

# HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP REGULASI EMOSI PADA REMAJA

Anita Nurazmi<sup>1</sup>, Veny Elita<sup>2</sup>, Wan Nishfa Dewi<sup>3</sup>

Fakultas Keperawatan

Universitas Riau

Email : [anitanurazmi@gmail.com](mailto:anitanurazmi@gmail.com)

## Abstract

*Online game is an internet-based game connected by the internet so it can be played by many players and can affect the players' emotional regulation as it forgets the real world activity as it is only focused on playing games. The main focus of this research was to investigate whether there was a significant relationship between online gaming addiction and emotion regulation of adolescence. This research use descriptive correlational design with cross sectional approach. This study was conducted on 267 samples selected based on inclusion criteria with proportionate stratified random sampling technique. The instrument of this study was a questionnaire which had been modified and examined by validity and reliability tests. The result showed that the majority of respondents are young middle age (15-17 years of age) of 250 respondents (93,6%), most of them were males 235 respondents (88,0%), the mean of respondents who were playing games in 7-9 hours per day was 96 respondents (59,3%). Respondents who were addicted by online games were 107 respondents (40,1%). Respondents who had low emotion regulation were 121 respondents (54,7%). Bivariate analysis with Chi-square test showed p value  $0,000 < 0,05$ . It mean's that is a relationship between online game addiction and emotion regulation of adolescence. The result findings recommended the adolescence to manage their time and to control them selves in playing online game so that no impact on emotional regulation.*

**Keyword:** *Adolescents, emotion regulation, online game.*

## PENDAHULUAN

Kecanduan *game online* di Indonesia sudah sangat meluas pada semua tingkatan umur. Data dari Newzoo, pada tahun 2015 pengguna *game online* mencapai 321 juta jiwa. Fenomena ini bisa kita temukan dengan banyaknya pengunjung warnet dan pengguna *smartphone* keluaran terbaru yang mendukung aplikasi untuk bermain *game online*. *Game online* adalah *game* yang berbasis elektronik dan visual (Rini, 2011). Sifat dasar *game* adalah menantang (*challenging*), membuat ketagihan (*addicted*), dan menyenangkan (*fun*). *Game online* menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi gaya hidup seseorang, bahkan secara ekstrim mempengaruhi mental dan perilaku pemainnya (Lestari, 2016).

Survei *Entertainment Software Association* (ESA) (2013) menemukan bahwa setiap orang mempunyai minimal satu *Smartphone* yang dapat difungsikan untuk bermain *game*. Sementara 32% dari pemain *game* adalah anak berusia dibawah 18 tahun dan sekitar 10 % dari remaja berusia 10-18 tahun bermain *game online* rata-rata tiga kali dalm sehari dengan durasi 1 jam atau lebih perharinya.

*World health Organization* (WHO atau Organisasi Kesehatan Dunia) (2018) menyatakan bahwa kecanduan *game online* dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut *gaming disorder* yang sudah tercatat dalam daftar draft beta 11<sup>th</sup> *International Classification of Diseases* (ICD). Para ahli pun menyetujui hal tersebut, karena *game online* akan menjadi bahaya apabila sudah termasuk ke tahap kecanduan. Permainan *game online* membuat para pemain menjadi kecanduan sehingga melakukan apa saja untuk dapat memainkannya. Contohnya saja serang remaja asal Pekanbaru nekat menghabisi nyawa teman karena *chip game online* miliknya diminta korban untuk dijual karena pelaku membutuhkan uang (Syukur, 2016). Hal yang sama juga dilakukan oleh AD dan AZ dua pelajar dari salah satu sekolah menengah kejuruan (SMK) swasta di Pekanbaru sudah 6 kali menjambret akibat kecanduan bermain *game online* (Nurdiansyah, 2017). Dari kasus tersebut terlihat bahwa mereka sudah tidak peduli lagi dengan apa yang terjadi disekitar mereka. Mereka juga tidak bisa mengendalikan

emosinya untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan.

