang menjadi bentuk mekanisme koping negatif untuk meredakan perasaannya (Siregar, 2020). Menurut Bukhori dalam Wibowo & Wimbarti (2019) perilaku agresif pada remaja terjadi karena kegagalan dan ketidakmampuan untuk memproses informasi sosial. Sedangkan menurut Rahmawati (2018) mengungkapkan bahwa perubahan fisik yang terjadi pada remaja berdampak pula pada kondisi psikologis khususnya emosi yang mengakibatkan remaja cenderung mudah marah, tidak percaya diri, malu, dan tidak sabar sehingga ketidakstabilan emosi inilah yang dapat memicu perilaku agresif pada remaja.

Penelitian ini telah berhasil mencapai tujuannya, yaitu untuk membuktikan bahwa kontrol diri dan regulasi emosi pada remaja dapat memengaruhi agresivitas remaja saat bermain *game*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang telah ada sebelumnya terletak pada belum adanya penelitian yang mengkaji ketiga variabel secara bersamaan yaitu variabel kontrol diri, regulasi emosi, dan agresivitas saat bermain *game* khususnya *game* dengan genre MOBA ke dalam suatu penelitian. Studi yang ada sebelumnya rata-rata mengacu hanya pada salah satu variabel X1 atau X2 terhadap agresivitas dengan subjek yang spesifik pada anak sekolah dan pemain game secara umum. Oleh karena itu, adanya penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pembaharuan penelitian.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan pertama dalam penelitian terletak pada keterbatasan alat ukur atau skala penelitian yang digunakan, dimana dalam uji validitas variabel kontrol diri hanya tersisa satu butir soal pada indikator *appraisal* yang dikhawatirkan kurang mewakili perilaku serta dalam hal ini ada kemungkinan bahasa yang digunakan dalam alat ukur kontrol diri sulit dipahami atau memiliki *social desirability* yang tinggi. Keterbatasan kedua dalam penelitian ini yaitu jangkauan populasi yang digunakan, dimana idealnya jangkauan populasi penelitian tentang bermain *game online* tidak terbatas pada demografi lingkungan fisik sehingga sangat mungkin penelitian ini digunakan pada populasi dengan jangkauan yang lebih luas.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan dan uji hipotesis yang dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang negatif antara kontrol diri dan agresivitas saat bermain *game* pada remaja remaja.
2. Terdapat pengaruh yang negatif antara regulasi emosi dan agresivitas saat bermain *game* pada remaja remaja.
3. Terdapat pengaruh kontrol diri dan regulasi emosi terhadap agresivitas saat bermain *game* pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang.

Sesuai ketiga hasil tersebut dapat diartikan bahwa antara variabel kontrol diri maupun regulasi emosi, keduanya dapat memprediksi variabel agresivitas pada remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) di Kabupaten Magelang. Maka, semua hipotesis dinyatakan diterima. Semakin tinggi kontrol diri dan regulasi emosi remaja maka semakin rendah tingkat agresivitas remaja. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri dan regulasi emosi remaja maka semakin tinggi tingkat agresivitas remaja

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi remaja pemain *game*

Bagi remaja pemain *game* MOBA (*Multiplayer Battle Arena*) yang rata-rata berada dalam tingkat kontrol diri dan regulasi emosi yang sedang diharapkan agar dapat meningkatkan kontrol diri dan regulasi emosi yang

dimiliki agar dapat menurunkan tingkat terjadinya perilaku agresif saat bermain *game*.

2. Bagi orang tua

Bagi orang tua diharapkan untuk menjadikan penelitian ini sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan agar dapat mendampingi, memantau, serta memberikan contoh dalam pengelolaan emosi atau mempertegas aturan dalam bermain *game* agar terbentuk regulasi emosi dan kontrol diri yang baik bagi remaja yang bermain *game*.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan dalam penelitian ini maka disarankan untuk penelitian selanjutnya agar dapat lebih memperhatikan instrumen yang digunakan khususnya dalam penyusunan butir item agar bisa mewakili perilaku-perilaku terkait dengan variabel kontrol diri. Selanjutnya, disarankan agar memperluas jangkauan populasi karena penelitian ini berkaitan dengan perilaku di dunia *online*.

Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian dengan topik yang sama mengenai variabel dependen agresivitas diharapkan agar menambahkan faktor lain selain kontrol diri dan regulasi emosi seperti lingkungan sosial, keluarga, dan harga diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, Q. (2023). *Pengaruh keterampilan sosial dan kontrol diri terhadap celebrity worship pada mahasiswa penggemar k-pop di UIN Walisongo Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Agustin, R. S. N. (2023). *Pengaruh celebrity worship dan kepribadian ekstrovert terhadap compulsive buying pada remaja komunitas penggemar k-pop di Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Aini, P.F & Rosyad, R. (2019). Khalwat dalam mengendalikan emosi. *Syifa Al-Qulub*, 3(2), 53–64.
- Akbar, Z. Y. (2018). *Regulasi emosi sebagai mediator peran harga diri terhadap kecenderungan perilaku agresif pada siswa SMP NA*. Universitas Gadjah Mada.
- Alfinuha, Setyani & Fathul , L., N. (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.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27–51.

<https://doi.org/DOI:10.1146/annurev.psych.53.100901.135231>
- APJII. (2024). *Survei penetrasi internet Indonesia tahun 2024*.
- Ardiawan, D., Christiana, R., Hamidah, S. W., Kamaria, B. M., & Nazhifatunnufus, A. (2024). Pengaruh pola asuh orang tua dan kontrol diri terhadap tingkat agresif pada remaja. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 11(1), 23–36.
- Averill. (1973). Personal control over asersive stimuli and its relationship to stress.. *Psychological Bulletin*, 80 (4), 286–303.

- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: a social learning analysis*. Prentice-Hall.
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2007). *Social psychology (12th ed.)*. Pearson Prentice Hall.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6)(), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Baumeister, R.F & Stucke, T. S. (2006). Ego depletion and aggressive behaviour : is the inhibition of aggression a limited resource. *European Journal Of Social Psychology*, 36 (1).
- Brenner, D. J., & Salovey, P. (1997). *Emotional intelligence and emotional development: implications for the study of emotion regulation*. In: Handbook of Emotion Regulation.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459.
- Da'wah, M. (2023). *Pengaruh religiusitas dan keberfungsian keluarga terhadap kontrol diri siswa MA Negeri Kota Cimahi*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Diana, R. (2018). Pengendalian emosi menurut psikologi islam. *Unisia*, 37(82), 41–47.
- Dollard, J., Doob, L. W., Miller, N. E., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. Yale University Press.
- Diponegoro, A. M & Malik, M. A. (2013). Hubungan pola asuh otoritatif, kontrol diri, keterampilan komunikasi dengan agresivitas siswa kelas X SMA N 4 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling "Psikopedagogia,"* 02, 342–264.

- Dodge, K. A., & Coie, J. D. (1987). Social information-processing factors in reactive and proactive aggression in children's peer groups. Special issue: Integrating personality and social psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1146–1158. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1146>
- Eliani, J., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Fanatisme dan perilaku agresif verbal di media sosial pada penggemar idola k-pop. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 59. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2442>
- Ezra Addo Setiawan. (2023). Kontrol diri terhadap pengambilan keputusan karier siswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 84–91. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>
- Farisa, E. (2018). *Pengaruh konseling kelompok dengan teknik problem solving untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas VIII G di SMP Negeri 11 Magelang tahun ajaran 2017/2018*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Firdaus, M. T., Muhari, Christiana, E., & Pratiwi, T. I. (2013). The causal factors on aggressive behavior of the students in Kedung Asem Junior High School Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 1(2), 68–76. <https://media.neliti.com/media/publications/246371-faktor-faktor-penyebab-perilaku-agresif-4a58ddd6.pdf>
- Gentile, D. A., et al. (2011). Pathological videogame use among youth: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319–e329.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 85, 348–362.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Handasah, R. (2018). Pengaruh kematangan emosi terhadap agresivitas dimediasi oleh kontrol diri pada siswa SMA Negeri di Kota Malang. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(2), 121–133.

