

Peranan Kecanduan Game Online dan Regulasi Emosi Terhadap Motivasi Belajar pada Siswa SMA Al-Islam

Oleh:

Bryan Rafael Agustaf

Ghozali Rusyid Affandi

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2024



Pendahuluan

- **Masalah Umum**

Pendidikan merupakan jalan utama untuk meningkatkan kualitas sumber daya negara, karena semakin tinggi kualitas pendidikan di negara tersebut maka semakin cerdas masyarakatnya, sehingga kualitas pendidikan juga meningkat (Hie, 2014). Menurut Rahmat & Abdillah (Rahmat & Abdillah, 2019) Untuk dapat memperoleh manusia yang berkualitas sesuai dengan norma-norma atau aturan yang berlaku di masyarakat yaitu melalui pendidikan. (Thoharudin, Sore, & Yulia, 2019).

undang-undang sistem pendidikan nasional Nomor 20 Tahun 2003 Bab II yang berbunyi “Pendidikan nasional berperan meningkatkan keahlian serta membentuk sifat dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya kemampuan peserta didik agar menjadi manusia yang beriman serta bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, beriman, cakap, kreatif, mandiri serta menjadi masyarakat Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pendahuluan

- **Masalah Utama**

Disamping itu, sekolah dengan berbagai kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya dituntut untuk mampu melahirkan para siswa yang berkualitas dan berpegang teguh pada ilmu pengetahuan agar tidak terpengaruh pada hal hal negatif. (Sholehuddin & Putri, 2021). Siswa yang berkualitas adalah siswa yang memiliki motivasi yang baik dalam proses belajar sehingga dapat menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar mengajar, sehingga tujuan yang dikehendaki siswa dapat tercapai (A.M, 2007).

Salah satu faktor yang mendorong siswa untuk melakukan hal tertentu secara intensif, memulai sesuatu dari diri sendiri dan bertahan saat menghadapi kesulitan adalah motivasi (Emda, 2017). Motivasi merupakan penggerak bagi siswa untuk melakukan sesuatu. Motivasi dapat mendorong seseorang, sehingga akhirnya orang itu menjadi spesialis dalam bidang ilmu pengetahuan tertentu. (Fadhilah, Diana, & Rofian, 2019). Tidak mungkin bagi seseorang yang mau berusaha mempelajari sesuatu jika ia tidak mengetahui betapa penting dan hasil dari apa yang ia ingin capai bagi dirinya (Syardiansah, 2016)

Siswa yang mempunyai motivasi belajar yang baik dapat menumbuhkan sikap belajar dan meningkatkan hasil belajarnya. Namun siswa yang mempunyai motivasi belajar akan menampilkan sikap malas dan sering menggunakan waktu luang dan mencuri waktu dari jadwal belajar mereka. (Masya & D, 2016).

Pendahuluan

- **Motivasi belajar**

Menurut Sardiman (A.M, 2007) motivasi belajar merupakan “bukan intelektual, tetapi faktor psikologis yang berperan besar dalam menciptakan gairah, perasaan senang dan semangat belajar. Siswa yang termotivasi memiliki banyak energi untuk melakukan kegiatan pembelajaran. Uno (Uno, 2016) menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan suatu dorongan internal dan eksternal siswa yang dalam proses belajar untuk merubah tingkah laku.

- **Ciri-ciri Motivasi Belajar**

Motivasi belajar siswa dapat dilihat dari beberapa hal, antara lain :

1. minat dan perhatian siswa terhadap pelajaran,
2. semangat siswa untuk menyelesaikan tugas-tugas belajarnya
3. tanggungjawab siswa dalam mengerjakan tugas-tugas belajarnya
4. reaksi yang ditunjukkan siswa terhadap stimulus yang diberikan guru
5. rasa senang dan puas dalam mengerjakan tugas yang diberikan

Fenomena

- **Berdasarkan Penelitian yang pernah dilakukan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rizal dkk (Rizal, Rustiyarso, & Riama, 2022) menjelaskan bahwa motivasi adalah daya penggerak siswa untuk melakukan kegiatan belajar, menjaga konsisten siswa, dan memberikan arah kegiatan sehingga dapat mencapai tujuan belajarnya

