
**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE
PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 2 KALIANDA
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Oleh

Nata Winanda¹, Muhammad Nurwahidin², Yusmansyah³

^{1,2,3} Universitas Lampung

Email: ²mnurwahidin@yahoo.co.id, ³nafizisna@gmail.com

Abstrak

Intensitas bermain game online siswa yang tergolong sangat tinggi merupakan masalah utama dalam penelitian ini. Riset bertujuan mengidentifikasi korelasi regulasi emosi dan intensitas bermain game online pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kalianda. Metode dalam riset ini adalah kuantitatif korelasional, subjek riset adalah 57 anak didik. Skala intensitas bermain game online dan skala regulasi emosi digunakan untuk mengukur kedua variable tersebut. Analisis data menggunakan korelasi Product Moment, hasil analisis data diperoleh r hitung = $-0,310 > r$ tabel = $0,2564$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain game online, pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kalianda. Artinya semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin rendah intensitas bermain game online dan sebaliknya.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Intensitas, Game Online.

PENDAHULUAN

Ilmu pengetahuan dan teknologi sudah dikenal sejak dulu kala. Menurut Adib (2011) menyatakan bahwa semakin maju budaya manusia maka semakin maju pula teknologinya.

Kini teknologi memberi fasilitas untuk wadah komunikasi dan informasi yang menggunakan internet, wadah tersebut biasa disebut sebagai media sosial, kemudian Arsyad (2013) mengatakan bahwa manusia bisa mengetahui statusnya secara nyata melalui medsos. Selain media sosial, ada game online dimana pada permainan tersebut, manusia merasakan keseruan dan kepuasan terkait hal-hal tertentu. Survey Asosial Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2012 mencatat bahwa orang yang menggunakan internet selalu meningkat, pada tahun 2014 pengguna internet meningkat hingga 107 juta pengguna dan ditahun berikutnya yaitu 2015 pengguna internet kembali meningkat hingga mencapai 139 juta pengguna.

Game online merupakan game computer ataupun handphone yang disukai remaja, anak-anak hingga dewasa, game online memiliki dampak yang bagus apabila dimainkan secara normal karena akan berguna untuk sarana hiburan, menghilangkan penat, dan bisa juga untuk mengisi waktu luang. Akan tetapi banyak remaja yang mengalami susah untuk mengontrol atau mengendalikan kebiasaan mereka dalam bermain game online sehingga menimbulkan kecanduan.

Perasaan-perasaan seperti bahagia, sedih, senang, takut, marah, dan lain-lain adalah hasil dari dinamika emosi manusia. Siswa merupakan remaja dan masa remaja merupakan masa dimana emosi marah mudah timbul. Jika regulasi emosi siswa tidak baik maka mereka cenderung melampiaskannya dengan bermain game online, maka dari itu intensitas bermain game online siswa menjadi tinggi. Siswa yang jika terdapat masalah melarikan diri dengan bermain game online kemudian mereka merasa hal tersebut merupakan hal yang positif karena dapat mengontrol marahnya, mereka akan merasa

nyaman dan akan terus bertambah durasi bermainnya. Siswa menganggap jika mereka sedang mengalami masalah mereka lebih tenang ketika bermain game online. Apabila siswa dapat menjaga emosinya tetap stabil maka dapat mengurangi resiko intensitas bermain game online yang tinggi.

Anak yang mempunyai regulasi emosi yang bagus, ia akan dapat mengolah emosinya secara baik, begitu juga sebaliknya, apabila anak tersebut tidak punya emosi regulasi bagus, maka ia tidak dapat mengolah emosi dengan baik, baik saat ia sedang bermain game ataupun sedang tidak bermain game.