Berdasarkan penelitian *American Medical Associations* (AMA) (2007) tentang *Emotional and Behavioral Effects of Video Games and Internet Overuse* bahwa terjadi pelepasan zat yang menimbulkan perasaan senang dan nyaman ketika bermain *game online*. Hal yang sama juga muncul ketika seseorang mengkonsumsi narkoba dan menonton film porno. Psikiater Dewi menyebutkan bahwa kecanduan *game online* lebih bahaya dari narkoba, narkoba punya batas toleransi, yakni sakau atau kematian. Sedangkan *game online* menyebabkan kerusakan otak tanpa disadari. Secara psikis, emosional seseorang dengan kecanduan *game online* juga terganggu. Misalnya tiba-tiba dia mendorong temannya, tiba-tiba memukul dan itu sudah menjadi salah satu bukti kecanduan *game online* juga berpengaruh terhadap emosi remaja (Meyriana & Siregar, 2017).

Emosi adalah suatu keadaan mental akibat peristiwa-peristiwa yang pada umumnya datang dari luar dan menimbulkan rangsangan pada diri orang tersebut (Latifah, 2012). Salah satu tugas perkembangan remaja adalah kemandirian emosional (Hurlock, 2011). Kemandirian emosional disini termasuk juga regulasi emosi. Menurut Goleman (2007, Fitri, 2013) Regulasi emosi adalah proses menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan misalnya rasa sakit hati yang akhirnya dapat memicu amarah, mempelajari bagaimana menangani kecemasan, amarah serta kesedihan, dan mengelola emosi sehingga meningkatkan kualitas hidup pada seorang individu. Regulasi juga terjadi dalam pengendalian emosi pada situasi tertentu, misalnya jika emosi yang muncul lebih ringan. Artinya, kita dapat menghentikan atau mengatur emosi yang muncul sebelum melakukan aksi dalam peristiwa tertentu (Hude, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Ariani (2012) tentang hubungan kecanduan *game online* dengan depresi pada remaja Kelurahan Jebres sebanyak 35 orang responden, menunjukkan bahwa seseorang dengan kecanduan *game online* memiliki resiko 1,61 kali lebih besar untuk mengalami depresi dari pada remaja tanpa kecanduan *game online*.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kusumadewi (2009) mengenai hubungan kecanduan *game online* terhadap keterampilan sosial remaja membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* terhadap keterampilan sosial remaja yaitu *emotional sensivity* (ES) dan *emosional expressivity* (EE). Dapat disimpulkan bahwa semakin kecanduan seorang remaja terhadap *game online* maka semakin rendah keterampilan sosialnya. Orang yang kecanduan *game online* akhirnya cenderung asik dengan dunianya sendiri bahkan sampai tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini sudah menunjukkan bahwa kecanduan bermain *game online* memberikan dampak negatif bagi kehidupan emosional remaja. Oleh karena itu, perlunya cara pengendalian emosi bagi remaja yang sudah kecanduan *game online*.

Berdasarkan pengalaman peneliti yang tinggal di kawasan tempat penelitian yaitu SMK Negeri 2 Pekanbaru, bahwa peneliti banyak melihat siswa berkeliaran pada jam pelajaran dalam keadaan memakai seragam sekolah dan sering duduk dikantin luar sekolah sampai tidak masuk sekolah sambil memegang *gadget* nya dan sedang asik bermain *game online*. SMK Negeri 2 Pekanbaru merupakan salah satu sekolah rujukan yang dinobatkan sebagai barometer perkembangan Pendidikan Kejuruan di Provinsi Riau. Data dari Dinas Pendidikan Provinsi Riau (2018) jumlah peserta didik yang aktif di SMK Negeri 2 Pekanbaru sebanyak 2.126 siswa diantaranya 1.836 siswa laki-laki dan 290 siswi perempuan. Dengan banyaknya jumlah siswa laki-laki tentunya akan berpengaruh untuk kecanduan *game online*, karena mayoritas laki-laki cenderung lebih tertarik untuk bermain *game online*. Perempuan dan laki-laki mempunyai pemahaman yang sama dalam bermain *game*, tetapi laki-laki mempunyai keinginan lebih tinggi untuk menang dalam bermain *game* (Brandt, 2008). Hal ini sesuai dengan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2017) yang menjelaskan bahwa komposisi pengguna internet di Indonesia berdasarkan jenis kelamin sebesar 51,43% laki-laki dan 48,57 % perempuan.