Permasalahan yang ditemukan oleh Istarani & Intan Pulungan (Nikmah & Intan, 2015) menyatakan bahwa Ketika seorang siswa melakukan sesuatu yang tidak boleh dilakukan dalam kegiatan belajar mengajar, harus ditentukan alasannya. Alasannya bisa bermacam-macam, mungkin siswanya sakit, lapar atau tidak puas dengan mata pelajaran yang diajarkan, tapi bisa juga ada masalah lain. Dalam situasi seperti itu, harus mencoba mencari solusi dan kemudian mendorong siswa untuk melakukan apa yang harus mereka lakukan, yaitu belajar.

Fenomena

- **Di SMA Al-Islam Krian**

Sedangkan fenomena yang terjadi pada siswa kelas X dan XI menunjukkan bahwa 8 dari 14 orang memiliki motivasi belajar yang rendah. Di dukung oleh wawancara pada siswa tersebut yang menyatakan bahwa siswa lebih memilih menghabiskan waktunya untuk bersenang-senang dari pada belajar. Kegiatan bersenang-senang yang dilakukan siswa antara lain menghabiskan hari libur dengan jalan-jalan di mall atau plaza, menonton film di bioskop, nongkrong dengan teman sebaya sampai larut malam dan bermain game seharian. Siswa tersebut juga kerap kali menunda waktu menyelesaikan tugas akademik seperti menunda mengerjakan soal harian atau pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru, memilih menyontek teman dari pada belajar, tidak mendengarkan guru saat menjelaskan di kelas. Dari hasil survey tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan motivasi belajar pada siswa SMA Al-Islam Krian yang mengikuti survey awal penelitian di Kecamatan Krian, Sidoarjo.

Hal ini sejalan dengan Sardiman (Sardiman, 2012) yang menjelaskan bahwa siswa yang mempunyai motivasi yang rendah menunjukkan sikap menghindari dari kegiatan belajar, cepat bosan, tidak mendengarkan guru pada saat proses pembelajaran. Lalu dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurul dkk (Nurul, Mudjiran, & Herman, 2015) menurunnya motivasi belajar pada siswa ada pada perkembangan teknologi dan komunikasi yang menyebabkan siswa lebih banyak menghabiskan banyak waktu bermain game online dari pada belajar.

Pendahuluan

- **Faktor-Faktor yang mempengaruhi Motivasi Belajar**

Faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa direduksi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal (Rahmawati, 2016)..

- Faktor internal adalah yang bersumber dari dalam diri siswa seperti kondisi jasmani dan rohani, kemampuan, cita-cita/aspirasi, perhatian siswa, kebutuhan siswa dan lain-lain.
- Faktor eksternal adalah faktor yang bersumber pada luar diri siswa yang meliputi guru dalam proses pembelajaran siswa, fasilitas belajar dan kondisi lingkungan pada siswa

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa bermain *game online* sebagai faktor internal yaitu sebagai bentuk kebutuhan siswa. Menurut Rizal dkk (Rizal, Rustiyarso, & Riama, 2022) menyatakan bahwa siswa yang sering menghabiskan waktunya untuk bermain game akan menjadi kecanduan dan dapat mengurangi waktu belajarnya, hal inilah yang dapat mempengaruhi motivasi belajarnya.

Variable X 1

- **Kecanduan Game Online**

- **Game Online**

Adams & Rollings dalam (Nirwanda; , Cesaria S; , Annastasia Ediaty, 2016) mendefinisikan game online sebagai permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dengan menggunakan komputer atau smartphone yang terhubung dengan internet. Gordon dalam (Varma & Cheasakul, 2016) mengatakan bahwa orang yang terlalu lama bermain game online dapat memberikan efek negatif bagi diri mereka seperti depresi, kesepian, lari dari kenyataan, kurangnya pengendalian diri dan sampai dengan kecanduan.

- **Kecanduan**

Kecanduan adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang dan ditandai dengan hasrat untuk melakukan suatu kegiatan yang tidak terkontrol, meningkatnya frekuensi dari waktu ke waktu, ketergantungan psikologis, dan dari efek kegiatan tersebut dapat menyebabkan kerugian pada individu dan masyarakat (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009).

