

## **Efektivitas Regulasi Emosi untuk Mengurangi Adiksi Game Online Peserta Didik**

**Rifqoh Safinatun Najah**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: [rifqohsafinatun.19085@mhs.unesa.ac.id](mailto:rifqohsafinatun.19085@mhs.unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Kecanduan game online adalah menggunakan komputer atau smartphone untuk bermain game online setiap hari tanpa henti dan pengawasan dari orang tua sehingga menyebabkan dampak negative. Konseling individu dengan menggunakan regulasi emosi membantu konseli memiliki kemampuan dalam mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional dan tingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang mereka rasakan, dari berbagai macam hal yang negative diubah ke hal yang positif. Desain penelitian yang digunakan adalah *single subject design* yang menggunakan desain A-B selanjutnya dianalisis menggunakan analisis visual. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tingkat adiksi game online pada remaja/siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data diperoleh perubahan durasi waktu perilaku adiksi game online ditunjukkan pada fase baseline dengan fase intervensi. Perubahan arah dan efeknya subjek AR, DA semuanya menunjukkan positif. Kemudian pada level perubahannya pada kelima subjek AR, DA menunjukkan hasil yang membaik (+). Sedangkan presentase overlap perilaku adiksi game online subjek AR sebesar 0%, kemudian subjek DA sebesar 8,33%. Dapat disimpulkan bahwa penerapan regulasi emosi berpengaruh /efektif menurunkan perilaku adiksi game online peserta didik di SMP.

**Kata Kunci:** Adiksi Game Online, Konseling individu, Regulasi Emosi

### **Abstract**

Addiction to online games is using a computer or smartphone to play online games every day without stopping and supervision from parents, causing a negative impact. Individual counseling using emotion regulation helps counselees have the ability to evaluate and change certain emotional and behavioral reactions according to the situation they are feeling, from various kinds of negative things to positive things. The research design used was a single subject design using A-B design which was then analyzed using visual analysis. The instrument used in this study was a questionnaire on the level of online game addiction among adolescents/students. Based on the research results and data analysis, changes in the time duration of online game addiction behavior were shown in the baseline phase with the intervention phase. Changes in direction and the effects of the subjects AR, DA all showed positive. Then at the level of change in the five AR, DA subjects showed improved (+) results. Meanwhile, the percentage of online game addiction overlap in AR subjects was 0%, then DA subjects were 8.33%. It can be concluded that the application of emotional regulation has an effect/effectiveness in reducing the online game addiction behavior of students in junior high school.

**Keywords:** Online Game Addiction, Individual Counseling, Emotion Regulation.

## **PENDAHULUAN**

Andik Susilo (harsono, 2014) mengartikan Game selaku “suatu candu yang sulit untuk dilynapkan”. Bahkan terdapat yang mengemukakan bahwasanya candu Game Online sederajat dengan narkoba. Candu ialah salah satu efek dari Game Online, serta individu yang candu terhadap Game Online dikatakan selaku pecandu Game. Seseorang juga bisa merasakan adiksi pada game online. Adiksi tersebut mengarah pada pemakaian internet dengan berkelanjutan serta berulang untuk bermain game online serta mengakibatkan hambatan serta distress yang signifikansi pada kehidupannya.

Berdasarkan data kecanduan game online yang sudah dilaporkan di SMP Negeri Gresik pada tanggal 26 september-2 Oktober 2022 oleh peneliti dan bekerja sama dengan guru BK, diperoleh data hasil pengisian kuesioner skala perilaku adiksi bermain game online oleh 120 siswa

kelas 7 SMPN Gresik, ada 32,4% siswa yang merasa kecanduan bermain game online, siswa yang memilih bahwa mereka kecanduan game online secara sadar dan mengakui bahwa dia memang sedang mengalami hal tersebut, tanpa ada paksaan/ malu untuk menjawabnya. Lalu sebanyak 36,6% siswa merasa bisa mengalihkan perasaan emosional nya dengan bermain game online, maksud dari bisa mengalihkan emosinya adalah mereka menjadikan game online sebagai pelarian dan hiburan ketika sedang berada di fase labil emotional. serta 31% siswa merasa dengan bermain game online bisa menghilangkan rasa stress yang dialaminya. Mereka menjawab, salah satu cara terbaik dalam mengatasi stress akibat lelah belajar, stress akibat banyak tugas sekolah dll adalah bermain game online bersama teman.

