

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Madrasah Aliyah Negeri (MAN) merupakan salah satu bentuk satuan pendidikan formal dalam binaan Menteri Agama yang menyelenggarakan pendidikan umum dengan ciri khas agama Islam pada jenjang pendidikan dasar, sebagai kelanjutan dari SMP, MTs, atau bentuk lain yang sederajat yang diakui setara dengan SMP atau MTs.<sup>1</sup> Rata-rata peserta didik MA/SMA kelas X berusia 16 tahun, tetapi tidak menutup kemungkinan ada yang berusia 15 tahun. Peserta didik diusia tersebut memiliki beberapa karakteristik emosi, seperti *mood* (suasana hati) yang berubah-ubah, dan mulai memperhatikan penampilan.

Peserta didik MA/SMA sederajat, rata-rata memiliki gawai, komputer, dan sebagainya yang berisi berbagai aplikasi seperti *game online*. Pemain *game online* biasanya didominasi dari kalangan peserta didik, baik itu SD, SMP, SMA, maupun mahasiswa dan orang dewasa. Peserta didik yang sering memainkan *game online*, dapat menyebabkan kecanduan.<sup>2</sup> *Game online* adalah

---

<sup>1</sup>Ahmad Darlis, "Hakikat Pendidikan Islam: Telaah Antara Hubungan Pendidikan Informal, Non Formal Dan Formal", *Jurnal Tarbiyah* 24, no. 1 (2017), 94.

<sup>2</sup>Agung Salim, "Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makassar", Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar, (25 November 2016), 3.

permainan yang dimainkan secara *online* atau terhubung dengan koneksi internet. *Game online* yang dimainkan secara berlebihan tanpa mengenal waktu dapat mengganggu kesehatan dan juga orang lain, seperti begadang hanya untuk bermain *game online*, dan kebisingan yang timbul ketika sedang *mabar* atau main bareng dapat mengganggu kenyamanan orang lain. Hal ini disebabkan kebanyakan siswa saat ini diberi keleluasaan dalam penggunaan *gadget* atau *smartphone*.

Peserta didik cenderung menghabiskan waktunya untuk sesuatu yang disenangi yakni aktivitas rekreasi dan bermain gawai maupun komputer. Salah satunya yang sedang digandrungi remaja saat ini adalah *game online* yang dimainkan dengan menggunakan jaringan internet. Hasil survei yang dilakukan *Media Analysis Laboratory* menunjukkan bahwa penggunaan *game online* terbanyak berasal dari kalangan pelajar.<sup>3</sup> Beberapa peserta didik beranggapan bahwa bermain *game online* adalah untuk mengisi waktu luang dan penghilang kebosanan. Bermain *game online* juga dapat membuat kecanduan kepada pemainnya karena tantangan dalam setiap *game online* yang membuat pemain merasa tertantang sehingga pemain berulang kali memainkannya.

Menurut Cowie, intensitas merupakan suatu situasi dan kondisi saat individu melakukan aktivitas secara berulang-ulang dan memiliki frekuensi tertentu.<sup>4</sup> Intensitas dapat diartikan sebagai rentang waktu tertentu dalam melakukan suatu aktivitas. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan

---

<sup>3</sup> Sulasti Na'ran dan M Ridwan Said Ahmad, "Dampak Game Online Pada Peserta Didik Di Sma Negeri 4 Tana Toraja", *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi* 6, no. 2 (2019), 103.

<sup>4</sup> Anggita Apriliyani, "Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional", *Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no 1 (2020), 42.

dengan sukarela dan menumbuhkan kesenangan pada individu. Intensitas bermain *game online* yang dilakukan seseorang memiliki perbedaan antara satu individu dengan individu lainnya. Dapat diartikan bahwa intensitas bermain *game online* adalah seberapa sering seseorang memainkan *game online* dalam kurun waktu tertentu.

