

**GAMBARAN KESULITAN REGULASI EMOSI REMAJA AWAL  
YANG MENGALAMI KECANDUAN *GAME ONLINE***



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**OLEH :  
ANINDIETA ZAHRA  
1106618079**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

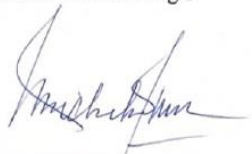
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN

### PANITIA SIDANG SKRIPSI

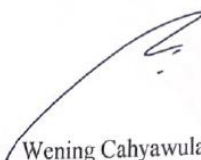
Judul : Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Remaja Awal  
yang Mengalami Kecanduan Game Online  
Nama Mahasiswa : Anindieta Zahra  
Nomor Registrasi : 1106618079  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian : Kamis, 4 Mei 2023

Dosen Pembimbing I





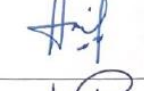
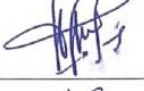

Dra. Michiko Mamesah, M.Psi  
NIP. 195905021989032002

Dosen Pembimbing II



Wening Cahyawulan, M.Pd.  
NIP. 199210182019032027

### PANITIA SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		30 Agustus 2023
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)**		28 Agustus 2023
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons (Ketua Penguji)***		29 Agustus 2023
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Anggota Penguji I)****		28 Agustus 2023
Dr. Karsih, M.Pd (Anggota Penguji II)****		28 Agustus 2023

Catatan:

\* Dekan FIP

\*\* Wakil Dekan I

\*\*\* Koordinator Program Studi

\*\*\*\* Dosen Penguji selain Pembimbing

**Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Remaja Awal yang  
Mengalami Kecanduan *Game Online*  
(2023)**

**Anindieta Zahra**

**ABSTRAK**

*Game Online* akan berdampak positif apabila dimanfaatkan sebagai hiburan. Namun yang terjadi saat ini, remaja bermain *Game Online* secara berlebihan dan digunakan sebagai aktivitas untuk melarikan diri dari kebosanan serta tekanan sehingga terjadi kecanduan *Game Online*. Remaja yang kecanduan *Game Online* biasanya akan mempengaruhi kesulitan regulasi emosi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kondisi kesulitan regulasi emosi remaja awal di MTS Fatimatul Amin. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dengan metode Survey. Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah teknik *Non-Probability sampling* dengan teknik *Purposive Sampling* dengan syarat siswa yang menjadi sampel adalah siswa yang memiliki kecanduan terhadap *Game Online*. Adapun instrumen yang digunakan yaitu *Game Addiction Scale* (GAS) yang dikembangkan oleh Lemmens etc. memiliki 7 Aspek. Aspek *mood modification* memiliki skor rata rata tertinggi dengan skor 10,1 dan aspek *conflict* memiliki skor rata rata terendah dengan skor 7,7 dan instrumen *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang dikembangkan oleh Kaufman etc. memiliki 6 aspek. Aspek *Goals* memiliki skor rata rata tertinggi dengan skor 10,64 dan aspek *Awareness* memiliki skor rata rata terendah dengan skor 7,75. Hasil dari penelitian kali ini adalah 20% siswa masuk kategori tinggi memiliki kesulitan regulasi emosi, 60% masuk kategori sedang dan 20% masuk kategori rendah. Dari data tersebut diketahui bahwa lebih banyak siswa yang memiliki kesulitan regulasi emosi dalam kategori sedang, maka kecanduan *Game Online* tidak selalu mempengaruhi kesulitan regulasi emosi siswa. Implikasi hasil penelitian ini bagi guru BK dapat dipertimbangkan untuk menyiapkan layanan dan bimbingan untuk siswa.

Kata Kunci; Kecanduan *Game Online*, Kesulitan regulasi emosi, Remaja Awal

***Description of Early Adolescent Emotional Regulation Difficulties  
Experiencing Online Game Addiction (2023)***

**Anindieta Zahra**

**ABSTRACT**

*Online games will have a positive impact if used as entertainment. However, what is happening now is that teenagers play online games excessively and use them as an activity to escape from boredom and pressure resulting in online game addiction. Adolescents who are addicted to online games will usually have difficulty regulating emotions. The aim of this research is to find out the conditions of emotional regulation difficulties in early adolescents at MTS Fatimatul Amin. This research is descriptive research with a quantitative approach using the survey method. The sampling technique used is the Non-Probability sampling technique with the Purposive Sampling technique with the condition that the students who are sampled are students who have an addiction to online games. The instrument used is the Game Addiction Scale (GAS) developed by Lemmens etc. has 7 Aspects. The mood modification aspect has the highest average score with a score of 10.1 and the conflict aspect has the lowest average score with a score of 7.7 and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) instrument developed by Kaufman etc. has 6 aspects. The Goals aspect has the highest average score with a score of 10.64 and the Awareness aspect has the lowest average score with a score of 7.75. The results of this study are 20% of students in the high category have difficulty regulating emotions, 60% are in the medium category and 20% are in the low category. From these data it is known that more students have difficulty regulating emotions in the moderate category, so online game addiction does not always affect students' emotional regulation difficulties. The implications of the results of this research for guidance and counseling teachers can be considered in preparing services and guidance for students.*