- **Kecanduan Game Online**

Kecanduan adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang dan ditandai dengan hasrat untuk melakukan suatu Berdasarkan Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders 5 (DSM V), kecanduan *game online* adalah adalah penggunaan *game online* secara berlebihan yang menimbulkan sekumpulan gejala kognitif dan perilaku. Batasan klinis yang ditetapkan untuk menyatakan seseorang mengalami adiksi *game online* adalah ketika individu bermain *game online* lebih dari sama dengan 4 jam dalam 1 hari dan dalam 1 minggu dilakukan secara rutin bermain *game online* selama lebih dari sama dengan 4 hari (Gladys, Surilena, & Erfen, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan Ari dkk (Ari , Riris Setyo, & Henry Januar , 2023) menjelaskan bahwa *game online* juga dapat mempengaruhi kestabilan emosi siswa yang berupa pada saat siswa tidak fokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan tak jarang siswa dapat berkata kasar dengan teman temannya

Variable X 1

- **Aspek-Aspek Kecanduan Game Online**

Aspek Kecanduan Game Online meliputi

1. *Compulsion* (dorongan untuk melakukan secara terus menerus), dimana dalam hal ini merupakan dorongan dalam diri individu untuk terus-menerus bermain *game online*
2. *With drawl* (penarikan diri), yang dimaksud penarikan diri adalah individu yang tidak bisa menarik dirinya untuk melakukan hal lain kecuali bermain *game online*
3. *Tolerance* (toleransi), toleransi pada hal ini menekankan pada jumlah waktu yang digunakan atau dihabiskan dalam bermain *game online*
4. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan), merupakan persoalan-persoalan yang berkaitan dengan interaksi individu dengan orang lain dan juga masalah kesehatan (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009).

Variable X 2

- **Regulasi Emosi**

Menurut Gratz dan Roemer (Robinson, Crozier, & Svenson, 2013). kemampuan untuk mencegah tindakan yang tidak tepat karena emosi positif atau negatif yang berlebihan, kemampuan untuk tenang karena efek psikologis, dan kemampuan untuk fokus mengarahkan tindakan seseorang untuk mencapai suatu tujuan.

Individu dengan regulasi emosi tinggi akan memiliki harga diri yang tinggi (Farkhaeni, 2014). Individu yang mempunyai regulasi emosi tinggi dapat melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya. Sehingga, individu tidak menyalahkan dirinya sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya, Karena individu tersebut menghargai dan menerima kemampuannya (Silaen & Kartika Sari, 2015). Penelitian yang dilakukan Kurniasih (Kurniasih, Wulan, Pratisti, & Wiwien, 2013) juga mengungkapkan bahwa kemampuan regulasi emosi membuat remaja mampu untuk menerima dan menghargai diri sendiri.

Variable X 2

- **Aspek-Aspek Regulasi Emosi**

Aspek regulasi emosi terbagi menjadi dua strategi yang meliputi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross & James, 2002)..

- Strategi *cognitive reappraisal*, melibatkan proses kognitif dimana individu mengelola emosinya dengan berpikir kembali sebelum memberikan respon emosi pada suatu situasi.
- strategi *expressive suppression*, menekankan pada ekspresi yang ditunjukkan individu sebagai caranya dalam mengelola emosi yang dirasakannya. Individu mengelola emosinya dengan menekan ekspresi yang berlebihan dalam kondisi yang emosional. (Gross & James, 2002).

Hipotesa dan Tujuan

- Apakah terdapat peranan variabel X1 pada variabel Y ?
- Apakah terdapat peranan variabel X2 pada variabel Y ?
- Apakah terdapat peranan variabel X1 dan X2 pada variabel Y

Tujuan

- Tujuan penelitian ini adalah mengetahui peranan kecanduan game online dan regulasi emosi terhadap motivasi belajar pada siswa SMA Al-Islam Krian.