Gross dan Thompson (2007) mengajukan lima aspek regulasi emosi yang terangkai sebagai sebuah proses regulasi emosi. Kelima aspek tersebut ialah: a. Seleksi situasi; Seleksi situasi adalah sebuah proses ketika seseorang mengambil tindakan yang pada akhirnya menghasilkan emosi yang diinginkan atau tidak diinginkan (Gross dan Thompson, 2007). Seleksi situasi adalah sebuah proses mendekati atau menghindari seseorang, tempat, atau suatu obyek untuk meregulasi emosi. Contohnya mengambil rute yang berbeda menuju pusat perbelanjaan untuk menghindari tetangga yang senang mengutarakan candaan yang menyakitkan. B. Modifikasi situasi; Modifikasi situasi adalah sebuah proses ketika seseorang berusaha untuk merubah kondisi fisik dan lingkungan setelah individu masuk ke dalam situasi tertentu (Gross dan Thompson, 2007). Modifikasi situasi melibatkan usaha aktif individu untuk mengubah situasi yang akan mempengaruhi kondisi emosionalnya (Gross, 1998). Batasan antara seleksi situasi dan modifikasi situasi tidak terlihat secara jelas. Batasan tersebut dapat dijelaskan ketika individu melakukan modifikasi terhadap situasi, maka individu tersebut sama dengan membuat atau memilih situasi yang baru (Gross, 1998). C. Perubahan fokus perhatian. Perubahan fokus perhatian (attentional deployment) merupakan sebuah proses ketika seseorang mengarahkan atensinya terhadap sebuah situasi untuk mempengaruhi emosinya

(Gross dan Thompson, 2007). Gross dan Thompson mengemukakan bahwa proses ini disebut juga sebagai internal version of situation selection. Perubahan fokus perhatian terdapat beberapa strategi yakni distraction dan concentration. Distraction adalah mengalihkan atensi pada aspek yang berbeda di dalam sebuah situasi atau mengalihkan atensi pada situasi yang tidak diinginkan. Di sisi lain, concentration pemfokusan atensi pada suatu situasi (Gross dan Thompson, 2007). Perubahan fokus perhatian dapat mengambil banyak bentuk keperilakuan seperti penarikan fisik (contohnya menutup telinga, mata), merubah fokus atensi internal (contohnya melakukan distraction atau concentration), atau pengarahannya secara eksternal (contohnya ketika ada orang lain yang berusaha menghibur, Gross dan Thompson, 2007).

Dari paparan diatas peneliti menarik untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain game online.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam riset ini merupakan seluruh siswa-siswi kelas XI yang berada di SMA Negeri 2 Kalianda, yaitu berjumlah 142 orang. Sampel riset ini ada 57 orang. Variabel Y dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan internet sedangkan variabel X nya adalah regulasi emosi. Analisis data menggunakan analisis korelasional dengan bantuan piranti lunak SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil deskripsi jurusan, jumlah responden dari jurusan IPA adalah sebanyak 22 orang dengan presentase 39%, dan jumlah responden dari jurusan IPS adalah sebanyak 35 orang dengan presentase 61%. Hal ini bermakna bahwa riset ini didominasi jurusan IPS. Skala regulasi emosi terdiri dari 20 item soal, jadi nilai tertinggi yang didapat adalah sebesar 55 dan nilai terendah didapat 34. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh regulasi

emosi pada siswa SMA Negeri 2 Kalianda sebanyak 15,8% tinggi, 42,1% sedang dan 42,1% rendah. Hal ini berarti secara umum siswa SMA N 2 Kalianda memiliki tingkat regulasi emosi sedang dengan angka persentase sebesar 42,1%. Skala regulasi emosi terdiri dari 27 item soal, jadi nilai tertinggi yang didapat adalah sebesar 70 dan nilai terendah didapat 38, sehingga rentang kelas dapat dihitung regulasi emosi dengan intensitas bermain game online. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi pada Deviation From Linearity adalah sebesar 0,132. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dengan intensitas bermain game online memiliki hubungan yang linear ($0,132 > 0,05$), dengan demikian asumsi linear terpenuhi. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment Pearson yang bertujuan mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel Regulasi Emosi dengan variabel intensitas bermain game online pada siswa SMA Negeri 2 Kalianda, tahun pelajaran 2020/2021. Uji hipotesis dilakukan dengan bantuan program SPSS 22.0. Koefisien korelasi menunjukkan kekuatan hubungan linear dan arah hubungan dua variabel. Untuk memudahkan melakukan interpretasi mengenai kekuatan hubungan antara dua variabel.

