

PENGALAMAN REMAJA PEMAIN GAME ONLINE DALAM MEREGULASI EMOSI: STUDI KASUS DI MTs ROUDLOTUL FURQON

Mazada Hafidhotuzzahro¹

Universitas Islam Negeri Salatiga

Nurul Aulia Dewiana²

Universitas Islam Negeri Salatiga

Awalia Zahra Arliza³

Universitas Islam Negeri Salatiga

Alamat: Jalan Lingkar Selatan Salatiga, Kecamatan Sidorejo, Kota Salatiga, Jawa Tengah 50716

Penulis Korespondensi: (1) mazadazahro@gmail.com (2) nurulauliadewiana@gmail.com

(3) awaliazhra@gmail.com

Abstract. *Advancements in digital technology have increased the time adolescents spend playing online games to between two and four hours daily; while this offers entertainment, it often triggers negative emotions such as anger, disappointment, and frustration stemming from losses or network disruptions. This study aims to explore in depth the emotional regulation experiences of adolescent online gamers at MTs Roudlotul Furqon and to examine how these experiences interact with moral values within the madrasah environment. Employing a qualitative case study approach involving in-depth interviews, the research reveals that these adolescents employ various adaptive strategies to stabilize their emotions, ranging from stopping the game, taking breaks, and listening to music, to engaging in spiritual practices such as performing wudhu (ablution) and prayer. Successful emotional regulation is strongly supported by parental roles in limiting playtime and by teacher guidance through school-based religious activities. Ultimately, the ability to control emotions has a positive impact on maintaining harmonious social relationships and sustaining the adolescents' academic focus.*

Keywords: *Emotion regulation; Online games; Case study; Adolescents.*

Abstrak. Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan durasi bermain game online pada remaja antara dua hingga empat jam per hari, yang selain memberikan hiburan, juga kerap memicu emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, dan frustrasi akibat kekalahan atau gangguan jaringan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman remaja pemain game online di MTs Roudlotul Furqon dalam

meregulasi emosi serta melihat interaksinya dengan nilai akhlak di lingkungan madrasah. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus melalui wawancara mendalam, penelitian ini menemukan bahwa para remaja menerapkan berbagai strategi adaptif untuk menstabilkan emosi, mulai dari menghentikan permainan, beristirahat, mendengarkan musik, hingga melakukan pendekatan spiritual seperti mengambil wudu dan mendirikan salat. Keberhasilan regulasi emosi ini didukung kuat oleh peran orang tua dalam membatasi waktu bermain serta bimbingan guru melalui kegiatan keagamaan sekolah. Pada akhirnya, kemampuan mengendalikan emosi tersebut berdampak positif dalam menjaga keharmonisan hubungan sosial serta mempertahankan fokus belajar remaja.

Kata kunci: *Regulasi emosi; Game online; Studi kasus; Remaja.*

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan yang cepat dalam teknologi digital dan peningkatan akses internet telah mengubah cara pelajar atau remaja dalam menggunakan waktu kosong mereka, salah satunya melalui kegiatan bermain game online. Di Indonesia, lebih dari 79% remaja mengakses internet, dengan sebagian besar menggunakan platform online terutama untuk bermain game online (APJII, 2024). Dari data tersebut game online menjadi salah satu platform digital yang banyak digunakan oleh remaja, sehingga membuat mereka lebih mudah terpengaruh oleh efek buruk dari penggunaan yang berlebihan (Victorio et al., 2025).

Menurut Xiao (dalam Sofa, 2025) penemuan global menunjukkan bahwa isu yang muncul dari bermain game online tidak hanya berkaitan dengan lama bermain, tetapi juga dengan cara penggunaannya yang bisa bersifat adiktif. dalam penelitian jangka panjangnya juga menemukan bahwa remaja yang mengalami peningkatan penggunaan layar (screen time) memiliki risiko lebih besar untuk mengalami masalah emosional, yang meliputi depresi dan kecemasan. Ini menunjukkan betapa pentingnya untuk mengevaluasi intensitas bermain dari sudut pandang kualitas interaksi dengan permainan dan perilaku adiktif, bukan hanya dari segi waktu bermain (Sofa, 2025).