Hardoni, Y., Neherta, M., & Sarfika, R. (2019). Gambaran perilaku agresif pada siswa SMA di Medan Sumatera Utara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(1), 1–10.

Harmalis. (2022). Regulasi emosi dalam perspektif islam. *Journal on Education*, 4(4), 1781–1788.

Hasanah, F. (2022). *Hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan intensitas bermain game online pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang*.

Hastuti, L. W. (2018). Kontrol diri dan agresi : tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 42–53. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.32805>

Hsieh, I. J., & Chen, Y. Y. (2017). Determinants of aggressive behavior: Interactive effects of emotional regulation and inhibitory control. *PLoS ONE*, 12(4), 1–26.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175651>

Hurlock, E. B. (1974). *Personality development*. McGraw-Hill.

Hurlock, E. B. (1980). *Child development (5th ed.)*. McGraw-Hill.

Irwanto, Z. (2017). Perilaku agresif dan penanganannya melalui konseling islami. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(1), 26–34.

Izzatul UM, & Paramita, P. P. (2023). Literature review: hubungan kecerdasan emosi dan kontrol diri dengan perilaku agresi pada remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, X, 1–8.

- Izzaturrohmah, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Jamal, N. A., & Sugiarti, R. (2021). Kontrol diri terhadap agresivitas pada remaja pemain pro game online. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 47–58.
- Kahar, F., Anggarwati, N. D., & Ramadhani, F. (2018). Regulasi emosi: konsep dan implikasinya dalam kehidupan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(1), 1–9.
- Kahar, M. K. S., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Regulasi emosi berpengaruh pada perilaku agresif siswa SMA. *Psyche*, 165, 7–12.
- Krahe. (2013). *The social psychology of aggression. Second Edition. London and New York: Psychology Press. (Second Edi). Psychology Press.*
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144–152.
- Lemmens., J. R., Valkenburg., dan P. (2015). The role of self-control in predicting aggression in online gaming. *Computers in Human Behavior*.
- Lega, A. F. F. (2024). *Gaming disorder dalam perubahan perilaku remaja*. Wartaeq.
- Lusiyah, D. (2023). *Pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap quarter life crisis pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Lutfiana, N., et al. (2018). Kematangan emosi dan konformitas teman sebaya dengan perilaku agresif pada remaja. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 2(1), 1–10.
- Maftuhah, S., & Irman. (2020). Konsep self control dalam perspektif al qur'an. *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 7(2), 439.

- Mansyur, & Casmini. (2022). Kontrol diri dalam perspektif islam dan upaya peningkatannya melalui layanan bimbingan konseling islam. *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 1–15. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Marcellino Wahyu Wisnu Murti. (2021). *Hubungan antara kontrol diri terhadap agresivitas pemain game mobile legends pada komunitas semar mlbb semarang*.
- Medinnus, G. R., & Johnson, R. C. (1969). *Child and adolescent psychology: behavior and development*. John Wiley & Sons.
- Moron, M., & Biolik-Moroń, M. (2021). Emotional awareness and relational aggression: the roles of anger and maladaptive anger regulation. *Personality and Individual Differences*, 173. <https://doi.org/http://doi.org:10.1016/J.Paid.2021.110646>
- Mustofa, A. (2023). *Pengaruh intensitas bermain game online terhadap kualitas komunikasi interpersonal orang tua dengan remaja di Desa Pancuranmas Kecamatan Secang Kabupaten Magelang*.
- Nuralfiah, N., Selviana, S., Maryatmi, A. S., & Sovitriana, R. (2024). Pengaruh regulasi emosi dan kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku cyberbullying dengan konformitas sebagai mediator. *IKRA-ITH Humaniora*, 8(3), 181–183.
- Nurdin, M. N. H., Firdaus, F., Fajrianti, A. A., Fadilah, N., & Piara, M. (2024). Effect of online game's intensity on verbal aggression behavior in students of SMP Negeri 10 Makassar. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(3), 319–328.
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92–100.
- Pangestu, L. (2023). *Pengaruh kecerdasan emosi dan neurotisme terhadap agresivitas*

- pemain game online mobile legends bang bang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Permana, I. M. D., & Tobing, D. H. (2019). Peran intensitas bermain game online dan pola asuh permisif orangtua terhadap tingkat agresivitas pada remaja awal di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 139.
- Pratama, T. A., & Nugroho, H. (2023). Games, speed effect dan dampaknya terhadap manusia: dromologi dalam perkembangan game online mobile MOBA (Multiplayer Online Battle Arena). *Jurnal Kawistara*, 13(3), 402–419.
- Prawiono, A. (2020). *Fenomena game moba (Multiplayer Online Battle Arena) pada kalangan pelajar dan mahasiswa di Kota Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Purnawan., et al. (2021). Peranan regulasi emosi, kontrol diri, dan penerimaan diri terhadap perilaku agresif siswa SMP di Yogyakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, (1), 2015–2212.
- Putra, S. M., & Hartono, D. S. (2024). Hubungan kontrol diri dan perilaku agresif verbal pada remaja saat bermain games online. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 10.
- Putryani, S., Situmorang, N. Z., Bashori, K., & Syuhada, M. N. (2021). Perilaku agresif siswa dilihat dari regulasi emosi. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(02).
- Rahayu, L. P. (2018). Pengaruh pola asuh orang tua dan kontrol diri terhadap perilaku agresif. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 257–266.
- Rahmawati, A. (2018). *Fenomena perilaku agresif pada remaja dan penanganannya*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Raio, C. M., Orederu, T. A., Palazzolo, L., Shurick, A. A., & Phelps, E. A. (2013). Cognitive emotion regulation fails the stress test. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(37), 15139–15144.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1073/pnas.1305706110>

- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46.
- Ridho, A. A. (2023). *Pengaruh regulasi emosi terhadap penyesuaian diri remaja broken home*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Rohman, K. (2019). Agresivitas anak kecanduan game online. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 2(1). <https://doi.org/10.21274/martabat.2018.2.1.155-172>
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48(1), 1–8.
- Saputra, S. (2017). Hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa. *Konselor*, 6(3), 96–100.
- Sari, W. (2023). *Hubungan antara kepuasan hidup dan kontrol diri dengan fear of missing out pada siswa SMA Negeri 6 Bogor*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Semin, G. R., & Fiedler, K. (1988). The cognitive functions of linguistic categories in describing persons: Social cognition and language. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 558-567.
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 51–55.
- Setiawati, O. R., & Gunado, A. (2019). Perilaku agresif pada siswa smp yang bermain game online. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 30–34.
- Shihab, M. Q. (2005a). *Tafsir al-misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Quran Volume 14*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2005b). *Tafsir al-misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Quran*

Volume 2. Lentera Hati.

- Siregar, R. R. (2020). Self-control sebagai prediktor terhadap perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(2), 93–102.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- Susetyo, B. (2011). Memahami perilaku agresif: Sebuah tinjauan konseptual. *Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial Dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 16(3).
- 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.
- Tarigan, L. H., (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada remaja di Kelurahan Padang Bulan Kota Medan. Skripsi. Universitas Medan Area.
- Thohar, S. F. (2018). Regulasi emosi sebagai prediktor perilaku agresivitas remaja warga binaan LPKA. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(1), 29. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6660>
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Tiara Intan Mulia, & Arie Rihardini Sundari. (2024). Pengaruh religiusitas dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis guru. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(1), 47–57. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i1.3272>
- Ubaidillah, M. A. (2017). *Hubungan kontrol diri dengan agresivitas santri baru pondok pesantren ilmu Al-Qur'an Singosari Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Utami, A. T., Bandarsyah, D., & Sulaeman, S. (2022). Dampak game mobile legends terhadap pola interaksi sosial siswa kelas V di Sekolah Dasar. *Jurnal Education FKIP UNMA*, 8(3), 899–907.