Berdasarkan hasil perhitungan melalui program SPSS didapatkan koefisien korelasi sebesar r hitung = 0,310 dan r tabel = 0,2564. Sehingga berdasarkan kriteria di atas dapat disimpulkan bahwa korelasi antara Regulasi Emosi dengan intensitas bermain game online berada dalam kriteria cukup, yang artinya hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain game online cukup mempengaruhi satu sama lain. Jika koefisien korelasi positif, maka kedua variabel mempunyai hubungan searah. Dalam penelitian ini didapatkan r hitung sebesar -0,310 dimana arah hubungan mengarah negatif, yang artinya semakin tinggi Regulasi Emosi maka semakin rendah intensitas bermain game online, begitupun sebaliknya. Semakin rendah regulasi emosi maka semakin

tinggi intensitas bermain game online. Signifikansi memberikan gambaran mengenai bagaimana hasil riset itu mempunyai kesempatan untuk benar. Adapun dalam penelitian ini peneliti menggunakan taraf signifikansi sebesar 0,05. Dari perhitungan diketahui bahwa t hitung sebesar 2,54 langkah selanjutnya yaitu mencari t tabel untuk taraf signifikansi 0,05 dengan cara $df = (n - 2)$ yaitu $df = (57 - 2 = 55)$. Dari perhitungan tersebut diketahui bahwa t tabel sebesar 2,004. Sehingga sesuai dengan kaidah pengambilan keputusan bahwa jika t hitung lebih besar dari t tabel maka dapat ditarik kesimpulan yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain game online berlaku untuk populasi.

Dengan menggunakan bahasa sederhana r^2 merupakan koefisien korelasi yang dikuadratkan. Dengan demikian untuk melihat berapa persen pengaruh yang diberikan variabel regulasi emosi terhadap intensitas bermain game online dapat diketahui. Dari perhitungan statistik dapat diketahui besaran angka pada koefisien determinasi sebesar 9,6%, yang artinya variabel regulasi emosi ditentukan oleh variabel intensitas bermain game online sebesar 9,6%. Sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan dari analisis data diketahui hasil koefisien variabel regulasi emosi dengan intensitas bermain game online adalah sebesar 0,310. Koefisien korelasi antara variabel regulasi emosi dengan intensitas bermain game online menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup signifikan pada kedua variabel. Dengan demikian hipotesis H_a dalam penelitian ini diterima dan H_o ditolak. Sehingga berdasarkan kriteria di atas dapat disimpulkan bahwa korelasi antara regulasi emosi dengan intensitas bermain game online berada dalam kriteria cukup, yang artinya hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain game online cukup mempengaruhi satu sama lain.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi remaja sehingga ia bermain

game online, faktor yang mempengaruhi anak dalam bermain game online bisa didasari oleh faktor internal maupun eksternal antara lain: remaja merasakan bosan dengan kegiatan sehari-harinya sehingga ia menemukan suatu ke seruan dan rasa penasaran didalam game sehingga menyebabkan ia ingin terus bermain game tersebut, rasa stres yang dialami remaja di karenakan ia tidak mampu mengontrol diri dan emosinya sehingga membuat game sebagai pelariannya sehingga ia merasa nyaman dengan game, lalu orang tua yang kurang kontrol terhadap anaknya sehingga membuat ia merasa bebas dengan apa yang di lakukannya, fasilitas yang memadai dan mudahnya game online untuk di akses juga dapat membuat mereka lupa waktu karena bermain game yang di mana kecanggihan teknologi sekarang ini membuat mreka mampu mengakses game dimanapun dan kapanpun.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu dikarenakan penelitian yang sama telah dilakukan oleh Septia & Indrawati (2018) berdasarkan hasil penelitiannya didapatkan hasil bahwa adanya regulasi emosi dan intensitas bermain game memiliki hubungan negatif. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah intensitas bermain game online, dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi intensitas bermain game onlinenya. Apriliyani (2020) didalam penelitiannya menunjukan hasil ada pengaruh negatif antara kecerdasan emosional dengan intensitas bermain game dengan nilai $r = -0,506$ dan nilai $Sig = 0,014$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi intensitas bermain game online remaja maka semakin rendah pula tingkat kecerdasan emosinya. Kholidiyah (2013) berdasarkan hasil penelitiannya didapatkan hasil dari perhitungan bahwa ada korelasi kecerdasan emosi dengan intensitas bermain game. Agustin (2018) dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dan intensitas bermain game. Begitu juga dengan penelitiannya Haryanto (2019), Utami dan