Studi awal dilakukan peneliti pada tanggal 24 Januari 2018 dengan menggunakan metode wawancara dan observasi pada siswa SMK Negeri 2 Pekanbaru. Hasil observasi menunjukkan bahwa banyak dari siswa tersebut aktif bermain *game online* menggunakan *smartphone* dan laptop. Kebanyakan siswa juga bolos untuk bermain *game online* di warnet dekat sekolah. Jenis *game* yang banyak diminati siswa tersebut rata-rata *game* jenis pertarungan bahkan ada yang pernah berkelahi dengan temannya karena saling berebut untuk bermain *game online*, mereka juga susah mengendalikan rasa amarah ketika bermain *game online*. Hasil wawancara dengan 7 orang siswa didapatkan bahwa 5 dari mereka 4 orang laki-laki dan 1 orang perempuan mempunyai *smartphone* yang bisa digunakan untuk bermain *game online*. Mereka mengatakan sampai susah tidur karena bermain *game online*. Salah seorang siswa mengatakan dia sudah pernah mencoba untuk tidak bermain *game online* namun tidak berhasil. Hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling juga mengatakan banyak siswa pada jam aktif sekolah sering bermain *game online* di warnet dan kantin sekolah untuk bermain *game*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap regulasi emosi pada remaja.

Hasil penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan dalam ilmu keperawatan terutama keperawatan jiwa dan komunitas dalam aspek remaja sebagai bahan tambahan informasi mengenai hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap regulasi emosi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang aktif *game online* kelas X dan XI SMK Negeri 2 Pekanbaru berjumlah 802 siswa yaitu siswa kelas X sebanyak 143 siswa dan siswa kelas XI sebanyak 124 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 267 responden yang dipilih dengan teknik *proportionate stratified*

*random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner untuk melihat bagaimana kecanduan bermain *game online* terhadap regulasi emosi pada remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru.

Analisis data yang digunakan yaitu analisa univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square*.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 06-07 Juni 2018 pada 267 siswa dan siswi SMK Negeri 2 Pekanbaru, dengan data yang diperoleh sebagai berikut:

### A. Analisa Univariat

#### 1. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Tabel 1  
*Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden (N=267)*

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
Remaja tengah	250	93,6
Remaja akhir	17	6,4
Total	267	100
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	235	88,0
Perempuan	32	12,0
Total	267	100
<b>Lama Bermain</b>		
1-3 jam/hari	80	30,0
4-6 jam/hari	75	28,1
7-9 jam/hari	96	36,0
> 9 jam/hari	16	6,0
total	267	100

Hasil dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 267 responden yang diteliti, distribusi karakteristik responden berdasarkan umur yang terbanyak adalah remaja tengah dengan jumlah 250 responden (93,6%), berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak adalah laki-laki dengan jumlah 235 orang responden (88,0%), dan berdasarkan lama bermain kebanyakan responden bermain dalam rentang waktu 7-9 jam/hari dengan jumlah 96 orang responden (36,0%)

## 2. Gambaran Kecanduan Bermain *Game Online*

Tabel 2  
*Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Kecanduan Game Online (N=267)*

No	Kecanduan bermain game online	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Positif	107	40,1
2.	Negatif	160	59,9
	Total	267	100

Tabel 2 diketahui bahwa dari 267 responden yang diteliti, distribusi kecanduan bermain *game online* negatif berjumlah 107 orang responden (54,1%)

## 3. Gambaran Regulasi Emosi

Tabel 3  
*Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Regulasi Emosi (N=267)*

No	Regulasi emosi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	146	54,7
2.	Rendah	121	45,3
	Total	267	100

Tabel 3 diketahui bahwa dari 267 responden yang diteliti, distribusi regulasi emosi tinggi berjumlah 146 (54,7%) sedangkan regulasi emosi rendah berjumlah 121 responden (45,3%).