- Warsah, I. et al. (2023). Insights on mother's subjective well-being: The influence of emotional regulation, mindfulness, and gratitude. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 51–68. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13655>
- Wee-Kheng, T. & Y.-C. C. (2024). Maladaptive emotion regulation and neutralization techniques among struggling multiplayer online battle arena players. *Current Psychology*, 19496–19517. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-024-05731-0> .
- Wibowo, N. R., & Wimbarti, S. (2019). The perception of attachment effect in parents and peers on aggressive behavior in male adolescents. *Psikohumaniora*, 4(1), 53–64. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3118>
- Wisener, M., & Khoury, B. (2021). Specific emotion-regulation processes explain the relationship between mindfulness and self-compassion with coping-motivated alcohol and marijuana use. *Addictive Behaviors*, 112, 106590. <https://doi.org/http://doi.org:10.1016/J.Addbeh.2020.106590>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print

1. Skala Agresivitas

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
<i>Physical Aggression</i>	Memukul	1. Saya memukul meja saat frustrasi bermain <i>game</i> 9. Saya memukul orang yang ada di dekat saya ketika kalah bermain <i>game</i>	5. Saya tetap tenang meskipun merasa frustrasi saat bermain <i>game</i> 13. Saya menarik nafas dalam-dalam ketika permainan tidak sesuai ekspektasi
	Membanting	17. Saya membanting <i>mouse/keyboard</i> ketika kalah bermain <i>game</i> 25. Saya membanting <i>handphone</i> ke kasur ketika kalah bermain <i>game</i>	21. Saya menggunakan alat bermain <i>game</i> dengan hati-hati 29. Saya tetap fokus bermain tanpa melampiaskan frustrasi pada benda disekitar saya
	Mendorong	33. Saya mendorong orang yang mengganggu saya bermain <i>game</i> 41. Saya mendorong teman saya ketika kesal bermain <i>game</i>	37. Saya tetap tenang meskipun diganggu saat bermain <i>game</i> 45. Saya tetap dalam posisi fokus pada <i>game</i> meskipun merasa kesal saat bermain <i>game</i>
<i>Verbal Aggression</i>	Berbicara kasar	6. Saya berbicara kasar saat bermain <i>game</i>	2. Saya berbicara dengan sopan saat bermain <i>game</i>

		14. Saya berkata <i>anjing/anjir</i> ketika kesal bermain <i>game</i>	10. Saya hanya mengucapkan hal-hal baik saat bermain <i>game</i>
	Berteriak	22. Saya akan berteriak ketika permainan tidak berjalan dengan baik 30. Saya berkata dengan nada tinggi dan keras ketika kesal bermain <i>game</i>	18. Saya lebih memilih fokus pada permainan daripada mengeluarkan kata-kata yang tidak perlu 26. Saya berbicara dengan nada rendah ketika bermain <i>game</i>
	Mengejek	38. Saya mengejek permainan orang lain ketika alur <i>game</i> berjalan buruk 46. Saya mengolok-olok lawan main yang kalah bermain <i>game</i>	34. Saya memuji permainan orang lain ketika alur <i>game</i> berjalan baik 42. Saya memberikan komentar positif meskipun kalah bermain
<i>Anger</i>	<i>Iritability</i> (sifat lekas marah)	3. Saya mudah kesal saat permainan tidak berjalan dengan baik 11. Saya mudah marah jika diganggu saat bermain <i>game</i> 19. Saya jengkel ketika alur permainan tidak sesuai yang direncanakan	7. Saya fokus pada solusi daripada merasa kesal karena permainan yang sulit 15. Saya berusaha tetap tenang jika diganggu saat bermain <i>game</i> 23. Saya mengabaikan komentar negatif atau ejekan dari pemain lain

	Kesulitan mengendalikan amarah	27. Saya mudah frustrasi ketika permainan buruk 35. Saya akan kehilangan kesabaran ketika kalah bermain <i>game</i> 43. Perasaan kesal saya meledak-ledak ketika jalannya permainan mulai memburuk	31. Saya tetap santai ketika menghadapi lawan yang sulit 39. Saya sabar meskipun permainan membuat frustrasi 47. Saya tetap fokus pada jalannya permainan meskipun permainan mulai memburuk
<i>Hostility</i>	<i>Resentment</i> (kecemburuan & iri)	8. Saya berpikir bahwa pemain yang mengalahkan hanya beruntung 16. Saya fokus mengalahkan lawan daripada menikmati permainan 24. Saya iri ketika pemain lain mencapai skor/level yang lebih tinggi	4. Saya menerima kekalahan dengan lapang dada 12. Saya senang bermain dengan tim lawan tanpa membandingkan hasilnya 20. Saya senang ketika pemain lain bisa mencapai level yang lebih tinggi
	<i>Suspicient</i> (ketidakpercayaan & kekhawatiran)	32. Saya merasa tim lawan bermain curang 40. Saya berpikir buruk tentang pemain lain saat bermain <i>game</i> 48. Saya merasa pemain lain memanfaatkan	28. Saya tetap tenang meskipun tim lawan bermain dengan curang 36. Saya berusaha meningkatkan strategi permainan meskipun lawan lebih unggul 44. Saya merasa pemain lain

		kelemahan saya dalam <i>game</i>	menghargai keterampilan yang saya tujukkan dalam <i>game</i>
--	--	----------------------------------	--------------------------------------------------------------

2. Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Behavior Control</i>	<i>Regulated administration</i>	4. Saya mengatur waktu bermain <i>game</i> dengan baik 10. Saya bermain <i>game</i> setelah menyelesaikan tugas utama	1. Saya kesulitan mengatur waktu bermain <i>game</i> 7. Saya bermain <i>game</i> sebelum menyelesaikan tugas utama
	<i>Stimulus modifiability</i>	16. Saya berhenti bermain <i>game</i> ketika ada tugas yang lebih penting 22. Saya tetap merespons orang lain meskipun sedang bermain <i>game</i>	13. Saya menunda pekerjaan demi bermain <i>game</i> 19. Saya mengabaikan orang lain ketika bermain <i>game</i>
<i>Cognitive Control</i>	<i>Information gain</i>	2. Saya menyusun strategi yang matang saat bermain <i>game</i> 8. Saya mengevaluasi cara bermain untuk meningkatkan performa	5. Saya bermain <i>game</i> tanpa memikirkan strategi 11. Saya berpikir bahwa evaluasi cara bermain tidak penting
	<i>Appraisal</i>	14. Saya mampu berpikir jernih meskipun dalam tekanan bermain <i>game</i>	17. Saya mudah teralih oleh hal lain saat permainan berlangsung 23. Saya sulit berkonsentrasi jika

		20. Saya mampu membagi perhatian antara permainan atau hal lain jika diperlukan	ada gangguan saat bermain <i>game</i>
<i>Decision Making</i>	Kemampuan mengambil keputusan	6. Saya mampu membuat keputusan dengan cepat ketika situasi permainan berubah 12. Saya akan berpikir berulang kali saat membuat keputusan dalam permainan	3. Saya merasa bimbang ketika harus membuat keputusan dalam permainan 9. Saya mengikuti keputusan pemain lain tanpa mempertimbangkan risikonya
	Kemampuan memilih tindakan	18. Saya menentukan strategi bermain dengan hati-hati 24. Saya mempertimbangkan resiko ketika menentukan strategi permainan	15. Saya menentukan strategi bermain dengan terburu-buru 21. Saya menentukan strategi tanpa memikirkan langkah selanjutnya

3. Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Cognitive Reappraisal</i>	Mengubah cara pandang situasi	1. Saya melihat kekalahan bermain <i>game</i> sebagai peluang untuk belajar	3. Saya sulit melihat sisi positif kekalahan dari bermain <i>game</i> 7. Saya menyalahkan diri

		5. Saya menganggap kekalahan sebagai proses meningkatkan kemampuan bermain <i>game</i>	sendiri ketika mengalami kekalahan
	Mengalihkan perhatian	11. Saya menganggap tantangan dalam <i>game</i> sebagai hal yang menyenangkan 13. Saya fokus pada hal positif ketika mengalami kesulitan dalam <i>game</i>	9. Saya merasa tantangan dalam bermain <i>game</i> sebagai hambatan 15. Saya fokus pada hal negatif ketika mengalami kesulitan dalam <i>game</i>
<i>Expressive Suppression</i>	Menyembunyikan Emosi	4. Saya akan diam ketika kalah bermain <i>game</i> 8. Saya memilih istirahat sebentar ketika merasa frustrasi karena kalah berturut-turut	2. Saya memukul meja ketika kecewa karena kalah bermain <i>game</i> 6. Saya mengeluh terus menerus ketika merasa frustrasi karena kalah berturut-turut
	Menampilkan Emosi	10. Saya bersorak secukupnya tanpa berteriak keras ketika menang bermain <i>game</i> untuk menghargai lawan 16. Saya cukup menghela nafas tanpa menyalahkan	12. Saya bersorak dan berteriak dengan keras ketika menang bermain <i>game</i> 14. Saya memaki dan menyalahkan orang lain ketika

		orang lain ketika <i>game</i> berjalan buruk	<i>game</i> berjalan buruk
--	--	----------------------------------------------------	-------------------------------

Lampiran 2 Skala Penelitian

Identitas Responden

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Nomor WA :

Game MOBA yang dimainkan :

Bermain game minimal 4x seminggu : Ya/Tidak

Informed Consent

Dengan ini, saya menyatakan bahwa saya telah menerima penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian.

Saya juga menyadari bahwa:

- Partisipasi saya dalam penelitian bersifat sukarela, dan saya dapat berhenti kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.
- Jawaban yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.
- Kuesioner penelitian ini disusun sebagai bagian dari tugas akhir, dan informasi yang terdapat di dalamnya hanya akan diketahui oleh mahasiswa yang bersangkutan, dosen pembimbing, dan dosen penguji.

Saya menyatakan bahwa saya berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak manapun.

Magelang, Mei 2025

(Tanda Tangan)

Petunjuk Pengisian

Setelah mengisi data diri, silahkan ikuti petunjuk pengisian di bawah ini:

1. Dibawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan yang merepresentasikan diri anda. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat. Tugas Anda memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberika tanda checklist (✓) pada pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan atau perasaan Anda. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
2. Kejujuran saudara/i sangat dibutuhkan dalam kuesioner ini.
3. Tidak ada jawaban benar maupun salah, selama jawaban tersebut mencerminkan diri Anda yang sebenarnya.
4. Seluruh data yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
5. Kesiediaan anda dalam mengisi kuesioner ini sangat berarti untuk penelitian ini, karenanya saya ucapkan terima kasih dan semoga kebikan berbalik pada diri Anda.

Skala Agresivitas

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya memukul meja saat frustrasi bermain <i>game</i>				
2.	Saya berbicara dengan sopan saat bermain <i>game</i>				
3.	Saya mudah kesal saat permainan tidak berjalan dengan baik				

4.	Saya menerima kekalahan dengan lapang dada				
5.	Saya tetap tenang meskipun merasa frustrasi saat bermain <i>game</i>				
6.	Saya berbicara kasar saat bermain <i>game</i>				
7.	Saya fokus pada solusi daripada merasa kesal karena permainan yang sulit				
8.	Saya merasa pemain lain memanfaatkan kelemahan saya dalam <i>game</i>				
9.	Saya memukul orang yang ada didekat saya ketika kalah bermain <i>game</i>				
10.	Saya hanya mengucapkan hal-hal baik saat bermain <i>game</i>				
11.	Saya mudah marah jika diganggu saat bermain <i>game</i>				
12.	Saya senang bermain dengan tim lawa tanpa membandingkan hasilnya				
13.	Saya berkata <i>anjing/anjir</i> ketika kesal bermain <i>game</i>				
14.	Saya berusaha tetap tenang jika diganggu saat bermain <i>game</i>				
15.	Saya fokus mengalahkan lawa daripada menikmati permainan				
16.	Saya membanting <i>mouse/keyboard</i> ketika kalah bermain <i>game</i>				
17.	Saya lebih memilih fokus pada permainan daripada mengeluarkan kata-kata yang tidak perlu				

18.	Saya jengkel ketika alur permainan tidak sesuai yang direncanakan				
19.	Saya menggunakan alat bermain <i>game</i> dengan hati-hati				
20.	Saya akan berteriak ketika permainan tidak berjalan dengan baik				
21.	Saya mengabaikan komentar negatif atau ejekan dari pemain lain				
22.	Saya iri ketika pemain lain mencapai skor/level yang lebih tinggi				
23.	Saya membanting <i>handphone</i> ke kasur ketika kalah bermain <i>game</i>				
24.	Saya berbicara dengan nada rendah ketika bermain <i>game</i>				
25.	Saya mudah frustrasi ketika permainan buruk				
26.	Saya tetap tenang meskipun tim lawan bermain dengan curang				
27.	Saya tetap fokus bermain tanpa melampiaskan frustrasi pada benda disekitar saya				
28.	Saya berkata dengan nada tinggi dan keras ketika kesal bermain <i>game</i>				
29.	Saya tetap santai ketika menghadapi lawan yang sulit				
30.	Saya mendorong orang yang mengganggu saya bermain <i>game</i>				
31.	Saya akan kehilangan kesabaran ketika kalah bermain <i>game</i>				
32.	Saya berusaha meningkatkan strategi permainan meskipun lawan lebih unggul				

33.	Saya tetap tenang meskipun diganggu saat bermain <i>game</i>				
34.	Saya mengejek permainan orang lain ketika alur <i>game</i> berjalan buruk				
35.	Saya sabar meskipun permainan membuat frustrasi				
36.	Saya berpikir buruk tentang pemain lain saat bermain <i>game</i>				
37.	Saya mendorong teman saya ketika kesal bermain <i>game</i>				
38.	Saya memberikan komentar positif meskipun kalah bermain				
39.	Perasaan saya meledak-ledak ketika jalannya permainan mulai memburuk				
40.	Saya merasa pemain lain menghargai keterampilan yang saya tunjukkan dalam <i>game</i>				
41.	Saya tetap dalam posisi fokus pada <i>game</i> meskipun merasa kesal saat bermain <i>game</i>				
42.	Saya mengolok-olok lawan main yang kalah bermain <i>game</i>				