*Keywords; Online Game Addiction, Emotional regulation difficulties, Early Adolescence*

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Anindieta Zahra

Nomor Registrasi : 1106618079

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Remaja Awal yang Mengalami Kecanduan Game Online**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari-Desember.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan sejujur-jujurnya, saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Jakarta, 10 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Anindieta Zahra



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anindieta Zahra  
NIM : 1106618079  
Fakultas/Prodi : fakultas ilmu pendidikan / Bimbingan konseling  
Alamat email : Jln Duran Kiga selatan no 2A Kalibata Jakarta selatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Gambaran kesulitan Regulasi Emosi Remaja Awal yang mengalami  
Kecanduan Game Online

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 19 September 2023

Penulis

( Anindieta Zahra )  
nama dan tanda tangan

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Jika orang lain bisa, maka aku juga bisa”

“Proses tidak akan mengkhianati hasil”

Skripsi ini dipersembahkan untuk orang-orang yang peneliti sayangi, yaitu:

1. Diri saya sendiri yang sudah sangat hebat bisa terus berjuang dan bertahan hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua saya, bapak Agus Abdullah dan ibu Lili Jamila yang selalu memberikan saya support dan mencurahkan seluruh kasih sayang serta doanya kepada saya.
3. Keluarga besar saya yang selalu memberikan support, doa serta dukungannya agar saya bisa bertahan sampai saat ini.
4. Kucing saya Mici, yang selalu menemani hari-hari saya.
5. Sahabat SMP-SMA saya Fany, Niko, Luthfi serta anak-anak Beans yang selalu mendukung saya, memberikan support serta menjadi pacuan saya agar bisa terus berproses.
6. Sahabat saya Siti Aisyah Maulida dan Assyifa Takril yang bersedia memberikan bantuan dan arahan selama proses pengerjaan skripsi.
7. Sahabat saya lainnya selama kuliah Tasya, Hanna, Shifa dan Risda yang selalu kebersamaan saya selama kuliah hingga saat ini.
8. Teman saya Fariz, Mei, Kenny, Asma dan lainnya yang selalu bersedia saya tanya dan membantu saya dalam mengerjakan skripsi serta seluruh teman-teman mahasiswa prodi BK 2018 yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada saya.

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Segala puji syukur saya hanturkan kepada Allah SWT sebab karena limpahan rahmat dan anugrahnya peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Remaja Awal yang Mengalami Kecanduan *Game Online*”. Peneliti berharap dapat memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana. Penyusunan proposal ini peneliti tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof Dr. Fahrurrozi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
2. Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. Kons selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta
3. Dra. Michiko Mamesah, M.Psi selaku dosen pembimbing
4. Wening Cahyawulan, M.Pd. selaku dosen akademik
5. Kepala sekolah serta seluruh pihak sekolah MTS Fatimatul Amin yang telah memberikan izin untuk peneliti melakukan penelitian di sekolah tersebut.
6. Guru BK MTS Fatimatul Amin yang memberikan bantuan serta kemudahan untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti menerima kritik dan saran yang membangun dari pihak-pihak yang lebih memahami. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk ilmu pengetahuan khususnya ilmu pendidikan jurusan bimbingan dan konseling.



## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI **Error! Bookmark not defined.**

ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Identifikasi Masalah.....	4
C.Pembatasan Masalah.....	5
D.Perumusan Masalah.....	5
E.Manfaat/Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
A. <i>Game Online</i> .....	6
1. Pengertian <i>Game Online</i> .....	6
2. Kecanduan <i>Game Online</i> .....	7
3. Dampak <i>Game Online</i> .....	10
B. Kesulitan Regulasi Emosi.....	12
1. Pengertian Kesulitan Regulasi Emosi.....	12
2. Aspek-aspek Kesulitan Regulasi Emosi.....	14
3. Faktor faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Regulasi Emosi.....	16
C. Hasil Penelitian yang Relevan.....	17
D. Kerangka Berpikir.....	18
E. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Tujuan Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C. Metode Penelitian.....	20
D. Subjek Penelitian.....	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel.....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22

1. Kecanduan <i>Game</i> ( <i>Game Addiction Scale</i> (GAS)).....	22
2. Kesulitan Regulasi Emosi ( <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale</i> (DERS)) .....	24
3. Langkah langkah adaptasi instrumen.....	26
4. Pengujian Persyaratan Instrumen.....	27
F. Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	30
1. Deskripsi Data Keseluruhan.....	30
2. Deskripsi Data Peraspek .....	31
3. Deskripsi Data Berdasarkan Jenis Kelamin .....	34
4. Deskripsi Data Usia .....	35
5. Deskripsi Data Angkatan .....	36
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	36
C. Keterbatasan Penelitian .....	40
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>41</b>
A. Kesimpulan.....	41
B. Implikasi.....	41
C. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>48</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>80</b>