Retna Ningsih (2007), Soetjipto (2015), King dan Delbrafo (2019), Marchicha, dkk (2019), Anggit & Metty (2020).

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti melihat adanya hubungan regulasi emosi dengan intensitas bermain game online sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan regulasi emosi dengan intensitas bermain game online pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Kalianda tahun pelajaran 2020/2021. Adanya korelasi tersebut menunjukkan bahwa seorang anak yang memiliki Regulasi Emosi dapat mengendalikan dan mengarahkan diri atau perilakunya dalam bertindak sehingga ia dapat mengontrol dan membatasi diri ketika bermain game online yang membuat intensitas bermain game online-nya menjadi rendah. Hal ini memperlihatkan bahwa Regulasi Emosi menjadi pengendali dari keinginan diri untuk terus bermain game online.

Riset ini memberi informasi kepada kita bahwa ketika individu tidak membatasi dirinya dalam bermain game online, maka muncullah faktor-faktor adiksi bermain game online, salah satunya adalah faktor internal atau faktor yang muncul dari dalam diri individu itu sendiri. Faktor-faktor internal tersebut salah satunya adalah rendahnya Regulasi Emosi yang dimiliki oleh individu sehingga mereka kurang mampu dalam mengantisipasi dampak negatif yang timbul akibat dari bermain game online yang berlebihan (Masya dan Candra, 2016). Ketika individu telah memiliki intensitas bermain game online yang tinggi, maka mereka cenderung akan melalaikan tugas utama mereka, yaitu belajar. Hal ini memperlihatkan bahwa Regulasi Emosi menjadi pengendali dari keinginan diri untuk terus bermain game online. Tingginya intensitas bermain game online pada individu akan mengakibatkan beberapa dampak negatif, seperti terganggunya kesehatan fisik karena pola makan yang terganggu akibat game online, juga paparan cahaya dari komputer ataupun gadget yang dapat merusak saraf mata dan

otak pada anak (Young, 2009). Dampak lain dari tingginya intensitas bermain game online adalah dampak psikis yang mengakibatkan individu kurang dapat berkonsentrasi dalam belajar, melalaikan tugas-tugas yang diberikan guru, bisa berbohong, membolos sekolah demi dapat bermain game online, serta menjadi kurang peduli terhadap lingkungan sekitar karena yang dipikirkan hanyalah bermain game online. Hal ini menunjukkan bahwa dampak dari bermain game online dapat menyebabkan beberapa permasalahan bagi siswa, yaitu permasalahan dalam bidang pribadi, bidang belajar, dan bidang sosial.