Skala Kontrol Diri

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya kesulitan mengatur waktu bermain <i>game</i>				
2.	Saya menyusun strategi yang matang saat bermain <i>game</i>				
3.	Saya merasa bimbang ketika harus membuat keputusan dalam permainan				
4.	Saya mengatur waktu bermain <i>game</i> dengan baik				
5.	Saya bermain <i>game</i> tanpa memikirkan strategi				
6.	.Saya mampu membuat keputusan dengan cepat ketika situasi permainan berubah				
7.	Saya bermain <i>game</i> sebelum menyelesaikan tugas utama				
8.	Saya mengevaluasi cara bermain untuk meningkatkan performa				
9.	Saya berpikir bahwa evaluasi cara bermain tidak penting				
10.	Saya mampu berpikir jernih meskipun dalam tekanan bermain <i>game</i>				
11.	Saya berhenti bermain <i>game</i> ketika ada tugas yang lebih penting				
12.	Saya menentukan strategi bermain dengan hati-hati				
13.	Saya tetap merespons orang lain meskipun sedang bermain <i>game</i>				

14.	Saya mempertimbangkan resiko ketika menentukan strategi permainan				
-----	-------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Skala Regulasi Emosi

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya melihat kekalahan bermain game sebagai peluang untuk belajar				
2.	Saya akan diam ketika kalah bermain <i>game</i>				
3.	Saya menganggap kekalahan sebagai proses meningkatkan kemampuan bermain <i>game</i>				
4.	Saya memilih istirahat sebentar ketika merasa frustrasi karena kalah berturut-turut				
5.	Saya bersorak secukupnya tanpa berteriak keras ketika menang bermain <i>game</i> untuk menghargai lawan				
6.	Saya menganggap tantangan dalam <i>game</i> sebagai hal yang menyenangkan				
7.	Saya fokus pada hal positif ketika mengalami kesulitan dalam <i>game</i>				
8.	Saya memaki dan menyalahkan orang lain ketika <i>game</i> berjalan buruk				
9.	Saya fokus pada hal negatif ketika mengalami kesulitan dalam <i>game</i>				
10.	Saya cukup menghela nafas tanpa menyalahkan orang lain ketika <i>game</i> berjalan buruk				

Lampiran 3 Hasil Skor Total Responden

Responden	Skor Total Agresivitas	Skor Total Kontrol Diri	Skor Total Regulasi Emosi
1	106	39	28
2	103	33	30
3	92	29	28
4	114	33	29
5	112	32	27
6	84	31	36
7	90	34	30
8	53	50	38
9	97	34	30
10	88	31	32
11	94	34	25
12	70	41	36
13	116	31	26
14	89	35	31
15	72	33	32
16	79	34	29
17	78	34	32
18	106	29	27
19	94	37	31
20	117	29	27
21	109	33	29
22	95	35	30
23	111	31	28

24	92	36	30
25	98	36	32
26	128	38	31
27	89	34	29
28	91	33	32
29	76	32	38
30	72	31	34
31	105	35	31
32	65	29	34
33	99	31	32
34	117	34	34
35	115	37	27
36	106	34	34
37	93	30	30
38	88	31	32
39	74	29	29
40	79	32	31
41	93	32	30
42	96	34	30
43	89	35	36
44	108	35	31
45	89	36	31
46	98	35	29
47	106	32	35
48	95	39	29
49	85	37	35

50	112	32	25
51	94	39	35
52	75	33	30
53	89	31	29
54	83	42	30
55	49	43	38
56	159	14	10
57	81	43	35
58	52	49	38
59	166	14	10
60	140	24	13
61	166	14	10
62	125	36	25
63	127	28	20
64	143	27	21
65	124	28	20
66	130	37	26
67	138	30	22
68	59	55	40
69	108	35	30
70	60	53	39
71	95	34	32
72	140	29	25
73	122	31	29
74	75	36	33
75	137	26	18

76	94	39	28
77	120	29	20
78	152	20	13
79	125	27	30
80	96	39	29
81	138	26	21
82	140	25	18
83	73	42	38
84	132	29	20
85	119	31	23
86	123	32	30
87	135	30	28
88	130	30	24
89	127	32	30
90	115	32	32
91	117	30	27
92	96	41	33
93	121	32	26
94	118	33	28
95	110	29	24
96	117	30	29
97	100	31	34
98	108	32	27
99	65	39	33
100	126	28	26
101	122	28	19

102	114	29	22
103	110	30	23

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas

1. Uji Validitas sebelum item gugur
 - a. Skala Agresivitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	113.6667	474.299	.487	.940
VAR00002	113.8000	463.959	.531	.939
VAR00003	113.2000	461.200	.691	.938
VAR00004	113.8667	468.464	.521	.939
VAR00005	113.9667	474.033	.479	.940
VAR00006	113.5667	457.564	.698	.938
VAR00007	114.2000	471.338	.603	.939
VAR00008	113.2667	498.478	-.199	.944
VAR00009	114.3667	472.309	.472	.940
VAR00010	113.7333	462.340	.726	.938
VAR00011	113.4667	466.602	.595	.939
VAR00012	113.9667	472.102	.507	.939
VAR00013	114.4000	484.386	.171	.941
VAR00014	113.2667	456.133	.734	.938
VAR00015	113.8333	467.937	.554	.939
VAR00016	113.3000	477.252	.357	.940
VAR00017	114.4000	471.766	.528	.939
VAR00018	113.8333	467.730	.467	.940
VAR00019	113.2333	468.461	.469	.940
VAR00020	113.8333	480.489	.230	.941
VAR00021	114.2000	472.993	.516	.939
VAR00022	113.5333	462.257	.722	.938
VAR00023	114.0333	470.378	.515	.939
VAR00024	113.6000	473.490	.403	.940
VAR00025	114.2333	468.461	.599	.939
VAR00026	113.5333	476.947	.425	.940
VAR00027	113.5000	457.776	.754	.938

VAR00028	113.6667	471.402	.432	.940
VAR00029	114.1333	471.982	.590	.939
VAR00030	113.5000	461.086	.700	.938
VAR00031	114.1000	468.852	.601	.939
VAR00032	113.6000	500.386	-.228	.945
VAR00033	114.0333	473.206	.422	.940
VAR00034	114.1667	481.730	.237	.941
VAR00035	113.8333	461.661	.746	.938
VAR00036	114.4000	479.076	.473	.940
VAR00037	113.8667	468.326	.599	.939
VAR00038	113.8000	465.269	.621	.939
VAR00039	113.9000	475.403	.354	.941
VAR00040	113.7333	477.789	.357	.940
VAR00041	114.2000	471.890	.585	.939
VAR00042	113.8667	470.257	.576	.939
VAR00043	113.7667	459.151	.746	.938
VAR00044	114.4333	480.875	.350	.940
VAR00045	114.4000	477.903	.401	.940
VAR00046	113.5667	458.806	.693	.938
VAR00047	114.1667	483.040	.214	.941
VAR00048	113.6000	478.386	.312	.941

b. Skala Kontrol Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	61.9000	95.042	.576	.856
VAR00002	61.3500	94.029	.741	.851
VAR00003	61.9500	98.997	.331	.864
VAR00004	61.7500	92.513	.648	.853
VAR00005	61.6000	96.147	.595	.856
VAR00006	61.5000	93.211	.711	.851
VAR00007	61.8000	99.537	.430	.861

VAR00008	61.3500	94.134	.734	.852
VAR00009	61.9500	101.524	.262	.866
VAR00010	61.5500	98.682	.410	.861
VAR00011	61.6000	95.516	.697	.853
VAR00012	61.6500	106.871	-.060	.876
VAR00013	62.0500	105.418	.021	.873
VAR00014	61.6500	95.924	.550	.857
VAR00015	61.9000	99.463	.483	.860
VAR00016	61.5000	97.421	.402	.862
VAR00017	61.6500	100.766	.272	.866
VAR00018	61.3500	93.503	.776	.850
VAR00019	62.1000	101.884	.206	.868
VAR00020	61.7500	105.566	.020	.872
VAR00021	61.9500	100.050	.391	.862
VAR00022	61.5000	95.526	.676	.854
VAR00023	62.5000	107.842	-.111	.878
VAR00024	61.3500	93.082	.804	.849

c. Skala Regulasi Emosi

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	39.7500	53.987	.609	.820
VAR00002	40.5500	56.682	.346	.834
VAR00003	40.2500	58.934	.217	.840
VAR00004	40.4000	55.621	.384	.832
VAR00005	39.8500	52.555	.727	.813
VAR00006	40.6000	53.305	.477	.827
VAR00007	40.5000	62.053	-.034	.853
VAR00008	39.9500	52.050	.628	.817
VAR00009	40.4000	58.253	.271	.837
VAR00010	40.1000	55.989	.325	.837
VAR00011	39.8000	56.379	.389	.832