*Game online* memiliki dampak negatif, yaitu perubahan perilaku peserta didik yang mungkin tidak terlalu dirasakan oleh dirinya, namun dapat dirasakan oleh orang-orang yang berada di lingkungannya.<sup>5</sup> Seperti ketika memainkan *game online* dengan dua orang atau lebih dapat menimbulkan kebisingan suara karena pada saat bermain pasti akan terjadi interaksi antara sesama pemain *game online*. Seseorang yang memainkan *game online* dan mengalami kegagalan untuk menang, *player*/pemain *game online* akan mencoba memainkan *game online* tersebut hingga menang. Bermain *game online* memiliki dampak positif yaitu dapat membuat perasaan *player* senang, perasaan senang yang muncul akan membuat pemainnya menjadi semakin tertarik. Pemain yang sudah tertarik untuk memainkan *game online* cenderung akan mengulangi bermain *game online* dengan mencari level yang lebih tinggi, karena *player* merasa tertantang untuk memainkan *game online* tersebut. Bermain *game online* juga memiliki dampak negatif bagi penggunaanya yang tidak mengenal waktu dalam memainkan *game online*, seperti emosi yang tidak stabil pada saat bermain *game online*.

---

<sup>5</sup>Nurul Ismi and Akmal Akmal, "Dampak Game Online Terhadap Perilaku Siswa di Lingkungan SMA Negeri 1 Bayang", *Journal of Civic Education* 3, no. 1 (2020), 20.

Menurut Chaplin dan Aldao, emosi adalah suatu keadaan individu dalam memahami perubahan-perubahan diri yang mempengaruhi perilaku.<sup>6</sup> Emosi ini timbul sebagai respon terhadap seseorang atau kejadian. Mengelola emosi adalah cara atau metode dalam mengekspresikan emosi dengan tepat. Emosi merupakan salah satu faktor psikologis yang berpengaruh pada perubahan tingkah laku remaja.

Menurut Thompson, regulasi emosi adalah proses ekstrinsik dan intrinsik yang memiliki kewajiban untuk mengawasi, memberikan penilaian, dan memodifikasi emosi yang muncul seperti apa bagaimana bentuk dan cara mengekspresikannya dengan tujuan tertentu.<sup>7</sup> regulasi emosi adalah bentuk strategi yang dilakukan individu dalam keadaan sadar atau tidak untuk mempertahankan, memperkuat, dan mengurangi respon dari emosi seperti pengalaman emosi serta perilaku. Regulasi emosi merupakan cara individu mengolah emosi yang dimiliki, kapan individu merasakannya bagaimana individu mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.<sup>8</sup>

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Selasa, 16 Mei 2023 di MAN 3 Banjarmasin, peneliti mewawancarai guru BK, yang mana dari hasil wawancara untuk lebih detail mengenai penggunaan *game online*

---

<sup>6</sup>Ifta Nur Farichah, Bakhrudin All Habsy, And Dimas Heri Suroso, "Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku Dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa Smp, Efektifkah?", Jurnal Pendidikan 4, no. 1 (2019), 25.

<sup>7</sup> Zahra Meutia Ramadhani, dkk, *Regulasi Emosi Warga Binaan Dan Anak Jalanan* (Jawa Tengah: Penerbit NEM, 2021), 113.

<sup>8</sup> Eva Mega Putri "Pengaruh Regulasi Emosi, Adiksi Internet dan Susceptibility To Interpersonal Influence Terhadap Pembelian Impulsif Online Pada Remaja", Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (November 2019), 6.

disarankan untuk menyebar angket mengenai *game online*.<sup>9</sup> Peneliti mendapatkan informasi dari guru BK bahwa peserta didik di MAN 3 Banjarmasin diperbolehkan membawa gawai ke sekolah, dan dari hasil pengisian angket yang dibagikan peneliti pada kelas X, diketahui sebanyak 52 peserta didik yang bermain *game online* dari kelas X MAN 3 Banjarmasin.

Dari hasil pengisian angket observasi diketahui intensitas bermain *game online* pada peserta didik kelas X di MAN 3 Banjarmasin dalam seminggu 14 jam sedangkan untuk perhari selama 1-3 jam digunakan untuk bermain *game online*. Temuan di lapangan terdapat peserta didik bermain *game online* di dalam kelas ketika peneliti akan membagikan angket. Terlihat juga ketika beberapa peserta didik sedang *mabar* atau main bareng ketika jam istirahat ketika sedang asyik bermain bersama salah satu dari mereka mengeluarkan kata-kata *toxic*.<sup>10</sup>

Bermain *game online* dapat membuat emosi menjadi tidak stabil ketika mengalami kekalahan. Peserta didik yang emosinya sedang tidak stabil, sebagian besar peserta didik akan melakukan hal lain agar emosinya dapat terkelola dengan tepat. Namun beberapa peserta didik ada yang tidak melakukan apa-apa ketika emosinya sedang tidak stabil. Peserta didik yang mengalami emosi yang tidak stabil dapat menyebabkan *mood* tidak baik, terkadang ketika sedang bermain bersama atau lebih dikenal dengan istilah

---

<sup>9</sup> Wawancara dengan guru BK di MAN 3 Banjarmasin pada Selasa, 16 Mei 2023.