Fluktuasi emosi ekstrem sering muncul selama sesi bermain game online, seperti kemarahan (rage quitting), kecemasan atas peringkat, atau kegembiraan dopamin-induksi yang berlebihan. (Kuss dan Griffiths, 2021) menemukan bahwa 15-20% pemain remaja mengalami disregulasi emosi kronis, yang berkorelasi dengan peningkatan kadar kortisol

dan aktivitas amigdala berlebih. Di Indonesia, survei nasional oleh Kominfo (2024) mencatat bahwa 40% remaja pemain game melaporkan konflik emosional pasca-bermain, memperburuk risiko kesehatan mental.

Regulasi emosi yang buruk pada remaja pemain game online dapat berujung pada masalah serius, seperti penurunan prestasi akademik, konflik sosial, hingga gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Regulasi emosi sendiri diartikan sebagai suatu langkah untuk mengidentifikasi, menjauhkan, menekan, mempertahankan, atau mengatur munculnya, jenis, kekuatan, serta durasi dari perasaan di dalam diri, emosi psikologis, proses perhatian, kondisi motivasi, dan/atau tindakan yang berhubungan dengan emosi guna memenuhi kebutuhan biologis atau menyesuaikan diri secara sosial atau mencapai tujuan pribadi (Nanik dan Wiwin, 2010).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam tentang bagaimana pengalaman remaja pemain game online dalam meregulasi emosinya melalui pendekatan studi kasus di MTs Roudlotul Furqon. Secara khusus, penelitian ini diarahkan untuk menyingkap bagaimana internalisasi nilai akhlak dan disiplin moral di lingkungan madrasah-pesantren tersebut berinteraksi dengan dinamika emosi mereka saat berada di ruang digital. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi psikologi perkembangan remaja dan bimbingan konseling Islam, serta kontribusi praktis bagi para pendidik, pengasuh pesantren, dan orang tua dalam mendampingi remaja di era disrupsi digital.

2. KAJIAN TEORITIS

1. Regulasi Emosi

Para ahli mendefinisikan regulasi emosi sebagai kapasitas diri dalam mengendalikan dan mengarahkan respons emosional. (Goleman, D. Boyalzis & McKee, 2004), misalnya, menekankan kemampuan ini pada aspek pengaturan dan pengelolaan emosi secara umum. Sejalan dengan hal tersebut, Thompson melihatnya sebagai alat kontrol diri yang sinkron dengan norma lingkungan tempat individu berada (dalam Prastiti, W, 2013). Melengkapi pandangan ini, (Gross, 2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi memengaruhi seluruh siklus emosi itu sendiri

mulai dari jenis emosi yang muncul, momen ketika merasakannya, hingga cara emosi tersebut diekspresikan ke luar.

Regulasi emosi merupakan kapasitas individu dalam mengontrol dan mengelola emosinya. Menurut Gross (2007), “regulasi emosi dapat meredam, mengintensifkan, atau sekedar mempertahankan emosi, tergantung pada tujuan individu.” Kemampuan ini dapat dilakukan dengan meredam, meningkatkan, atau mempertahankan emosi tertentu. Regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang membantu individu menghadapi berbagai situasi kehidupan secara lebih efektif. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat menyesuaikan respons emosionalnya agar tetap sesuai dengan tujuan, seperti menjaga hubungan interpersonal, menyelesaikan tugas dengan fokus, atau mengatasi stres (Febrianti & Nuraini, 2025).

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, mengendalikan, dan mengelola emosi yang dirasakan agar dapat diekspresikan secara tepat sesuai dengan situasi dan tujuan yang ingin dicapai. Regulasi emosi membantu individu menyesuaikan respons emosionalnya sehingga mampu menghadapi berbagai permasalahan dengan lebih tenang, menjaga hubungan dengan orang lain, serta mengambil keputusan secara lebih bijaksana.