VAR00012	40.9500	58.261	.288	.836
VAR00013	39.8000	52.379	.664	.815
VAR00014	40.1000	52.305	.699	.814
VAR00015	39.9500	53.629	.640	.818
VAR00016	39.8000	53.853	.645	.818

2. Uji Validitas setelah item gugur dibuang
 - a. Skala Agresivitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	99.5000	456.052	.522	.950
VAR00002	99.6333	446.171	.549	.950
VAR00003	99.0333	442.240	.743	.949
VAR00004	99.7000	451.390	.522	.950
VAR00005	99.8000	455.683	.516	.950
VAR00006	99.4000	440.455	.705	.949
VAR00007	100.0333	454.654	.590	.950
VAR00008	100.2000	456.441	.439	.951
VAR00009	99.5667	445.909	.713	.949
VAR00010	99.3000	448.976	.612	.949
VAR00011	99.8000	454.993	.508	.950
VAR00012	99.1000	439.748	.724	.949
VAR00013	99.6667	450.575	.563	.950
VAR00014	99.1333	461.085	.329	.951
VAR00015	100.2333	455.013	.519	.950
VAR00016	99.6667	450.023	.482	.950
VAR00017	99.0667	449.720	.508	.950
VAR00018	100.0333	457.068	.481	.950
VAR00019	99.3667	445.206	.726	.949
VAR00020	99.8667	454.395	.486	.950
VAR00021	99.4333	456.116	.410	.951

VAR00022	100.0667	452.547	.568	.950
VAR00023	99.3667	457.826	.488	.950
VAR00024	99.3333	440.644	.761	.948
VAR00025	99.5000	452.466	.477	.950
VAR00026	99.9667	455.620	.567	.950
VAR00027	99.3333	443.471	.719	.949
VAR00028	99.9333	451.651	.606	.950
VAR00029	99.8667	454.602	.460	.950
VAR00030	99.6667	445.333	.731	.949
VAR00031	100.2333	463.013	.426	.951
VAR00032	99.7000	450.907	.611	.950
VAR00033	99.6333	449.068	.601	.950
VAR00034	99.7333	460.478	.300	.952
VAR00035	99.5667	459.495	.389	.951
VAR00036	100.0333	454.930	.581	.950
VAR00037	99.7000	453.114	.579	.950
VAR00038	99.6000	441.972	.755	.948
VAR00039	100.2667	464.892	.305	.951
VAR00040	100.2333	460.806	.398	.951
VAR00041	99.4000	442.041	.691	.949
VAR00042	99.4333	459.840	.348	.951

b. Skala Kontrol Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	44.9000	66.990	.629	.879
VAR00002	44.5000	70.328	.480	.885
VAR00003	45.0000	69.448	.438	.887
VAR00004	44.7667	67.357	.565	.882
VAR00005	44.6000	69.421	.620	.880
VAR00006	44.6333	67.895	.613	.880
VAR00007	44.8000	72.993	.282	.891

VAR00008	44.4667	66.809	.737	.876
VAR00009	44.5667	69.564	.485	.885
VAR00010	44.5667	68.875	.564	.882
VAR00011	44.7333	68.271	.591	.881
VAR00012	44.9333	73.099	.286	.891
VAR00013	44.5333	67.982	.487	.885
VAR00014	44.5000	66.534	.738	.875
VAR00015	44.9667	74.240	.198	.893
VAR00016	44.5667	69.289	.604	.881
VAR00017	44.4333	66.047	.776	.874

c. Skala Regulasi

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	30.2000	40.510	.431	.836
VAR00002	30.7667	41.909	.239	.850
VAR00003	30.8333	40.282	.426	.836
VAR00004	30.4667	36.602	.759	.812
VAR00005	30.9333	40.961	.261	.851
VAR00006	30.5000	36.741	.667	.818
VAR00007	30.6333	37.551	.521	.830
VAR00008	30.3667	39.826	.426	.837
VAR00009	30.4667	36.395	.743	.812
VAR00010	30.6333	38.516	.557	.827
VAR00011	30.4333	38.806	.585	.825
VAR00012	30.4333	39.082	.557	.827

3. Uji Validitas setelah item gugur dibuang

a. Skala Kontrol Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	37.2000	56.579	.655	.893
VAR00002	36.8000	61.338	.369	.904
VAR00003	37.3000	59.390	.422	.903
VAR00004	37.0667	58.340	.487	.901
VAR00005	36.9000	59.128	.624	.895
VAR00006	36.9333	57.375	.644	.894
VAR00007	36.7667	56.392	.769	.889
VAR00008	36.8667	58.740	.527	.898
VAR00009	36.8667	58.947	.540	.898
VAR00010	37.0333	57.620	.629	.894
VAR00011	36.8333	57.040	.539	.899
VAR00012	36.8000	56.097	.773	.889
VAR00013	36.8667	58.395	.664	.893
VAR00014	36.7333	55.444	.829	.886

b. Skala Regulasi Emosi

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	25.2333	33.082	.432	.863
VAR00002	25.8667	33.292	.382	.867
VAR00003	25.5000	29.362	.785	.835
VAR00004	25.5333	28.878	.753	.836
VAR00005	25.6667	30.437	.517	.859
VAR00006	25.4000	31.559	.519	.857
VAR00007	25.5000	28.741	.817	.831
VAR00008	25.6667	32.299	.451	.862

VAR00009	25.4667	31.982	.537	.855
VAR00010	25.4667	31.361	.608	.850

4. Reliabilitas

a. Skala Agresivitas

Sebelum item gugur

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.941	48

Setelah item gugur dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.947	42

b. Skala Kontrol Diri

Sebelum item gugur

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.866	24

Setelah item gugur dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.902	14

c. Skala Regulasi Emosi

Sebelum item gugur

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.837	16

Setelah item gugur dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.865	10

Lampiran 5 Hasil Uji Asumsi Klasik

1) Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized Residual		
N		103
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.24114495
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.042
	Negative	-.031
Test Statistic		.042
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

2) Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
AGRESIVITAS * KONTROL DIRI	Between	(Combined)	41431.599	24	1726.317	6.562	.000
	Groups	Linearity	33822.132	1	33822.132	128.569	.000
		Deviation from Linearity	7609.467	23	330.846	1.258	.225
	Within Groups		20519.158	78	263.066		
	Total		61950.757	102			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
AGRESIVITAS * REGULASI EMOSI	Between Groups	(Combined)	46401.016	23	2017.435	10.250	.000
		Linearity	42860.739	1	42860.739	217.753	.000
		Deviation from Linearity	3540.277	22	160.922	.818	.696
	Within Groups		15549.741	79	196.832		
	Total		61950.757	102			

3) Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	206.454	7.004		29.477	.000		
	KONTROL DIRI	-.859	.331	-.225	-2.597	.011	.385	2.597
	REGULASI EMOSI	-2.604	.344	-.655	-7.569	.000	.385	2.597

a. Dependent Variable: AGRESIVITAS

Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis

1) Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.843 ^a	.711	.706	13.373

a. Predictors: (Constant), REGULASI EMOSI, KONTROL DIRI

b. Dependent Variable: AGRESIVITAS

2) Uji F atau Uji Hipotesis 3

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	44067.309	2	22033.655	123.207	.000 ^b
	Residual	17883.448	100	178.834		
	Total	61950.757	102			

a. Dependent Variable: AGRESIVITAS

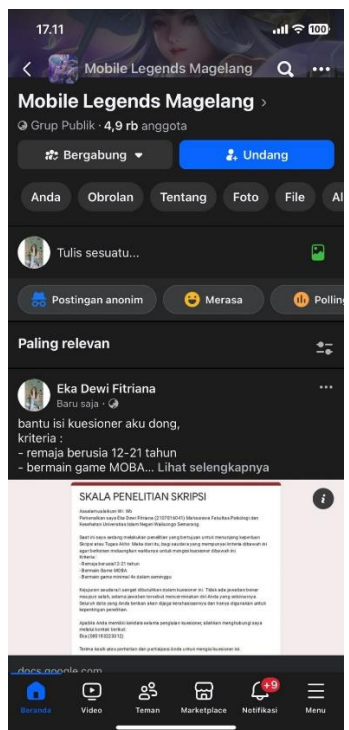
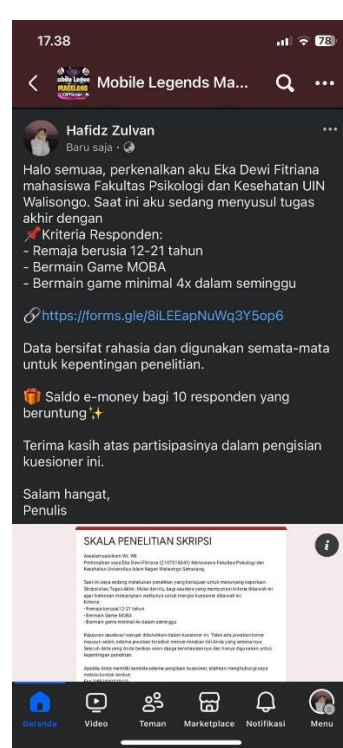
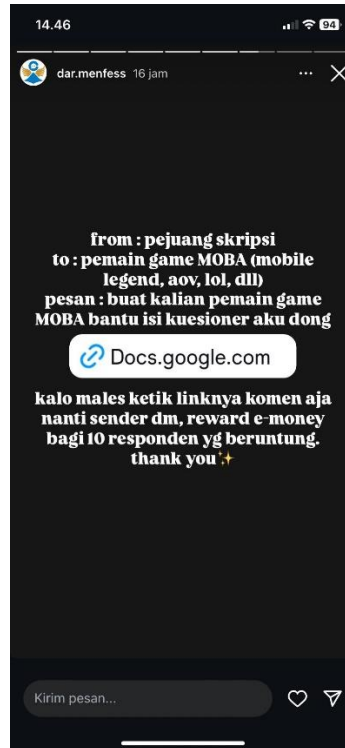
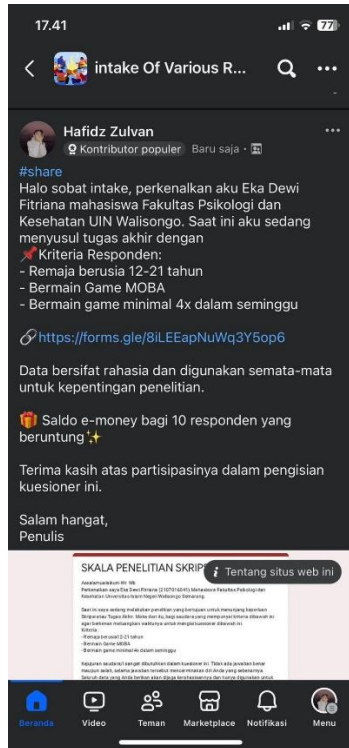
b. Predictors: (Constant), REGULASI EMOSI, KONTROL DIRI

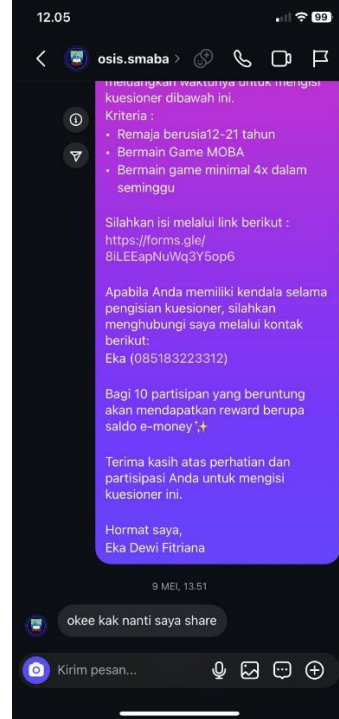
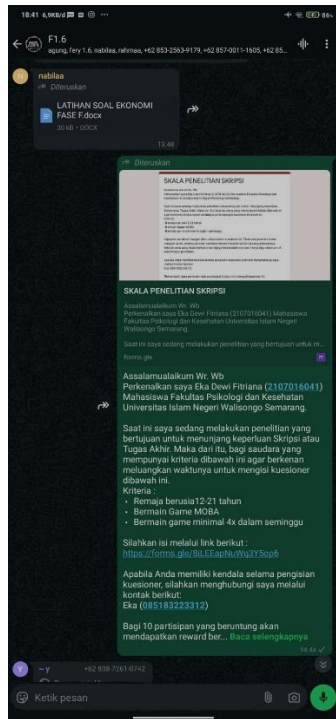
3) Uji T atau Uji Hipotesis 1 dan 2

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	206.454	7.004		29.477	.000
	KONTROL DIRI	-.859	.331	-.225	-2.597	.011
	REGULASI EMOSI	-2.604	.344	-.655	-7.569	.000

a. Dependent Variable: AGRESIVITAS

Lampiran 7 Bukti Persebaran Kuesioner





Lampiran 8 Kuesioner Pra Riset

Identitas Responden

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Game MOBA yang dimainkan :

Petunjuk Pengisian

Setelah mengisi data diri, silahkan ikuti petunjuk pengisian di bawah ini:

1. Dibawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan yang merepresentasikan diri anda. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat. Tugas Anda memilih salah satu alternatif jawaban Ya/Tidak dengan memberika tanda checklist (✓) pada kolom jawaban yang paling sesuai dengan keadaan atau perasaan Anda.
2. Kejujuran saudara/i sangat dibutuhkan dalam kuesioner ini.
3. Tidak ada jawaban benar maupun salah, selama jawaban tersebut mencerminkan diri Anda yang sebenarnya.
4. Seluruh data yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
5. Kesiediaan anda dalam mengisi kuesioner ini sangat berarti untuk penelitian ini, karenanya saya ucapkan terima kasih dan semoga kebikan berbalik pada diri Anda.