<sup>10</sup> Hasil pengisian angket observasi pada kelas X di MAN 3 Banjarmasin pada Selasa, 16 Mei 2023.

“*mabar*”, tak jarang terjadi ejekan dengan bahasa yang tidak sopan atau *toxic* bahkan sampai terjadi perkelahian secara verbal.<sup>11</sup>

Tugas perkembangan dalam internalisasi tujuan yang tercantum dalam POPBK SMA (Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas), memiliki aspek perkembangan “Kematangan Emosi” dengan tiga tujuan. Tujuan yang pertama yaitu pengenalan, dalam hal ini peserta didik diharapkan mempelajari cara-cara menghindari konflik dengan orang lain. Tugas perkembangan dengan tujuan kedua yaitu akomodasi, yang mana peserta didik diharapkan bersikap toleran terhadap ragam ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain. Tujuan yang ketiga ialah tindakan, peserta didik diharapkan dapat mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik.<sup>12</sup>

Dalam tugas perkembangan dalam POPBK SMA pada aspek perkembangan kematangan emosi, peserta didik pada jenjang pendidikan menengah atas diharapkan untuk bisa mengenali bagaimana menghindari konflik dengan orang lain. Peserta didik yang memasuki masa remaja atau tingkat menengah atas diharapkan dapat mengakomodasi atau toleran mengenai ekspresi yang di munculkan oleh diri sendiri dan orang lain. Sesuai

---

<sup>11</sup> Pengisian angket *game online* yang dilakukan peneliti (angket observasi yang diadaptasi dari Skripsi Agung Salim) pada kelas X angkatan 2023 MAN 3 Banjarmasin, pada tanggal 16 Juni 2023.

<sup>12</sup>POPBK (SMA), *Tugas Perkembangan dalam Tataran Internalisasi Tujuan (Aspek Perkembangan: Kematangan Emosi)* (Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan 2016), 15.

tujuan ketiga peserta didik dapat bertindak dalam mengekspresikan perasaan dengan bebas juga terbuka, dan menghindari konflik. Dalam bermain *game online* sangat rawan mengekspresikan emosi tidak semestinya seperti saling melontarkan kata-kata yang tidak bagus pada lawan main dalam bermain *game online*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian yaitu “Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Regulasi Emosi Peserta Didik di MAN 3 Banjarmasin.”

## **B. Definisi Operasional**

### **1. Intensitas Bermain *Game Online***

Intensitas bermain *game online* adalah seberapa sering seseorang memainkan *game online* dalam jangka waktu tertentu. Seperti dalam aspek intensitas yaitu frekuensi dan lama waktu. Frekuensi adalah berapa banyak seseorang mengakses *game online* contohnya dalam seminggu peserta didik bermain *game online* sebanyak 5 kali. Sedangkan untuk aspek lama waktu yang berarti dalam sehari berapa jam yang diperlukan untuk bermain *game online*.

### **2. Regulasi Emosi**

Regulasi emosi merupakan cara individu mengelola dan mengevaluasi emosi dengan mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi yang ada serta dapat mengendalikan emosi dengan baik. Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam menangani perasaan yang mereka rasakan dalam membentuk emosi dan mengetahui bagaimana mengekspresikan emosinya pada situasi maupun kondisi tertentu dengan tepat.

### **C. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat intensitas bermain game online pada peserta didik di MAN 3 Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat regulasi emosi pada peserta didik di MAN 3 Banjarmasin?
3. Apakah ada pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap regulasi emosi pada peserta didik di MAN 3 Banjarmasin?

### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat intensitas bermain *game online* pada peserta didik di MAN 3 Banjarmasin.
2. Mengetahui tingkat regulasi emosi pada peserta didik di MAN 3 Banjarmasin.
3. Menganalisis pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap regulasi emosi pada peserta didik di MAN 3 Banjarmasin.

### **E. Signifikansi Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat di jadikan sebagai tambahan informasi yang dapat menambah serta mengembangkan wawasan peneliti, terutama tentang hal-hal yang berhubungan dengan pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap regulasi emosi peserta didik.