Berlandaskan interview dengan salah satu pengajar BK di SMP Negeri 14 Gresik, beliau berkata bahwa peraturan sekolah tidak memperbolehkan membawa hp di semua

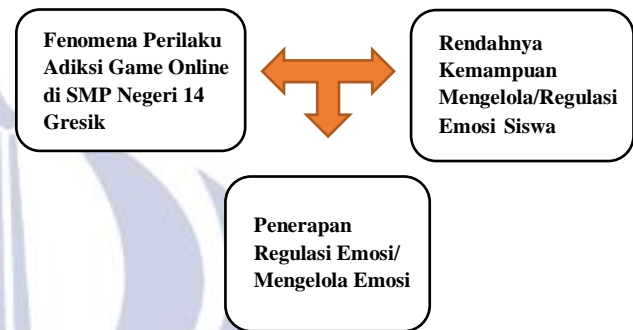
area sekolah, kecuali memang ada instruksi dari pihak sekolah jika ada suatu kebutuhan yang *urgent*, seperti penugasan, penilaian sumatif dll. Namun tetap masih ada beberapa siswa yang secara tersembunyi membawa hp, dan pernah kedatangan sedang bermain game online di hp oleh guru ketika jam istirahat. Dan untuk siswa yang kedatangan main hp disekolah diambil serta dikenakan hukuman, dan dipanggil keruangan BK supaya membuat surat perjanjian.

Berdasarkan survey awal yang dilaksanakan di SMP Negeri 14 Gresik pada 26 september-2 Oktober 2022. Data yang diperoleh melalui hasil pengisian kuesioner skala perilaku adiksi bermain game online oleh 120 siswa kelas 7 SMPN 14 Gresik, ada 32,4% siswa yang merasa kecanduan bermain game online, lalu sebanyak 41,7% siswa merasa bisa mengalihkan perasaannya dengan bermain game online, serta 56,6% siswa merasa dengan bermain game online bisa menghilangkan rasa stress yang dialaminya. Selanjutnya data yang diperoleh juga berasal dari wawancara pada 2 orang siswa yang mengatakan mereka bermain game online biasanya selama 4 hingga 6 jam sehari kadangkala ketika libur mereka dapat memainkan game online seharian, mereka mengemukakan mereka bakal merasa kesal ketika sedang asyik bermain jaringannya terganggu biasanya mereka bakal menyebutkan perkataan buruk serta bakal marah jikalau diganggu temannya sedang main. Mereka menyebutkan dampak positif saat bermain game online ialah dapat menambah kawan, meredakan stress, dan membangun kolaborasi antar tim supaya memenangkan permainan. Mereka juga berpendapat tentang dampak negatif yang didapat saat bermain game online ialah terkadang secara tidak terkontrol dapat mengeluarkan perkataan kasar serta kurang bisa mengontrol emosi, yaitu saat menghadapi kekalahan serta ketika teman sesama gamer tiada seperti yang diharapkan, sehingga sering bersikap negatif, misalnya marah-marah, memukul temannya tetapi masih dalam batas kewajaran.

Menurut hasil penelitian Nurazmi, dkk (2017) mengenai keterkaitan antara adiksi main game online dan regulasi emosi, menjelaskan bahwasanya ada hubungan antara kedua variable tersebut. Seorang remaja awal dengan regulasi emosinya yang rendah disebabkan karena keseringan bermain game online, dikarenakan lebih menyenangkan serta untuk menjumpai perihal baru yang lebih menantang dan bisa meleyapkan rasa bosan, sehingga jikalau terus dilanjutkan bakal mempengaruhi regulasi emosi remaja awal misalnya emosi labil, apatis, tiada bersatu dengan lingkungannya ataupun paling buruknya memiliki masalah psikis (Nurazmi et al., 2017). Seseorang yang dapat meregulasi emosinya dengan akurat bakal mensupport seseorang supaya mengembangkan kompetensi yang dipunyainya baik dibidang akademik ataupun relasi sosial. Kebalikannya regulasi emosi yang

kurang tepat bakal berefek pada sikap eksternal serta perilaku internal (Nurazmi et al., 2017).