### B. Analisis Bivariat

Tabel 4 dibawah ini menggambarkan hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja. Hasil analisis pada 194 responden diperoleh bahwa ada sebanyak 67 (34,5%) remaja yang memiliki dukungan keluarga positif dengan tingkat kepercayaan diri tinggi. Sisanya ada 34 (17,5%) remaja yang dukungan keluarga positif tapi tingkat kepercayaan diri rendah. Remaja yang memiliki dukungan keluarga negatif dengan tingkat kepercayaan diri rendah ada 56 (28,9%) remaja. Sisanya ada 37 (19,1%) remaja yang dukungan keluarga negatif tapi tingkat kepercayaan diri tinggi. Hasil uji *Chi-square* didapatkan *p value*  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan ada hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kepercayaan diri remaja. Hasil analisa lebih lanjut menunjukkan remaja yang memiliki dukungan keluarga positif memiliki

kecenderungan 2,983 kali untuk memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi dibandingkan remaja yang memiliki dukungan keluarga negatif.

Tabel 4  
*Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja N=(267)*

Variabel Kategori Kecanduan	Regulasi Emosi		Total	P value
	Tinggi	Rendah		
Positif	30 (11,2%)	77 (28,8%)	107 (40,1%)	0,000
Negatif	116 (43,4%)	44 (16,5%)	160 (59,9%)	
Total	146 (54,7%)	121 (45,3%)	267 (100%)	

## PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

#### 1) Umur

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa umur responden lebih banyak pada usia remaja tengah yaitu sebanyak 250 (93,6%) responden. Menurut Kuss dan Griffiths (2012), Pada kelompok usia remaja tengah (15-17 tahun) memiliki ketertarikan lebih pada *game* jika dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, dengan demikian resiko mereka untuk terkena ketergantungan bermain *game* juga lebih besar. Menurut Santrock (2008) salah satu aktivitas yang dilakukan remaja usia 15-17 tahun sebanyak 81% menjelajah internet untuk bermain *game*. Hasil penelitian ini sejalan dengan Kartika (2017) menyebutkan bahwa remaja dengan usia (12-17 tahun) yang kecanduan *game online* berdampak buruk terhadap perilaku negatif di Kabupaten Karo.

#### 2) Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 235 (88,0%) responden. Young (2009) menyatakan bahwa laki laki akan lebih mudah kecanduan *game online* dan dapat menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain *game* dibandingkan perempuan. Hal ini didukung dengan pernyataan Brandt (2008) bahwa tujuan laki-laki bermain *game online* untuk mencari kemenangan, sedangkan perempuan bermain *game online* mempunyai tujuan untuk mencari hiburan.

### 3) Lama Bermain

Hasil Penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden bermain *game online* pada rentang waktu 7-9 jam/hari yaitu sebanyak 96 (36,0%) responden. Menurut smart (2010) seseorang yang terbiasa bermain *game online* dengan waktu yang lama lebih cenderung terkena kecanduan. Seseorang dikatakan kecanduan *game online* jika bermain lebih dari 30 menit dalam sehari (Mappaleo, 2009). Jika dinilai dari lama bermainnya dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden kecanduan *game online*.

### B. Gambaran Kecanduan Bermain Game Online Pada Remaja

Hasil penelitian yang dilakukan di dapatkan bahwa remaja yang menunjukkan negatif kecanduan *game online* sebanyak 160 (59,9%) responden, bermain *game online* pada remaja memiliki dampak positif dan negatif. *Game online* dapat mendorong remaja menjadi cerdas, karena pemain *game online* menuntut daya analisa yang kuat dan perencanaan strategi yang tepat agar bisa menyelesaikan permainan dengan baik. Kelebihan yang bisa diperoleh oleh remaja dalam bermain *game online* adalah meningkatkan konsentrasi.