Metode

Desain penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian dengan metode pendekatan kuantitatif korelasional untuk mencari sejauh mana variasi-variasi dalam suatu faktor berkaitan dengan variasi pada faktor lain yang didasarkan pada koefisien korelasi.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda yang di mana mengukur hubungan antara variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas.

Metode

Populasi atau Sampel

- Penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 1035 siswa SMA Al-Islam Krian, Sidoarjo. Sampel pada penelitian ini meliputi 289 siswa dihitung berdasarkan rumus slovin dengan taraf 5%, yang di antaranya adalah 33% kelas 10, 34% kelas 11, dan 33% kelas 12 yang di mana berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan kategori remaja.
- Pemilihan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik proportionate stratified random sampling karena anggota populasi beragam dan terdiri atas kelompok bertingkat.

Metode

Instrumen Penelitian

- Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah skala psikologi, yang merupakan salah satu alat ukur yang menggunakan persyaratan tertulis untuk mendapatkan informasi dari responden.
- Untuk mendapatkan data empirik dari motivasi belajar, kecanduan game online, regulasi emosi peneliti menggunakan skala likert yang terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

Metode

Skala Motivasi Belajar

Skala Motivasi Belajar menggunakan adaptasi dari Erry (Erry Probo, 2019) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Hamzah B (Hamzah, 2008), yaitu :

- a. Adanya hasrat dan keinginan berhasil (Ketika mendapatkan kesulitan dalam mengerjakan PR saya memahami kembali materinya hingga menemukan jawabanya)
- b. Adanya kebutuhan dalam belajar (Saya pergi ke sekolah untuk mencari ilmu)
- c. Adanya harapan dan cita-cita di masa yang akan datang (Saya selalu semangat belajar agar mendapatkan ilmu yang banyak sehingga masa depan saya lebih baik)
- d. Adanya penghargaan dalam belajar (Saya rajin belajar agar mendapatkan pujian dari teman)
- e. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar. (Saya menyukai pelajaran matematika karena guru saya baik dan sabar)

Hasil uji coba didapatkan hasil bahwa terdapat 4 item yang gugur dari 20 item yang ada, sehingga banyaknya item yang valid adalah 16 item dengan uji reliabilitas menunjukkan skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,802.

Metode

Skala Regulasi Emosi

Skala Regulasi Emosi menggunakan adaptasi skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dari Gross (Gross & James, 2002). Instrumen ini dapat mengukur dua aspek regulasi emosi yang meliputi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

Contoh Item

- *cognitive reappraisal* : “Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar”
- *expressive suppression* : “Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya”

Hasil uji coba didapatkan hasil bahwa terdapat 1 item yang gugur dari 10 item yang ada, sehingga banyaknya item yang valid adalah 9 item dengan uji reliabilitas menunjukkan skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,810.

Metode

Skala Kecanduan Game Online

Skala Kecanduan Game Online menggunakan adaptasi skala dari Rahmat (Anhar, 2014) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lemmens (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009), yaitu :

- a. *Compulsion* (Saya bolos sekolah untuk bermain game online)
- b. *Tolerance* (saya suka berteman di dalam dunia maya)
- c. *Withdrawal* (Intensitas waktu bermain game online saya meningkat dari waktu ke waktu)
- d. *Interpersonal and health-related problems* (saya bermain game online hingga larut malam)

Hasil uji coba didapatkan hasil bahwa terdapat 4 item yang gugur dari 30 item yang ada, sehingga banyaknya item yang valid adalah 26 item dengan uji reliabilitas menunjukkan skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,912.

Metode

Skala Kecanduan Game Online

Skala Kecanduan Game Online menggunakan adaptasi skala dari Rahmat (Anhar, 2014) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lemmens (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009), yaitu :

- a. *Compulsion* (Saya bolos sekolah untuk bermain game online)
- b. *Tolerance* (saya suka berteman di dalam dunia maya)
- c. *Withdrawal* (Intensitas waktu bermain game online saya meningkat dari waktu ke waktu)
- d. *Interpersonal and health-related problems* (saya bermain game online hingga larut malam)

Hasil uji coba didapatkan hasil bahwa terdapat 4 item yang gugur dari 30 item yang ada, sehingga banyaknya item yang valid adalah 26 item dengan uji reliabilitas menunjukkan skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,912.