Pernyataan

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berbicara kasar ketika bermain <i>game</i> MOBA		
2.	Saya mengumpat ketika kalah bermain <i>game</i> MOBA		
3.	Saya berteriak ketika menang/kalah bermain <i>game</i>		
4.	Saya memaki teman yang permainannya kurang bagus		
5.	Saya membating <i>gear</i> ketika kalah bermain <i>game</i>		
6.	Saya memukul/menendang barang disekitar saya ketika kalah bermain		
7.	Saya mendorong teman yang mengganggu saya ketika bermain MOBA		
8.	Ketika menang saya mengejek tim lawan		
9.	Saya menertawakan tim lawan yang kalah bermain		
10.	Saya mendebat teman ketika kalah bermain MOBA		
11.	Saya kesal ketika kalah bermain MOBA		
12.	Saya sulit mengendalikan emosi ketika kalah bermain MOBA		
13.	Saya mudah marah karena hal-hal sepele		

Lampiran 9 Panduan Wawancara Pra Riset

Subjek 1 : HY

Tanggal Wawancara : Minggu, 22 September 2024

Usia : 17 tahun

1. Pernahkah anda berkata kasar ketika bermain *game* MOBA? jika ya, apakah sering?
kata apa yang bisa diucapkan?

Jawaban : iya pernah sih sesekali, kayanya kata *bajigur* yang paling sering

2. Pernahkah anda mendorong orang yang mengganggu ketika kamu bermain game?

Jawaban : engga pernah sih, paling misuh aja karena kesal

3. Pernahkah anda memukul benda atau melempar benda seperti handphone ketika kalah bermain game?

Jawaban : iya pernah tapi jarang sih

4. Apakah anda merasa kesal ketika diganggu saat bermain game?

Jawaban : iya lumayan kesal lah lagi serius main tapi malah digangguin

5. Apakah anda sulit mengendalikan emosi ketika bermain game?

Jawaban : emm mungkin iya mungkin engga, kadang suka emosi tapi kadang juga biasa aja tergantung gamenya

6. Apa anda menertawakan lawan main yang kalah bermain game?

Jawaban : iya pastinya soalnya seru lihat lawan kalah dan kita menang

7. Menurut anda hal apa yang membuat anda merespon seperti diatas?

Jawaban : aku rasa karena kadang terprovokasi sama jalannya permainan dan aku kurang bisa mengelola emosi karena temanku yang main bareng juga kalo emosi kurang lebih kaya gitu dan kalo senang ya eforia

Subjek 2 : HS

Tanggal Wawancara : Sabtu, 21 September 2024

Usia : 19 tahun

1. Pernahkah anda berkata kasar ketika bermain *game* MOBA? jika ya, apakah sering? kata apa yang bisa diucapkan?

Jawaban : iya pernah sih cukup sering apalagi kalau permainan berjalan buruk, kata *anjing* sih biasanya

2. Pernahkah anda mendorong orang yang mengganggu ketika kamu bermain game?

Jawaban : pernah karena reflek soalnya lagi fokus main jadi kesal kalo diganggu waktu main game bisa bikin ga fokus

3. Pernahkah anda memukul benda atau melempar benda seperti handphone ketika kalah bermain game?

Jawaban : pernah sih kadang-kadang waktu permainan buruk apalagi kalo kalah kaya banting hp yang buat main tapi banting dikasur aja sih

4. Apa anda merasa kesal ketika diganggu saat bermain game?

Jawaban : iya kadang kesal sih

5. Apa Anda sulit mengendalikan emosi ketika bermain game?

Jawaban : iya kadang-kadang mungkin karena efek terbawa suasana dalam game ya, kalo kalah kesal kalo menang ya senang

6. Apa anda menertawakan lawan main yang kalah bermain game?

Jawaban : iya kadang-kadang soalnya seru aja

7. Menurut anda hal apa yang membuat anda merespon seperti diatas?

Jawaban : kalo dari aku sendiri jelas karena udah refleks aja dan kebiasaan bilang gitu, terus emang kurang bisa aja mengontrol diri kalo udah main serius di game yang sifat bisa turun level kalo kalah soalnya nanti mempengaruhi skinnya juga

Lampiran 10 Hasil Observasi Pra Riset

LEMBAR OBSERVASI PERILAKU AGRESIF

Berdasarkan Teori Buss & Perry

Nama Responden : HY

Tanggal Observasi : Minggu, 22 September 2024

Usia : 17 tahun

No	Aspek	Indikator Perilaku	Teramati (✓)
1	Agresi Fisik	a. Mendorong orang yang mengganggunya	✓
		b. Melempar benda saat kalah bermain	✓
		c. Menendang benda disekitarnya	-
2	Agresi Verbal	a. Berteriak saat menang/kalah bermain	✓
		b. Mengejek tim lawan	✓
		c. Berkata kasar seperti anjir, anjing, tolol, dll	✓
3	Kemarahan (Anger)	a. Menunjukkan wajah tegang atau marah	✓
		b. Mudah tersinggung terhadap hal-hal kecil	-
		c. Kesulitan menenangkan diri saat emosi muncul	-
4	Permusuhan (Hostility)	a. Berprasangka buruk tentang pemain lain	-
		b. Menunjukkan sikap sinis atau tidak percaya	-
		c. Menertawakan tim lawan yang buruk dalam permainan	✓

Catatan Pengamat:

Subjek menunjukkan perilaku berlebihan ketika jalannya permainan mulai memburuk atau mendapati timnya akan kalah tetapi masih bisa menahannya. Akan tetapi ketika kalah subjek terbawa emosi kesal hingga sempat melempar handphone yang dipegangnya ke arah kasur disebelahnya. Kata-kata kasar yang sering diucapkan subjek yaitu kata *asem*, *cuk* dan *goblok*.

LEMBAR OBSERVASI PERILAKU AGRESIF

Berdasarkan Teori Buss & Perry

Nama Responden : HS
 Tanggal Observasi : Sabtu, 21 September 2024
 Usia : 19 tahun

No	Aspek	Indikator Perilaku	Teramati (✓)
1	Agresi Fisik	a. Mendorong orang yang mengganggunya	✓
		b. Melempar benda saat kalah bermain	-
		c. Menendang benda disekitarnya	✓
2	Agresi Verbal	a. Berteriak saat menang/kalah bermain	✓
		b. Mengejek tim lawan	✓
		c. Berkata kasar seperti anjir, anjing, tolol, dll	✓
3	Kemarahan (Anger)	a. Menunjukkan wajah tegang atau marah	✓
		b. Mudah tersinggung terhadap hal-hal kecil	✓
		c. Kesulitan menenangkan diri saat emosi muncul	✓
4	Permusuhan (Hostility)	a. Berprasangka buruk tentang pemain lain	-
		b. Menunjukkan sikap sinis atau tidak percaya	✓
		c. Menertawakan tim lawan yang buruk dalam permainan	✓

Catatan Pengamat:

Subjek menunjukkan perilaku agresif ketika ada yang mengganggunya, kalah bermain *game*, dan permainan memburuk. Subjek sempat merasa kesal ketika jalannya permainan memburuk hingga menendang benda yang ada didekatnya. Kata-kata kasar yang sering diucapkan subjek yaitu kata *anjir*, *tolol*, dan *anjing*.

Lampiran 11 Dokumentasi Observasi

Subjek : HY



Subjek : HS



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Eka Dewi Fitriana
2. Tempat, tanggal lahir : Magelang, 24 Februari 2002
3. Alamat Rumah : Ngasem RT 003/RW 017, Gulon, Salam, Magelang
4. HP : 085183223314
5. E-mail : ekadewiffitriana123@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN Gunungpring 2
2. SMPN 2 Muntilan
3. SMAN 1 Kota Mungkid
4. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

C. Penganlaman Organisasi

1. Staff Kementrerian Pergerakan Perempuan dan Anti Kekerasan Seksual Dewan Eksekutif Mahasiswa UIN Walisongo (2024)
2. Staff Kementerian Dalam Negeri Dewan Eksekutif Mahasiswa Faakultas Psikolodi dan Kesehatan (2025)
3. Staff Dividi Informasi dan Komunikasi UKM Gelanggang Mahasiswa Sport Club (2022-2023)

D. Pengalaman Magang

1. Staff Bag Psikologi Akademi Kepolisian (April-Juni 2024)
2. Staff Bag psikologi Biro SDM Polda Jawa Tengah (Maret-April 2024)
3. Staff Bag Pilar PKBI Jawa Tengah (Februari-Maret 2024)