Menurut data serta deskripsi kasus tersebut mengenai kecanduan game online, mereka menghadapi kesulitan pada regulasi emosi disertai dengan minimnya keahlian remaja pada mengontrol emosi yang dimunculkan karena ketagihan game online. Sehingga menyebabkan remaja melaksanakan aksi-aksi yang membahayakan dirinya serta individu lainnya. Berikut merupakan kerangka pikir penelitian :



Gambar 1 Kerangka Konseptual

Mengacu pada latar belakang, maka dapat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah regulasi emosi efektif dalam mengurangi adiksi game online peserta didik SMP ?

## METODE

### Rancangan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan yakni *single subject design* model A-B selanjutnya dianalisis menggunakan analisis visual. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini yakni angket tingkat adiksi game online pada remaja/siswa. Berikut desain penelitian yang digunakan sebagai berikut :

A-B

Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

A : Baseline

B : Intervensi

### Sumber Data

Subjek penelitian yaitu siswa siswi yang mempunyai nilai high terhadap point perilaku adiksi game online, konseli berjumlah 5 peserta didik yang memiliki kriteria minimal 3 dari 7 kriteria kecanduan game online: 1. *Salience*, 2. *tolerance*, 3. *mood modification*, 4. *withdrawal*, 5. *relapse*, 6. *conflict*, 7. *problems*

### Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan teknik observasi tingkat adiksi game online, tabel perilaku adiksi game online serta instrumen wawancara. Pengumpulan data dilakukan sebelum, selama dan sesudah pemberian intervensi. Observasi dilaksanakan di rumah dengan menggunakan lembar monitoring dengan pengawasan langsung dari orang tua setiap kali mereka bermain game online. Pada lembar observasi tingkat adiksi game online siswa, konseli harus memilih jawaban YA / TIDAK pada beberapa item pertanyaan yang sudah ditentukan sesuai dengan 7 aspek/kriteria adiksi game online, antara lain, 1) *Saliency*, 2) *Tolerance*, 3) *Mood Modification*, 4) *Withdrawal*, 5) *Relapse*, 6) *Conflict*, 7) *Problem*. Dengan 33 sub pertanyaan yang telah disiapkan. Kemudian juga ada pedoman wawancara mengenai gambaran kecanduan game online pada siswa. Kemudian juga disediakan sebuah tabel lembar observasi perilaku adiksi game online siswa, sehingga bisa mengetahui dan mengontrol durasi, frekuensi siswa dalam bermain game online.

### Analisis Data

Observasi ini mempunyai pertanyaan tentang efektivitas implementasi Latihan regulasi emosi untuk mengurangi adiksi game online pada siswa sehingga Analisis data yang dipakai yakni Analisis Visual.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Penentuan subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII yang teridentifikasi memiliki perilaku adiksi game online yang tinggi. Penentuan subjek dilakukan ketika peneliti sedang melakukan sebar angket, observasi dan wawancara langsung kepada guru BK dan peserta didik SMP Negeri 14 Gresik pada tanggal 11 Desember 2022 dengan tema "Perilaku Adiksi Game Online Peserta Didik". Dari hasil wawancara pada 5 peserta didik tersebut, dipilih dan ditentukan subjek AR, subjek DA, subjek NA, subjek BI dan subjek IZ sebagai subjek penelitian ini dikarenakan perilaku adiksi game online yang tinggi, dan faktor utama penyebab muncul perilaku tersebut adalah karena rendahnya kemampuan meregulasi emosi yang mereka alami.

Proses pelaksanaan penelitian ada pra observasi, observasi inti, dan pasca observasi. Untuk observasi fase baseline, masing-masing subjek penelitian mencatat dan menuliskan perilaku adiksi game online nya, mulai dari jam, frekuensi dan durasi dia bermain game online selama 14 hari, dengan pengukuran 7x sesi fase baseline, dan hasil lembar monitoring dikumpulkan langsung ketika subjek bertemu dengan peneliti di perpustakaan SMP Negeri 14 Gresik. Selanjutnya observasi fase intervensi terhadap Masing-masing subjek penelitian mencatat dan menuliskan perilaku adiksi game online yang mereka lakukan selama 7x sesi fase intervensi di lembar monitoring, lalu

dikumpulkan serentak pada pada jam pulang sekolah, di ruang perpustakaan SMP Negeri 14 Gresik.