## **2. Manfaat Praktis**

Dari segi praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

- a. Bagi Kepala Sekolah, hasil dari penelitian ini dapat menghasilkan tingkat maupun pengaruh dari intensitas bermain *game online* terhadap regulasi emosi seseorang yang muncul dan dapat memahami bagaimana menempatkan emosi yang timbul dengan tepat.
- b. Bagi Guru BK, sebagai informasi terkait pengaruh dari intensitas bermain *game online* terhadap regulasi emosi peserta didik. yaitu dapat sebagai bahan kajian mengembangkan kualitas pembelajaran/layanan BK.
- c. Pendidikan dapat digunakan sebagai nasihat dan bahan pertimbangan dalam pengelolaan diri atau disebut memiliki regulasi emosi yang baik.
- d. Diharapkan peneliti dan pembaca dapat mengetahui pengaruh dari intensitas bermain *game online* terhadap regulasi emosi agar mampu mengekspresikan emosi dengan tepat.

## **F. Penelitian Terdahulu**

Untuk mendukung penelitian ini, penulis mengacu pada penelitian terdahulu yang ternyata, berdasarkan hasil penelaahan penelitian terdahulu,

penulis menemukan kesamaan judul penelitian yang di rasa mirip namun memiliki perbedaan pada variable.

1. Penelitian oleh Desy Permata Sari Nugroho “Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Kecenderungan Agresivitas *Gamers*”. Aspek intensitas pada penelitian ini berdasarkan pendapat Horrigan yaitu aspek frekuensi dan aspek lama waktu. Penelitian ini bertujuan mengetahui ada atau tidaknya pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap kecenderungan agresivitas *gamers*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi. Subjek penelitian merupakan anggota komunitas *gamers* Senvo Semarang yang memiliki kriteria sering bermain *game online*. Metode pengambilan sampel adalah *simple random sampling* dengan subjek terdiri dari 172 orang.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap kecenderungan agresivitas *gamers* dengan uji hipotesis analisis regresi di dapatkan persamaan  $Y = 28,341 + 0,581 X$  dan signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Besarnya pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap kecenderungan agresivitas *gamers* adalah 25,7%, sedangkan 74,3 % dipengaruhi oleh faktor lainnya.<sup>13</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti teliti adalah pada pendekatan kuantitatif dan pada variabel satu dan pada aspek

---

<sup>13</sup> Desy Permata Sari Nugroho “Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Kecenderungan Agresivitas Gamers”, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang (06 Mei 2020), 13.

intensitas yaitu aspek frekuensi dan aspek lama waktu. Sedangkan untuk perbedaannya adalah pada variabel kedua, desain penelitian terdahulu adalah korelasi dan pada penelitian yang akan diteliti oleh peneliti menggunakan desain korelasional kausalitas. Metode pengambilan sampel pada penelitian terdahulu menggunakan *simple random sampling*, dan menggunakan *purposive sampling* pada penelitian ini. Perbedaan juga terlihat pada responden yang mana pada penelitian terdahulu merupakan anggota komunitas *Senvo* Semarang, pada penelitian ini responden merupakan peserta didik kelas X di MAN 3 Banjarmasin.

2. Penelitian oleh Nata Winanda “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 2 Kalianda Tahun Ajaran 2020/2021”. Aspek intensitas pada penelitian ini adalah aspek frekuensi dan aspek lama waktu menurut Horrigan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain game online siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Kalianda. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional, subjek penelitian berjumlah 57 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi dan intensitas bermain *game online*. Analisis data menggunakan korelasi Product Moment, Hasil analisis data diperoleh  $r \text{ hitung} = -0,310 > r \text{ tabel} = 0,2564$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya terdapat hubungan negative dan signifikan antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game online*, pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Kalianda. Artinya semakin tinggi regulasi emosi

siswa maka semakin rendah intensitas bermain *game online* dan sebaliknya.<sup>14</sup>

Persamaan penelitian ini yaitu pada aspek intensitas yang digunakan pada variabel kedua dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, sedangkan yang digunakan peneliti adalah korelasional kausalitas / sebab akibat. Subjek pada penelitian ini sebanyak 57 sedangkan yang peneliti telah teliti sebanyak 52 responden.