Menurut Lemmens (2009) remaja yang negatif kecanduan *game online* tidak akan mengalami gejala seperti *saliency* (berfikir tentang bermain *game online* sepanjang hari), *tolerance* (waktu bermain *game online* yang semakin meningkat), *mood modification* (bermain *game online* untuk melarikan diri dari masalah), *relapse* (kecenderungan untuk bermain *game online* kembali setelah lama tidak bermain), *withdrawal* (merasa buruk jika tidak dapat bermain *game online*), *conflict* (bertengkar dengan orang lain karena bermain *game online* secara berlebihan) dan *problems* (mengabaikan kegiatan lainnya sehingga menyebabkan permasalahan). Sedangkan remaja yang positif kecanduan *game online* berdasarkan kriteria Lemmens yaitu sebanyak 107 (40,1%) responden. Pemain yang sudah lama mengenal *game online* menunjukkan kondisi perilaku yang cenderung mengarah pada kecanduan (Gaol, 2012).

Berdasarkan penelitian *American Medical Associations* (AMA) (2007) tentang *Emotional*

*and Behavioral Effects of Video Games and Internet Overuse* bahwa terjadi pelepasan zat yang menimbulkan perasaan senang dan nyaman ketika bermain *game online*. Kecanduan *game online* adalah ketergantungan terhadap *game online* yang dapat ditandai dengan pemain terhanyut dalam bermain *game* sehingga dan menganggap *game* hal yang sangat penting dalam hidupnya, dan memiliki pengaruh negatif bagi kehidupan pemainnya (Weinstein, 2010).

### C. Gambaran Regulasi Emosi Pada Remaja

Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi sebanyak 146 (54,7%) responden, sedangkan remaja yang memiliki regulasi emosi rendah yaitu sebanyak 121 (45,3%) responden. Ricard dan Gross (Widuri, 2010) mengemukakan bahwa pemikiran dan perilaku individu sangat dipengaruhi oleh emosi individu yang bersangkutan. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan mampu menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi yang berbeda. Ketika mengalami perubahan emosi, remaja dengan regulasi emosi yang tinggi tetap dapat berfikir jernih sehingga perilaku yang muncul tetap berdasarkan logika dan kesadaran. Ekspresi pada saat perubahan emosi yang dapat dikendalikan dengan baik, akan mampu meminimalisasi perilaku negatif pada saat bermain *game online*.

### D. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja

Berdasarkan data yang telah diolah menggunakan program statistik komputer dengan menggunakan uji *chi-square* didapatkan *p value*  $(0,00) < \alpha (0,05)$  yang berarti  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap regulasi emosi pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pujiastuti (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi diri terhadap kecenderungan adiksi *game online* pada remaja, yang

ditunjukkan dengan hasil  $p$  value  $0,003 < 0,05$ . Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri pada seseorang maka semakin rendah kecenderungan untuk *adiksi game online*. Menurut Hawadi (dalam Widayanti, 2007) pada prinsipnya, *game* memiliki sifat seduktif, yaitu membuat orang menjadi kecanduan untuk terpaku dengan *game* selama berjam-jam. *Game online* menyebabkan remaja terasa tertantang sehingga terus-menerus memainkannya, dan menyebabkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari, rendahnya regulasi emosi terhadap ketertarikannya terhadap *game online* dan pada saat itulah seseorang kecanduan atau bermain *game* harus bisa mengatur emosi mereka sendiri. Hal ini membutuhkan regulasi emosi pada pecandu *game online* tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Ariani (2012) tentang hubungan kecanduan *game online* dengan depresi pada remaja Kelurahan Jebres sebanyak 35 orang responden, menunjukkan bahwa seseorang dengan kecanduan *game online* memiliki resiko 1,61 kali lebih besar untuk mengalami depresi dari pada remaja tanpa kecanduan *game online*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kusumadewi (2009) mengenai hubungan kecanduan *game online* terhadap keterampilan sosial remaja membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* terhadap keterampilan sosial remaja yaitu *emotional sensivity* (ES) dan *emosional expressivity* (EE). Dapat disimpulkan bahwa semakin kecanduan seorang remaja terhadap *game online* maka semakin rendah keterampilan sosialnya. Orang yang kecanduan *game online* akhirnya cenderung asik dengan dunianya sendiri bahkan sampai tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini sudah menunjukkan bahwa kecanduan bermain *game online* memberikan dampak negatif bagi kehidupan emosional remaja.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* dapat berpengaruh terhadap regulasi emosi remaja. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut.