2. Kondisi Regulasi Emosi pada Remaja Pemain Game Online

Berdasarkan Kuss dan Griffiths, ditemukan bahwa aktivitas bermain game online pada remaja berpotensi menimbulkan fluktuasi emosi yang sangat tinggi dan tidak stabil. Kuss & Griffiths (2021) menyatakan sekitar 15–20% remaja pemain mengalami gangguan regulasi emosi kronis, yang ditandai dengan kemarahan meledak-ledak, kecemasan berlebih saat bertanding, atau kegembiraan yang tidak terkontrol, serta berkorelasi dengan kadar hormon stres kortisol yang tinggi dan aktivitas amigdala berlebih di otak. Di Indonesia, data Kominfo (2024) menunjukkan 40% remaja melaporkan adanya konflik emosional, kemarahan, atau suasana hati buruk segera setelah bermain game, yang memperburuk kondisi kesehatan mental dan hubungan sosial.

Sofa (2025) menegaskan bahwa masalah ini bukan hanya soal durasi bermain, melainkan pola penggunaan yang cenderung adiktif. Semakin tinggi ketergantungan

pada permainan, semakin rendah kemampuan remaja mengenali dan mengelola emosi diri sendiri, yang berujung pada penurunan prestasi akademik, konflik dengan keluarga, hingga risiko gangguan kecemasan dan depresi. Regulasi emosi yang buruk terjadi karena saat bermain, otak terfokus sepenuhnya pada rangsangan visual dan tantangan permainan, sehingga sistem pengendalian diri di otak bagian depan menjadi kurang aktif dan sulit mengendalikan respon emosional yang muncul.

Berdasarkan Kasantarino & Taubih (2023), ditemukan bahwa kecanduan game online pada remaja di Desa Orong Bawa dipicu oleh interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Secara internal, keinginan kuat untuk meraih kepuasan instan dan sensasi kemenangan dalam permainan menjadi pendorong utama individu menghabiskan waktu secara berlebihan di dunia maya. Temuan ini mengindikasikan bahwa game online sering kali menjadi mekanisme pelarian (eskapisme) bagi remaja untuk mendapatkan pengakuan atau status yang mungkin sulit mereka raih dalam kehidupan nyata. Dilihat dari sisi eksternal, pengaruh lingkungan pertemanan dan kemudahan akses teknologi memegang peranan krusial. Adanya tekanan teman sebaya (peer pressure) serta keinginan untuk tetap relevan dalam pergaulan kelompok memaksa remaja untuk terus terlibat dalam aktivitas permainan tersebut. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya kontrol dari lingkungan keluarga, sehingga durasi bermain menjadi tidak terukur. Pembahasan ini selaras dengan teori yang menyatakan bahwa lingkungan sosial yang permisif terhadap teknologi tanpa pendampingan yang tepat akan mempercepat terbentuknya pola perilaku adiktif. Dampaknya, remaja tidak hanya mengalami penurunan konsentrasi akademik, tetapi juga mengalami pergeseran prioritas sosial yang berpotensi menghambat perkembangan karakter mereka secara jangka Panjang (Kasantarino & Taubih, 2023).

Penelitian pada perilaku remaja pemain game online di SMA Nasional Makassar menunjukkan adanya korelasi signifikan antara intensitas bermain dengan perubahan stabilitas kepribadian dan pola komunikasi. Temuan lapangan mengindikasikan bahwa keterlibatan berlebihan dalam game *Mobile Legend* memicu pergeseran interaksi sosial, di mana remaja cenderung lebih tertutup dan mudah mengalami fluktuasi emosi negatif, seperti agresivitas atau iritabilitas saat menghadapi kegagalan dalam permainan. Fenomena ini mempertegas perlunya

sebuah mekanisme kontrol internal yang mampu menyeimbangkan kondisi psikologis remaja agar tidak terjebak dalam pola perilaku adiktif yang destruktif (Umar & Ilham, 2024).