Rangkuman Hasil Analisis Visual dalam Kondisi 2 subjek penelitian :

Subjek	Kondisi/Fase	A	B
AR	Panjang Kondisi	6	7
	Kecenderungan Stabilitas	Stabil (83,33%)	Tidak Stabil (28,57%)
	Jejak Data		
	Perubahan Level	$\frac{625 - 480}{(-)145}$	$\frac{450 - 120}{(+)330}$
DA	Panjang Kondisi	6	7
	Kecenderungan Stabilitas	Stabil (83,33%)	Tidak Stabil (28,57%)
	Jejak Data		
	Perubahan Level	$\frac{555 - 400}{(-)155}$	$\frac{450 - 120}{(+)350}$

Kemudian, berikut Hasil Analisis Visual Antar Kondisi kedua subjek penelitian :

Subjek	Kondisi yang Dibandingkan	A	B
AR	Jumlah Variabel	1	1
	Perubahan Stabilitas	Stabil (83,33%)	Tidak stabil (28,57%)
	Perubahan arah dan Efeknya		
	Perubahan Level	$\frac{625 - 480}{(-)145}$	$\frac{450 - 120}{(+)330}$
	Presentase overlap	0%	
DA	Jumlah Variabel	1	1
	Perubahan Stabilitas	Stabil (83,33%)	Tidak stabil (28,57%)



Perubahan arah dan Efeknya		
Perubahan Level	$\frac{555 - 400}{(-)155}$	$\frac{450 - 120}{(+)350}$
Presentase overlap	8,33%	

### Pembahasan

Ciri- ciri serta aspek dari perilaku adiksi game online oleh para ahli telah disebutkan dan dijelaskan diatas secara lengkap. kemudian juga telah mendapatkan hasil kuesioner mengenai perilaku adiksi game onine kelas 7 di UPT SMP Negeri 14 Gresik, maka yang menjadi fokus penelitian ini adalah mengenai perilaku adiksi game online yang disebabkan oleh luapan emosi yang tidak terkontrol oleh para siswa kelas 7 di SMP Negeri 14 Gresik. Mulai dari alasan dia bermain game online karena *gabut*, bosan, stress, kesepian serta mencari hiburan, kemudian di tengah-tengah bermain juga dia meluapkan emosi nya secara berlebihan, entah itu marah, kecewa, sedih, bahagia dsb, hingga merasakan dampak negatifnya yaitu kecanduan bermain game online karena sulit mengatur/mengelola emosi diri.

Berdasarkan hasil penelitian pada subjek AR dan DA maka dapat diketahui bahwa kedua subjek tersebut memiliki perilaku adiksi game online yang tinggi. Kondisi awal pada kedua subjek yang paling dominan adalah mudah marah, emosional, mudah mengucapkan kata-kata kotor, memukul teman dan melempar barang-barang disekitarnya ketika bermain game online dan bahkan terbawa di kehidupan sehari-hari. Masing-masing subjek mengakui bahwa perilaku yang mereka lakukan spontan dan reflek terjadi begitu saja, walaupun mereka mengetahui bahwa perilaku terbut merukan hal yang tidak baik atau perilaku negatif yang dapat menyakiti orang lain, akan tetapi ketika subjek melakukan perilaku tersebut tidak memikirkan dampak apa saja yang akan terjadi, hanya berdasarkan kesenangan nya saja dan tidak merasa bersalah sehingga dilakukan secara terus menerus.

Perilaku adiksi game online yang berdampak pada perilaku yang negative tersebut jika terjadi secara spontan, berulang ulang dan tidak disertai pemikiran akan konsekuensinya maka perilaku tersebut dapat dikatakan perilaku impulsive .Sehais penerapan Latihan regulasi emosi. Perilaku adiksi game online yang menurun secara signifikan pada kedua subjek penelitian yaitu :

1. AR dari hari pertama setelah perlakuan adalah 450 menit, hingga sampai pada perlakuan ketujuh / terakhir menjadi 120 menit.
2. DA dari hari pertama setelah perlakuan adalah 450 menit, hingga sampai pada perlakuan ketujuh/terakhir menjadi 100 menit.