Metode

Prosedur Penelitian

Sebelum mengisi skala psikologi, terlebih dahulu responden diberitahu mengenai tujuan penelitian dan diminta untuk mengisi secara jujur sesuai dengan diri responden. Selain itu peneliti memastikan kerahasiaan atas informasi yang diberikan responden serta wajib mengisi secara lengkap identitas mereka.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 26. Tujuan dari teknik analisis regresi linier berganda yaitu untuk menguji peranan kecanduan game online dan regulasi emosi terhadap motivasi belajar pada siswa SMA Al-Islam Krian untuk memenuhi uji asumsi sebelum dilakukan uji hipotesis.

Dinamika Penelitian

- Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Gladys (Gladys, Surilena, & Erfen, 2020) yang berjudul “HUBUNGAN ADIKSI ONLINE GAME DENGAN MOTIVASI BELAJAR PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI JAKARTA UTARA” berfokus pada subjek SMP dengan kategori Remaja awal yaitu usia 13-15 thn akan tetapi pada penelitian ini berfokus pada subjek SMA dengan kategori remaja akhir yaitu usia 15-18 thn.
- Penambahan variabel X2 berupa regulasi emosi yang menurut peneliti dapat mempengaruhi tingkat kestabilan emosi siswa, hal ini di dukung dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ari , Riris Setyo, & Henry Januar , 2023) yang menjelaskan bahwa pada saat siswa tidak fokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan tak jarang siswa dapat berkata kasar dengan teman-temannya.
- Maka ada peran penting regulasi emosi pada siswa dalam proses motivasi belajarnya.

Hasil

Table 1. Deskriptif Statistik

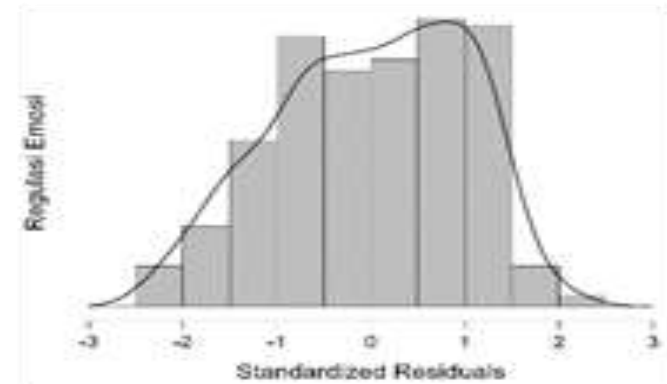
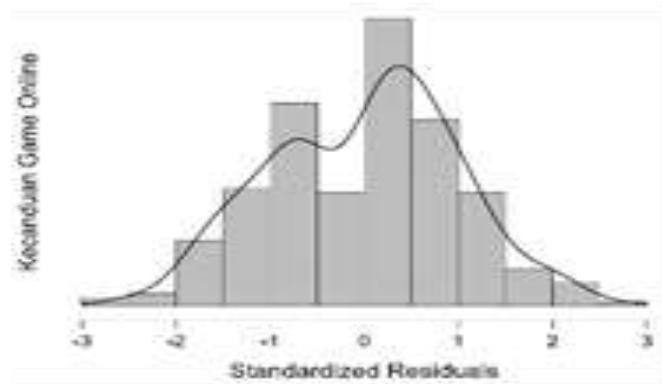
Descriptive Statistics			
	Motivasi	kecanduan	regulasi
Valid	289	289	289
Missing	0	0	0
Mean	45.353	109.533	27.920
Std. Deviation	7.137	10.843	6.181
Minimum	30.000	84.000	20.000
Maximum	57.000	129.000	49.000

Table 1. Tabel Kategorisasi

Variabel	Kategori	Rentan Skor	Frekuensi	Persentase
Motivasi Belajar	Rendah	30 - 37	57	20%
	Sedang	38 - 51	167	58%
	Tinggi	52 - 57	65	22%
	Jumlah		289	100%
Kecanduan Game Online	Rendah	84 - 98	56	17%
	Sedang	99 - 119	163	58%
	Tinggi	120 - 129	70	25%
	Jumlah		289	100%
Regulasi Emosi	Rendah	20 - 28	198	69%
	Sedang	29 - 39	76	26%
	Tinggi	47 - 49	15	5%
	Jumlah		289	100%