3. Faktor Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007), terdapat empat faktor utama yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang. Pertama adalah usia, di mana proses pendewasaan dan akumulasi pengalaman hidup membuat individu cenderung mengadopsi strategi regulasi yang lebih adaptif. Kedua, faktor kepribadian, yang berkembang selaras dengan kapasitas pengelolaan emosi; sebagai contoh, anak-anak biasanya mengelola perasaan mereka berdasarkan temperamen bawaan, kebutuhan rasa aman, serta kontrol diri mereka (Thompson, 2006, dalam Gross, 2007). Faktor ketiga adalah budaya, yang menetapkan norma sosial mengenai bagaimana laki-laki dan perempuan idealnya mengatur emosi mereka. Terakhir, faktor pola asuh memegang peran krusial karena variasi gaya pengasuhan orang tua menjadi fondasi awal bagi perkembangan regulasi emosi anak (Aniela & Soetikno, 2024).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia, kepribadian, budaya, dan pola asuh. Seiring bertambahnya usia, individu umumnya lebih mampu mengelola emosinya karena memiliki pengalaman yang lebih banyak. Kepribadian juga memengaruhi cara seseorang mengatur emosi sesuai dengan karakter dan temperamennya. Selain itu, budaya membentuk aturan dan kebiasaan dalam mengekspresikan emosi, sedangkan pola asuh orang tua menjadi dasar penting dalam perkembangan kemampuan anak untuk mengenali dan mengendalikan emosinya.

4. Fungsi Regulasi Emosi

Secara mendasar, fungsi utama dari kemampuan regulasi emosi terletak pada kapasitas individu untuk merespons berbagai stimulus emosional secara fleksibel dan kontekstual. Kemampuan ini menuntut seseorang untuk adaptif terhadap perubahan situasi secara cepat dan efektif, sekaligus mampu mengoptimalkan performa diri dalam interaksi sosial. Dalam praktiknya, regulasi emosi bekerja melalui dua arah: memperkuat intensitas emosi positif seperti kebahagiaan, kepuasan, dan kegembiraan serta meminimalkan dampak merusak dari emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, dan kesedihan mendalam. Lebih jauh lagi, kecakapan ini memiliki

implikasi yang signifikan terhadap kualitas hubungan interpersonal. Pilihan strategi atau gaya regulasi yang diterapkan oleh individu akan menentukan seberapa efektif mereka mampu mereduksi emosi negatif yang muncul, yang pada akhirnya memengaruhi keharmonisan dan dinamika hubungannya dengan orang-orang di sekitar (Rahmawati et al., 2024).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa fungsi regulasi emosi adalah membantu individu mengelola respons emosinya secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Regulasi emosi memungkinkan seseorang meningkatkan emosi positif, mengurangi dampak emosi negatif, beradaptasi dengan berbagai kondisi, serta menjaga hubungan yang baik dengan orang lain. Dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, individu dapat menghadapi masalah secara lebih tenang, mengambil keputusan dengan bijaksana, dan berinteraksi secara lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari.

5. Aspek-aspek Regulasi Emosi

a. Kemampuan mengatur emosi positif dan negatif

Perkembangan usia turut menentukan bagaimana seseorang mengalami dan mengelola emosinya. Riset menunjukkan bahwa individu pada fase dewasa awal lebih cakap dalam meminimalisasi emosi negatif (misalnya kemarahan, kesedihan, dan kecemasan) melalui strategi regulasi emosi dan perilaku. Mekanisme pengaturan ini sering kali melibatkan interaksi sosial. Selain itu, pengelolaan terhadap emosi positif tercatat lebih jarang terjadi jika dibandingkan dengan pengendalian emosi negatif.

b. Pengendalian emosi yang dilakukan dengan kesadaran penuh, mudah, dan otomatis

Sebagai proses yang berkelanjutan, regulasi emosi dimulai dari fase sadar yang membutuhkan usaha dan kendali aktif. Proses ini kemudian bertransmisi ke ranah ketidaksadaran di mana upaya aktif mulai berkurang, hingga akhirnya mencapai tahap pengaturan emosi yang terjadi secara otomatis.

c. Penguasaan stres yang menekan

Regulasi emosi dapat membawa pengaruh positif maupun negatif, menyesuaikan dengan konteks situasi yang dialami. Misalnya, penggunaan strategi kognitif untuk menekan emosi negatif terbukti mendukung efektivitas kerja para profesional medis di situasi penuh tekanan. Namun di sisi lain, mekanisme ini berpotensi mengurangi kepekaan emosional yang berkaitan dengan empati (Febrianti & Nuraini, 2025).