Hal ini dikarenakan tehnik regulasi emosi yang diberikan melalui konseling individu sesuai dengan tahapan proses regulasi emosi menurut James J. Gross dan O.P Jhon, antara lain : *Selection of The Situation, Modification of The Situation, Deployment of Attention, Change of Cognitions, Modulation Of Respon*. Kemudian juga kesungguhan dan keyakinan antara konselor dan kelima subjek untuk mencapai tujuan bersama yang di inginkan, yaitu perubahan perilaku yang lebih baik dengan cara mengurangi perilaku adiksi game online dengan cara meregulasi emosi nya masing-masing.

### PENUTUP

#### Simpulan

Terdapat perubahan durasi waktu perilaku adiksi game online yang ditunjukkan oleh 2 siswa yang sudah diberi Latihan regulasi emosi. Subjek AR,DA, semuanya menunjukkan positif. Kemudian pada level perubahannya pada kedua subjek AR,DA menunjukkan hasil yang membaik (+).

Dengan demikian penelitian ini, tentang “Keterampilan Regulasi Emosi Efektif mengurangi perilaku adiksi game online siswa kelas VII di SMP Negeri 14 Gresik”

#### Saran

1. Penelitian ini menggunakan regulasi emosi, salah satu hambatan yang muncul dalam penerapan konseling nya adalah, terlalu banyak sesi perlakuan yang dilakukan, sehingga beberapa subjek penelitian merasa bosan. Sehingga harapan kedepan nya ketika hendak menerapkan kembali keterampilan regulasi emosi untuk menangani permasalahan yang lain bisa lebih meminimalisir dan merampingkan banyaknya perlakuan yang diterapkan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alrefi. (2014). *Penerapan Solution-Focused Counseling Untuk Peningkatan Perilaku Asertif*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Alyusi, S. D. (2019). *Media sosial: Interaksi, identitas dan modal sosial*. Prenada Media.
- Arifuddin, M. (2015). *Regulasi Emosi Pecandu Game Online*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Hussain, Z. (2010). *Online gaming and addiction: A psychosocial investigation using mixed methods*. Nottingham Trent University (United Kingdom).
- Ibrahim, A. (2019). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Komunikasi Interpersonal Dan Interaksi Sosial Remaja*. Universitas Airlangga.

- Iqbratul, A. A. (2021). *KONTROL SOSIAL ORANG TUA TERHADAP ANAK PECANDU GAME ONLINE DI KECAMATAN PAUH, KOTA PADANG*. universitas andalas.
- Irawan, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1).
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158.
- Prahmana, R. C. I. (2021). *Single Subject Research (Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: UAD Press.
- Putri, I. A. (n.d.). *Efektivitas Model Pembelajaran SETS (Science Environment Technology Society) Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Pada Siswa Berkemampuan Rendah Materi Pokok Zat Tunggal dan Campuran (Single Subject Research)*. Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rahman, J. O., & Nursalim, M. (2021). Studi kepustakaan faktor-faktor penyebab kecanduan game online “mobile legends” pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Bk Unesa*, 12(1).
- SANDRI, S. (2020). *HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN REGULASI EMOSI PADA PELAJAR DI SMAN 12 PADANG TAHUN 2019*. UNIVERSITAS ANDALAS.
- Santoso, Y. R. D., & Purnomo, J. T. (2017). Hubungan kecanduan game online Dota 2 terhadap penyesuaian sosial pada remaja. *Pax Humana*, 4(1), 27–44.
- Sari, Y. P., & Azwar, W. (2017). Fenomena bullying siswa: Studi tentang motif perilaku bullying siswa di SMP negeri 01 painan, sumatera barat. *Ijtimaiyya: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 10(2), 333–367.
- Seo, M., Kang, H. S., & Chae, S.-M. (2012). Emotional competence and online game use in adolescents. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 30(12), 640–646.
- Sujana, W. (2020). *Hubungan Bermain Game Online dengan Regulasi Emosi Mahasiswa di STIKes 'Aisyiyah Bandung*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Bandung.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). Pengantar penelitian dengan subjek tunggal. *CRICED University of Tsukuba*, 1–150.
- Weinstein, A. M. (2010). Computer and video game addiction—a comparison between game users and non-game users. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 268–276.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775.
- Zaelani, A. F., Setiawati, O. R., & Lestari, S. M. P. (2019). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Depresi Pada Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(2), 35-41.