PENUTUP

Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa hasil perolehan korelasi regulasi emosi dan intensitas bermain game online sebesar $0,310 > 0,2564$ dimana $p < 0,05$. Berdasarkan kaidah pengambilan keputusan jika r hitung $> r$ tabel maka H_a diterima dan H_o ditolak. Artinya, terdapat hubungan antara Regulasi Emosi dengan intensitas bermain game online pada siswa SMA Negeri 2 Kalianda, dimana arah hubungannya yaitu negatif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin rendah intensitas bermain game online mereka. Peneliti menyadari banyaknya keterbatasan dalam penelitian ini. Namun peneliti berharap keterbatasan tersebut dapat menjadi pembelajaran untuk diri peneliti sendiri maupun peneliti lain. Adapun saran yang diajukan pada penelitian ini ditujukan kepada: Siswa, Bagi siswa yang memiliki intensitas bermain game online yang tinggi agar meminta bantuan kepada tenaga pendidik, dalam hal ini bisa meminta tolong pada guru wali kelas, guru mata pelajaran, dan guru BK untuk meningkatkan Regulasi Emosi sehingga dapat lebih produktif lagi dalam mengefisienkan waktu dan fokus pada tugas utama sebagai siswa, yaitu belajar. Orang tua, saran untuk orang tua agar memantau dan mengarahkan anak dalam penggunaan telepon pintar, serta memberikan pengetahuan tentang dampak buruk dan akibat dari tingginya

intensitas bermain game online. Mengajarkan Regulasi Emosi pada anak sejak dini merupakan bekal yang sangat penting untuk anak ketika memasuki masa perkembangan selanjutnya. Pendidik, saran untuk pendidik agar dapat membantu peserta didik tumbuh optimal dengan memberikan bantuan terkait peningkatan Regulasi Emosi. Guru BK, saran untuk guru BK yaitu agar tanggap dalam memberikan penanganan yang dapat dilakukan melalui pelaksanaan program-program yang ada dalam pelayanan BK di sekolah, sehingga Regulasi Emosi siswa dapat berkembang dengan baik dan terhindar dari tingginya intensitas dalam bermain game online. Peneliti Selanjutnya, saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas tentang self control dan intensitas bermain game online agar dapat lebih mendalami materi dan teori mengenai Regulasi Emosi dan intensitas bermain game online. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian terkait intensitas bermain game online yang dipengaruhi oleh faktor lain selain Regulasi Emosi untuk dapat menghasilkan data yang lebih lengkap, misalnya self regulation, self discipline, konformitas, prokrastinasi, dan lain-lain. Diharapkan juga peneliti selanjutnya dapat memaksimalkan dan mengoptimalkan alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur tingkat Regulasi Emosi dan intensitas bermain game online pada siswa, dan gunakanlah kalimat yang tepat pada item yang akan dibagikan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agustin. 2018. Intensitas Bermain Game Online dengan Kecerdasan Emosi pada Siswa Kelas XI di SMA Muhammadiyah 5 Palembang. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Palembang.
- [2] Anggraeny, N. 2014. Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kemampuan Reulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan

-
- Seksual. (Tesis). Universitas Sumatra Utara, Medan.
- [3] Anhar. 2010. PHP & Mysql Secara Otodidak. Pt Transmedia, Jakarta.
- [4] Apriliyani. 2020. Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online dengan Kecerdasan Emosional. Jurnal Psikoborneo. 8: 40-47.
- [6] Arikunto, S. 2006. Metode Penelitian Kualitatif. Bumi Aksara, Jakarta.
- [7] 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta, Jakarta.
- [8] Arsyad, A. 2013. Media Pembelajaran. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Azwar, S. 2017. Metode Penelitian Psikologi. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- [9] Chaplin, J. P. 2014. Kamus Lengkap Psikologi. Penerjemah. Kartini Kartono.
- [10] Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- [11] Dimiyati & Mudjiono. 2013. Belajar dan Pembelajaran. Rineka Cipta, Jakarta.
- Goleman, D. 2004. Kecerdasan Emosional: Mengana El Lebih Penting Daripada
- [12] IQ. Pt. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- [13] Gross, J. J & Thompson, R. A. (2006). Emotion Regulation Conceptual.
- [14] Handbook Of Emotion Regulation. Guilfors Publocation, New York.
- [15] (2007) Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J.J Gross (Ed.), Handbook Of Emotion Regulation. Guilford Press, New York.
- [16] Horrigan, J. B. 2002. New Internet User: What They Do Online, What They Don't, And Implication For The "Net's Future. Journal of Pew Internet And American Life Project. 1 : 27.