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek regulasi emosi meliputi tiga hal utama. Pertama, kemampuan mengatur emosi positif dan negatif, yaitu kemampuan individu untuk mempertahankan emosi positif serta mengurangi emosi negatif sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kedua, kemampuan mengendalikan emosi secara sadar hingga menjadi kebiasaan yang dilakukan secara otomatis. Ketiga, kemampuan mengelola stres atau tekanan sehingga individu tetap dapat berpikir jernih, bertindak secara tepat, dan menghadapi berbagai tantangan dengan lebih efektif.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode ini dipilih karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mengkaji dan menganalisis berbagai pengalaman remaja pemain *game online* dalam meregulasi emosi. Pengumpulan data primer dalam penelitian kualitatif ini mengandalkan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*), yaitu sebuah proses penggalian data secara langsung melalui dialog interaktif dan semi-terstruktur dengan para informan yang bersinggungan langsung dengan lokus penelitian. Dalam konteks studi kasus ini, wawancara tidak hanya dirancang sebagai sarana tanya jawab mekanis, melainkan sebagai instrumen dialektis untuk menyingkap narasi subjektif, dinamika psikologis, serta pergulatan batin remaja pemain *game online* di MTs Roudlotul Furqon dalam meregulasi emosi mereka.

Menurut John W. Creswell (1998) studi kasus merupakan desain penelitian yang berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap suatu fenomena atau kasus spesifik dalam konteks waktu dan aktivitas tertentu. Kasus yang diteliti secara jamak dapat berupa program kerja, peristiwa aktual, proses organisasi, aktivitas institusi, hingga dinamika di dalam kelompok sosial. Untuk mendapatkan gambaran yang utuh,

holistik, dan detail mengenai fenomena tersebut, peneliti tidak hanya mengandalkan satu sumber informasi. Sebaliknya, pendekatan ini mengharuskan pengumpulan data secara komprehensif selama periode waktu yang telah ditentukan dengan mengintegrasikan berbagai prosedur ilmiah, seperti wawancara mendalam, observasi partisipatif, serta analisis dokumen resmi (Assyakurrohim et al., 2023).

Menurut Hidayat (2019), penelitian studi kasus dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu menentukan tema penelitian, melakukan kajian teori, merumuskan fokus dan masalah penelitian, mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, mengolah serta menganalisis data, kemudian menarik kesimpulan berdasarkan temuan di lapangan. Seluruh tahapan tersebut dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan agar hasil penelitian dapat menjawab rumusan masalah secara tepat. Setiap tahapan saling berkaitan sehingga peneliti memperoleh data yang mendalam dan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Dengan mengikuti langkah-langkah tersebut, penelitian studi kasus dapat menghasilkan temuan yang valid dan memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti (Septiana et al., 2024)

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan lima informan yang merupakan siswa MTs Raudlatul Furqon dan aktif bermain game online, yaitu AR (kelas VIII), FZ (kelas VIII), NK (kelas IX). Berdasarkan hasil wawancara mendalam, diperoleh gambaran bahwa seluruh informan memiliki pengalaman yang beragam dalam meregulasi emosi ketika bermain game online. Meskipun setiap informan memiliki pengalaman yang berbeda, secara umum mereka mengalami emosi positif dan negatif selama bermain serta memiliki cara masing-masing dalam mengendalikan emosinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga informan, diketahui bahwa seluruh informan mulai mengenal game online sejak masih duduk di bangku sekolah dasar. Game yang paling sering dimainkan adalah *Mobile Legends* dan *Free Fire*, dengan durasi bermain berkisar antara dua hingga empat jam per hari. Ketiga informan menyatakan bahwa bermain game memberikan perasaan senang, menghibur, serta menjadi sarana untuk menghilangkan penat setelah belajar dan beraktivitas di sekolah.