3. Penelitian oleh Nabilatul Zulfa “Pengaruh *Game Online* Terhadap Aktivitas Belajar siswa MAN 2 Banjarmasin” Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dari penelitian ini yakni siswa kelas 12 MAN 2 Banjarmasin yang berjumlah 337 siswa. Sedangkan teknik sampel yang digunakan yakni teknik purposive sampling, berjumlah 25 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu teknik observasi, angket, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan statistik korelasi kontingensi. Berdasarkan hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas *game online* serta aktivitas belajar siswa MAN 2 Banjarmasin berada pada kategori sedang. Sedangkan untuk hasil hipotesis bahwa hipotesis alternatif

---

<sup>14</sup> Nata Winanda, “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 2 Kalianda Tahun Ajaran 2020/2021”, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung (28 Juli 2021), 65.

diterima, yakni terdapat pengaruh *game online* terhadap aktivitas belajar siswa MAN 2 Banjarmasin.<sup>15</sup>

Persamaan penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilang sampel yaitu *purposive sampling*. Populasi yang digunakan juga merupakan peserta didik dan persamaan lainnya terletak pada variabel satu. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti teliti adalah terletak pada variabel kedua. Pada analisis menggunakan statistik korelasi kontingensi sedangkan penelitian yang diteliti menggunakan korelasional kausalitas atau sebab akibat.

4. Penelitian oleh Pamila Miftaql Fiqria “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan *Self-Injury* Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang”. Pada penelilitian ini aspek yang digunakan yaitu aspek menurut Thompson diantaranya memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memosifikasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa UNISSULA Semarang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 UNISSULA Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 251 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala regulasi

---

<sup>15</sup> Nabilatul Zulfa “Pengaruh *Game Online* Terhadap Aktivitas Belajar Siswa MAN 2 Banjarmasin”, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin (26 September 2023), 7.

emosi yang terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,950. Hasil analisis korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury*. Dimana semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa UNISSULA Semarang dengan taraf korelasi yaitu sebesar -0,300 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ).<sup>16</sup>

Persamaan penelitian ini adalah pada variabel satu yaitu regulasi emosi dan juga menggunakan metode penelitian kuantitatif dan pada aspek yang digunakan. Sedangkan untuk perbedaannya yaitu pada variabel kedua, teknik pengambilan sampel, dan pada hasil analisis yang digunakan.

## G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yaitu dugaan awal mengenai permasalahan yang diangkat. Tujuan hipotesis adalah untuk memverifikasi validitas teori, menawarkan perspektif baru pada teori yang ada dan memperdalam pemahaman peneliti tentang fenomena yang sedang diselidiki. Dalam penyelidikan ini, hipotesisnya yaitu:

1. H<sub>0</sub> = Intensitas bermain *game online* tidak berpengaruh terhadap regulasi emosi.

---

<sup>16</sup> Pamila Miftaql Fiqria “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan *Self-Injury* Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang”, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang (30 Juli 2021), 16.

2.  $H_a$  = Intensitas bermain *game online* berpengaruh terhadap regulasi emosi.

## H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam menyusun skripsi ini, maka penulis membuat sistematika penulisan sebagai berikut:

Bagian awal terdiri dari halaman sampul, halaman logo, halaman judul, halaman pernyataan keaslian tulisan, halaman bukti bebas plagiasi, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman abstrak, halaman kata pengantar, halaman transliterasi, halaman daftar isi, halaman daftar tabel, halaman daftar gambar, halaman daftar lampiran.

Bagian isi terdiri atas lima bab dengan subbab diantaranya sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, pada bab ini terdiri dari latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, penelitian dulu yang relevan, dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian Teori dan Kerangka Pikir, terdiri dari pengertian intensitas bermain *game online*, aspek-aspek intensitas, pengertian *game online*, teori-teori permainan(*game*), jenis-jenis *game online*, dampak penggunaan *game online*, pengertian regulasi emosi, aspek-aspek regulasi emosi, bentuk-bentuk regulasi emosi, macam-macam emosi, teori-teori regulasi emosi.

BAB III Metode Penelitian, terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, desain penelitian, setting penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, teknik analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian, Penyajian Data dan Pembahasan, pada bab ini berisikan hasil, analisis data dan juga pembahasan penelitian.

BAB V Penutup, yang mana terdiri dari kesimpulan, saran, daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan daftar riwayat hidup.