Hasil

Gambar 1. Hasil Uji Normalitas



- Data menunjukkan berdistribusi normal apabila histogram yang disebut normal ketika distribusi datanya menyerupai kurva lonceng, tidak condong ke sisi kanan atau kiri. Histogram tersebut menunjukkan pola lonceng yang simetris, tanpa kecenderungan ke arah mana pun, dan garis membentuk lurus di dalam tabel sehingga dianggap sebagai histogram yang normal.

Hasil

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Linieritas

Variabel	F (linierty)	Sig. Linierity	Keterangan
X1-y	43.227	,000	Linier
X2-y	333.565	,000	Linier

Diperoleh nilai Sig. Linierity adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara variabel kecanduan game-online (X1) dan variabel regulasi emosi (X2) dengan motivasi belajar (Y).

Tabel 1. Hasil Uji Multikolinieritas

Variable	Colinierity Statistic Tolerance	VIF	Keterangan
Kecanduan Game Online	0.841	1.189	Bebas dari multikolinieritas
Regulasi Emosi	0.890	1.189	Bebas dari multikolinieritas

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai VIF < 10 dan nilai Tolerance > 0,01, oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak ada multikolinieritas di antara kedua variabel bebas dalam penelitian ini.

Hasil

Table 5. Hasil Uji Korelasi
Pearson's Correlations

Variable		Motivasi	kecanduan	regul
1. Motivasi	Pearson's r	—		
	p-value	—		
2. .Kecanduan Game Online	Pearson's r	-0.478	—	
	p-value	< .001	—	
3. Regulasi Emosi	Pearson's r	0.349	-0.399	—
	p-value	< .001	< .001	—

- Hasil uji hipotesis minor pertama menunjukkan nilai koefisien korelasi (R_{x1-y}) = -0.478 dengan taraf signifikan $p < 0.001$. Ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima, yakni terdapat pengaruh signifikan antara kecanduan game online dan motivasi belajar pada siswa SMA Al-Islam. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah kecanduan game online, semakin tinggi motivasi belajar. Selanjutnya, uji hipotesis ketiga menunjukkan adanya pengaruh antara regulasi emosi dan motivasi belajar pada siswa SMA Al-Islam. Hasil uji hipotesis minor kedua menunjukkan nilai koefisien korelasi (R_{x1-y}) = 0.349 dengan taraf signifikan $p < 0.001$. Ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima, yakni terdapat pengaruh signifikan antara regulasi emosi dan motivasi belajar pada siswa SMA Al-Islam. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, semakin tinggi motivasi belajar.

Hasil

Table 6. ANOVA-Uji regresi berganda berdasarkan nilai F

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
H ₁	Regression	3793.493	2	1896.746	49.875	< .001
	Residual	10876.507	286	38.030		
	Total	14670.000	288			

- Berdasarkan tabel 6 uji regresi berganda nilai F sebesar 49.875 dengan taraf signifikansi $p < ,001$ lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa kecanduan game online dan regulasi emosi memiliki pengaruh secara simultan yang signifikan terhadap motivasi belajar.

Hasil

Table 7. Model Summary – Uji regresi berganda

Model Summary – Motivasi Belajar				
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	7.137
H ₁	0.509	0.259	0.253	6.167

- Nilai besaran pengaruh berdasarkan R² adalah 0,259, jika diartikan bahwa nilai pengaruh sebesar 25,9%

Hasil

Table 8. Coefficients - Uji regresi berganda berdasarkan t

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	45.353	0.420	-	108.028	< .001
H ₁	(Intercept)	68.306	5.007	-	13.641	< .001
	Kecanduan	-0.265	0.037	-0.403	-7.255	< .001
	Regulasi	0.218	0.064	0.189	3.401	< .001

$$\hat{Y} = -0.265 X_1 + 0.218 X_2 + 68,306.$$

- Nilai koefisien dari kecanduan game online yaitu -0,265, Ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu poin dalam kecanduan game online akan mengurangi motivasi belajar sebesar -0,265, sedangkan peningkatan satu poin dalam regulasi emosi akan meningkatkan motivasi belajar sebesar 0,218.