Meskipun memberikan kesenangan, seluruh informan juga mengaku pernah mengalami emosi negatif ketika bermain *game online*. Bentuk emosi yang paling sering muncul adalah marah, kecewa, kesal, dan frustrasi. Emosi tersebut umumnya dipicu oleh kekalahan dalam permainan, rekan satu tim yang tidak bekerja sama, maupun gangguan jaringan internet. Salah satu informan mengungkapkan bahwa kekalahan yang terjadi secara berulang membuat dirinya mudah terpancing emosi dan kehilangan kesabaran.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa setiap informan memiliki cara yang berbeda dalam meregulasi emosinya. Informan pertama memilih menghentikan permainan untuk sementara waktu dan beristirahat hingga emosinya kembali stabil. Informan kedua mengaku mematikan telepon genggam, mengambil wudhu, serta berbicara dengan anggota keluarga agar lebih tenang. Sementara itu, informan ketiga memilih berhenti bermain, mendengarkan musik, atau melaksanakan salat ketika waktu salat telah tiba. Berbagai strategi tersebut membantu mereka mengurangi kemarahan dan mencegah emosi berkembang menjadi perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Namun, dalam interaksinya dengan game tersebut, seluruh informan kerap kali mengalami disregulasi emosi berupa luapan kemarahan, kekecewaan, dan frustrasi. Pemicu utamanya adalah kekalahan beruntun (*lose streak*), perilaku rekan tim yang tidak kooperatif (*toxic teammate*), dan gangguan koneksi internet. Hal ini digambarkan secara eksplisit oleh Informan AR:

"Kalau main Mobile Legends terus kalah gara-gara teman satu tim 'noob' atau jaringannya tiba-tiba merah, rasanya emosi sekali sampai ubun-ubun. Kadang refleks ingin banting HP atau teriak kasar, tapi langsung saya tahan karena takut kedengaran orang tua di rumah." (Wawancara dengan AR, 4 Juli 2026).

Senada dengan AR, Informan FZ juga mengungkapkan rasa frustrasi yang mendalam saat target peringkat (*rank*) miliknya turun drastis akibat kekalahan:

"Kecewa sekali rasanya kalau bintang kita turun banyak karena kalah berturut-turut. Dada rasanya sesak dan langsung malas ngomong sama siapa-siapa di rumah." (Wawancara dengan FZ, 4 Juli 2026).

Untuk mengembalikan stabilitas emosinya, ketiga informan menerapkan beberapa strategi regulasi emosi yang bervariasi. Berdasarkan teori regulasi emosi Gross (2007), strategi yang digunakan para informan mencakup kombinasi antara pengalihan perhatian (*attentional*

deployment) dan modifikasi respons fisiologis (*response modulation*). Secara kognitif dan perilaku, informan memilih untuk langsung menghentikan permainan (*log out*) dan menjauhkan gawai mereka guna menghindari eskalasi emosi yang lebih buruk. Informan NK menjelaskan strateginya:

"Kalau sudah kalah dua kali dan mulai kesal, saya langsung matikan HP. Saya taruh di meja, lalu saya keluar kamar untuk cari angin atau setel musik lewat laptop supaya pikiran tidak fokus ke game terus." (Wawancara dengan NK, 5 Juli 2026).

Hal yang paling menarik dari temuan penelitian ini adalah adanya integrasi koping spiritual religius sebagai instrumen regulasi emosi yang dominan di kalangan siswa MTs Roudlotul Furqon. Pembiasaan nilai akhlak di madrasah secara tidak langsung telah membentuk refleksi spiritual pada diri siswa saat menghadapi situasi stres emosional di ruang digital. Informan AR membagikan pengalamannya menggunakan wudu sebagai penenang diri:

"Dulu kalau marah saat main game, saya sering mengumpat. Tapi karena di sekolah sering diajari guru bahwa marah itu dari setan dan setan bisa padam dengan air, sekarang kalau saya sudah sangat kesal saat main game, saya langsung pergi ke kamar mandi untuk mengambil wudu. Begitu air kena wajah, rasanya emosi langsung turun dan dada jadi lebih adem." (Wawancara dengan AR, 4 Juli 2026).

Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan dari lingkungan memiliki peran penting dalam membantu remaja mengendalikan emosinya. Orang tua memberikan batasan waktu bermain serta mengingatkan anak agar tidak bermain secara berlebihan. Selain itu, guru di sekolah melalui pemberian nasihat dan kegiatan keagamaan turut membantu siswa belajar mengendalikan emosi. Informan menyampaikan bahwa kebiasaan mengikuti salat berjamaah dan kegiatan keagamaan membuat mereka merasa lebih tenang dan mampu berpikir lebih jernih ketika menghadapi situasi yang memicu emosi.