Ketika seorang remaja telah kecanduan bermain *game online* maka regulasi emosinya dinilai rendah yang disebabkan karena *game online* adalah hal yang dianggap lebih menyenangkan dan remaja bisa menemukan hal-hal baru yang lebih menantang serta dapat menghilangkan rasa jenuh, sehingga apabila terus berlanjut akan mempengaruhi regulasi emosi remaja seperti emosi labil, acuh tak acuh, tidak berbaur dengan lingkungannya bahkan yang paling buruk mengalami gangguan jiwa

## SIMPULAN

Hasil penelitian tentang hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap regulasi emosi pada remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru, diperoleh kesimpulan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 235 orang responden (88,0%). Umur responden paling banyak yaitu remaja tengah (15-17 tahun) dengan jumlah 250 orang responden (93,6%). Durasi bermain *game online* terbanyak pada rentang waktu 7-9 jam/hari berjumlah 96 orang responden (36,0%).

Gambaran kecanduan *game online* didapatkan hasil remaja yang positif kecanduan berjumlah 107 orang responden (40,1%) sedangkan remaja yang negatif kecanduan *game online* berjumlah 160 orang responden (59,9%). Gambaran regulasi emosi pada remaja didapatkan bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi tinggi berjumlah 146 (54,7%) sedangkan remaja yang memiliki regulasi emosi rendah berjumlah 121 responden (45,3%).

Hasil uji *Chi-square* diperoleh hasil  $p$  value lebih kecil dari nilai  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap regulasi emosi pada remaja.

## SARAN

1. Bagi perkembangan ilmu keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam memberikan tambahan informasi bagi ilmu keperawatan khususnya keperawatan jiwa dan komunitas misalnya memberikan pendidikan kesehatan terkait dampak dari bermain *game online* secara terus-menerus.

## 2. Bagi institusi pendidikan

Sebagai bahan pertimbangan bagi guru untuk memberikan pelayanan dan konseling untuk membantu siswa dalam mengurangi kecanduan bermain *game online*. Sekolah diharapkan membatasi siswa dalam pemakaian *gadget* di sekolah dan bekerja sama dengan petugas kesehatan terdekat dalam memberikan konseling kepada siswa yang kecanduan *game online*.

## 3. Bagi masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat khususnya remaja tentang hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap regulasi emosi pada remaja. Mengetahui efek dari kecanduan bermain *game online* dan kepada orang tua juga bisa mengontrol remaja yang suka bermain *game online* dalam waktu yang terlalu lama, karena berakibat terhadap regulasi emosi remaja.

## 4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan mengganti variabel regulasi emosi dengan variabel lain, misalnya kecerdasan emosional, tingkat stress, perilaku aggressive dan sebagainya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tak terhingga atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam penyelesaian laporan penelitian ini.

---

<sup>1</sup>**Anita Nurazmi:** Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

<sup>2</sup>**Veny Elita, MN(MH):** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

<sup>3</sup>**Wan Nishfa Dewi, M.Ng. PhD:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

---

## DAFTAR PUSTAKA

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2017). Penetrasi dan perilaku pengguna internet indonesia Diperoleh tanggal 08 mei 2018 dari <http://apji.or.id/survei/2017>

Ariani, S. (2012). hubungan kecanduan online game dengan depresi pada remaja laki-laki pengunjung game centre di kelurahan

jebres. Diperoleh Tanggal 30 Desember 2017 dari [Http://diglib.uns.ac.id](http://diglib.uns.ac.id), (G 0009202).

Associations, A. M. (2007). Emotional and Behavioral Effects of Video and Internet Overuse. Diperoleh Tanggal 30 Januari 2018, 1–10.

Brandt, M. (2008). Video games activate reward regions of brain in men more than women, Stanford study finds. Diperoleh Tanggal 24 Februari 2018 dari [Http://https://med.stanford.edu/news/all-news/2008/02/video-Games-Activate-Reward-Regions-of-Brain-in-Men-More-than-Women-Stanford-Study-Finds.html](http://https://med.stanford.edu/news/all-news/2008/02/video-Games-Activate-Reward-Regions-of-Brain-in-Men-More-than-Women-Stanford-Study-Finds.html).