Kemampuan meregulasi emosi memberikan dampak positif terhadap kehidupan para informan. Mereka mengaku menjadi lebih mampu menerima kekalahan dalam permainan tanpa harus melampiaskan kemarahan kepada orang lain. Hubungan dengan keluarga maupun teman juga menjadi lebih baik karena mereka tidak lagi mudah tersinggung atau berbicara dengan nada tinggi. Selain itu, para

informan merasa lebih mudah membagi waktu antara bermain game dan belajar sehingga aktivitas bermain tidak lagi mengganggu kewajiban mereka sebagai pelajar. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki oleh remaja pemain game online agar aktivitas bermain tetap memberikan manfaat tanpa menimbulkan dampak negatif bagi kehidupan sosial, emosional, maupun akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi memberikan dampak positif terhadap kehidupan remaja. Informan merasa hubungan dengan keluarga dan teman menjadi lebih harmonis karena mereka tidak mudah melampiaskan kemarahan kepada orang lain. Selain itu, kemampuan mengendalikan emosi juga membantu mereka lebih fokus dalam belajar dan mampu membagi waktu antara bermain game dengan kewajiban sebagai pelajar. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi kemampuan penting yang perlu dimiliki oleh remaja pemain game online agar aktivitas bermain tetap memberikan manfaat tanpa menimbulkan dampak negatif terhadap kehidupan sosial maupun akademik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Remaja yang bermain game online di MTs Roudlotul Furqon sering mengalami emosi negatif seperti marah, kecewa, kesal, dan frustrasi. Emosi negatif ini biasanya muncul karena beberapa hal, misalnya kalah berulang dalam permainan, teman satu tim yang tidak bekerja sama (toxic teammate), dan gangguan jaringan internet. Walaupun begitu, mereka tetap berusaha menenangkan diri dengan cara yang berbeda-beda ketika emosi mulai muncul.

Dalam penelitian ini terlihat bahwa cara mengatur emosi para remaja didukung oleh lingkungan di sekitar mereka, terutama orang tua dan guru. Orang tua membatasi waktu bermain dan mengingatkan agar tidak bermain berlebihan, sedangkan di sekolah ada bimbingan serta kegiatan keagamaan yang membuat siswa lebih tenang. Karena kemampuan mengatur emosi ini, hubungan remaja dengan keluarga dan teman jadi lebih harmonis, mereka lebih mampu menerima kekalahan, serta lebih bisa membagi waktu antara bermain dan belajar sehingga fokus akademik tetap terjaga.

DAFTAR REFERENSI

- Aniela, C., & Soetikno, N. (2024). Peran Regulasi Emosi dalam Memprediksi Efikasi Diri pada Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan. 6(2), 122–133.
- Assyakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer. 3(1), 1–9.
- Febrianti, S. W., & Nuraini. (2025). Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas X Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(2), 225–235.
- Goleman, D. Boyatzis, R., & McKee, A. (2004). *Primal Leadership: Learning To Lead With Emotional Intelligence*. UK: Harvard Business School Press.
- Griffiths, K. (2021). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. The Guilford Press.
- Nanik, W. (2010). Konsep mawas diri suryomentaram dengan regulasi emosi. 13(1), 16–29.
- Prastiti, W, D. (2013). Peran orangtua dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi anak.
- Rahmawati, D., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2024). Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi. 218–226.
- Septiana, Nisa, N., Khoiriyah, Z., & Shaleh. (2024). Metode Penelitian Studi Kasus Dalam Pendekatan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10(4), 233–243.
- Sofa, R. M. (2025). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Regulasi Emosi Siswa : Tinjauan Literatur. 5(4), 4801–4810.
- Victorio, W., Agustina, A., & Tarumanagara, U. (2025). The Role of Online Game Addiction in Emotion Regulation among Generation Z. *Jurnal Hukum Islam Dan Humaniora*, 4, 1722–1735.