Dinas Pendidikan Provinsi Riau (2018). Jumlah Siswa SMA/SMK di Pekanbaru.

Entertainment Software Association of Canada. (2013). 2013 Essential Facts about the Canadian Video Game Industry. Diperoleh Tanggal 10 Januari 2018 dari [Http://theesa.ca/wp-content/uploads/2015/08/Essential-Facts-2013-EN.pdf](http://theesa.ca/wp-content/uploads/2015/08/Essential-Facts-2013-EN.pdf), 18.

Fitri, A. R. (2013). *Emosi : Aplikasi Psikologi Dalam Kehidupan Pribadi Muslim*. (Arisman, Ed.). Pekanbaru: Suska Press.

Gaol, T. L. (2012). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Prestasi Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Indonesia. *Fakultas Ilmu Keperawatan UI*, 47.

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Kartika, T. (2017). Dampak Game Online Terhadap Perilaku Negatif Remaja Usia 12-17 Tahun Di Desa Jinabun Kecamatan Kutabuluh Kabupaten Karo. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan, 2017. Diperoleh Tanggal 05 Juli 2018 Dari [http://digilib.unimed.ac.id/25603/3/3.%20NIM.%20113337106\\_ABSTRAK.pdf](http://digilib.unimed.ac.id/25603/3/3.%20NIM.%20113337106_ABSTRAK.pdf).

Kusumadewi, T. N. (2009). Hubungan Antara Kecanduan Internet Game Online dan Keterampilan Sosial pada Remaja. Diperoleh Tanggal 16 Januari 2018 dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/125384-155.5%20THE%20h%20-%20Hubungan%20antara%20-%20HA.pdf>.

Latifah, E. (2012). *Pengantar psikologi pendidikan*. Yogyakarta:Pedagogia

- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lestari, R. (2016). pengaruh game online terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran kearsipan kelas XI AP SMK Swasta Budisatrya Medan tahun pembelajaran 2015/2016. Diperoleh Tanggal 08 Januari 2018 dari <https://diglib.unimed.ac.id/5486/>
- Mappaleo, A. (2009). Gambaran Adiksi Bermain Game Online. Diperoleh Tanggal 02 Juli 2018 Dari <http://journal.gameonline.com/index.php/110014695702521>.
- Meyriana, A., & Siregar, E. (2017). Bahaya Candu Game Online. Diperoleh Tanggal 02 Januari 2018, dari <http://http://www.liputan6.com/news/read/3201814/bahaya-Candu-Gim-Online>.
- Nurdiansyah, B. (2017). 2 Pelajar SMK di Pekanbaru Nyambi jadi Jambret, Ternyata Hasil Kejahatan dipakai untuk Hal ini. Diporpleh Tanggal 05 Januari 2018 dari <https://www.goriau.com/berita/hukrim/2-Pelajar-Smk-Di-Pekanbaru-Nyambi-Jadi-Jambret-Ternyata-Hasil-Kejahatan-Dipakai-Untuk-Hal-Ini.html>
- Pujiastuti, D. F. (2015). hubungan antara regulasi diri dengan kecenderungan adiksi game online pada remaja awal. Diperoleh Tanggal 16 Juli 2018 Dari [http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/8628/2/T1\\_802008040\\_Full%20text.pdf](http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/8628/2/T1_802008040_Full%20text.pdf).
- Syukur, M. (2016). Gara-gara Game Online, Remaja Pekanbaru Habisi Nyawa Teman Karib. Diperoleh Tanggal 05 Januari 2018 dari <http://http://www.liputan6.com/regional/read/2418301/gara-Gara-Game-Online-Remaja-Pekanbaru-Habisi-Nyawa-Teman-Karib>.
- Widayanti. 2007. Dampak Kebiasaan Bermain Video Game Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. Skripsi pada FIP UPI Bandung.
- Widuri, E, L. (2010). Kepribadian big five dan strategi regulasi emosi ibu anak ADHD(atenttion deficit hyperectivity disorder). *Urmal Humanistik Vol. VII. No 2 : 124-137*.
- World Health Organization. (2018). Gaming disorder. Diperoleh Tanggal 05 Februari 2018, dari [http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/](http://http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/)
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>