Hasil

Table 9. Hasil Sumbangan Efektif variabel bebas terhadap variabel terikat

Variabel	Koefisien Standardized Rxy	Koefisien korelasi β	R ²	Sumbangan Efektif
Regulasi Emosi	0.189	0.349	0.259	6,6%
Kecanduan Game Online	-0.403	-0.478		19,3%

Variabel Kecanduan Game Online memberikan sumbangan efektif terhadap Motivasi Belajar sebesar 19,3% dan variabel Regulasi Emosi memberikan sumbangan efektif terhadap Motivasi Belajar sebesar 6,6%. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontribusi terbesar terhadap motivasi belajar berasal dari kecanduan game online.

Pembahasan

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori sedang (163 siswa atau 58%) dalam tingkat kecanduan game online. Orang yang sering bermain game cenderung mengalami kecanduan dan mengorbankan waktu untuk aktivitas lain karena menganggap game lebih penting. Mereka juga bisa merasakan emosi seperti marah saat kalah dan senang saat menang, yang mendorong mereka untuk terus bermain. Gordon menyatakan bahwa bermain game online secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif seperti depresi, kesepian, kecenderungan untuk menghindari kenyataan, kurangnya kendali diri, dan bahkan dapat menyebabkan kecanduan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa bermain game online secara berlebihan dapat menyebabkan masalah seperti kurangnya peduli terhadap interaksi sosial, kehilangan kendali atas waktu, penurunan prestasi akademik, gangguan hubungan sosial, masalah keuangan, penelantaran kesehatan, dan penurunan fungsi kehidupan yang esensial.
- terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kecanduan game online dan motivasi belajar siswa. Semakin tinggi tingkat kecanduan game online, semakin rendah motivasi belajar siswa, dan sebaliknya, semakin rendah kecanduan game online, semakin tinggi motivasi belajar siswa. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kecanduan game online dapat mengakibatkan penurunan motivasi belajar dan pencapaian akademik. Hal ini mengindikasikan perlunya perhatian terhadap dampak negatif kecanduan game online pada perkembangan pendidikan dan sosial siswa, serta pentingnya upaya untuk mencegah atau mengatasi kecanduan game online guna meningkatkan motivasi belajar dan prestasi akademik siswa.

Pembahasan

- Hasil penelitian mengenai regulasi emosi pada siswa menunjukkan bahwa mayoritas responden (69% atau 198 siswa) berada dalam kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa banyak siswa masih belum mampu mengontrol, mengenali, dan mengekspresikan emosi mereka dengan baik. Maharani [42] menyatakan bahwa keterbatasan regulasi emosi cenderung menyebabkan respons negatif dalam interaksi sosial, namun dapat diubah menjadi positif dengan kepercayaan diri yang tinggi. Pratama [43] menambahkan bahwa regulasi emosi penting untuk mengelola emosi dan menjaga ketenangan saat menghadapi tekanan, membantu siswa menghindari emosi negatif dalam menyelesaikan tugas akademik, dan mengendalikan respons terhadap hambatan seperti kekecewaan, kemarahan, kesedihan, putus asa, atau frustrasi.
- Hasil analisis data menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan positif dan signifikan terhadap motivasi belajar, dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,349. Ini berarti semakin tinggi regulasi emosi, semakin tinggi motivasi belajar siswa, dan sebaliknya. Meskipun penelitian sebelumnya belum mengkaji peran regulasi emosi terhadap motivasi belajar siswa, Gross dalam Pratama [43] menyatakan pentingnya regulasi emosi untuk menghadapi emosi negatif dalam akademik. Nasution [44] menambahkan bahwa regulasi emosi dapat ditingkatkan melalui kecerdasan emosional dan perubahan pola pikir. Hamzah B. Uno dalam Sarnoto [45] dan Pajeres dkk [46] menyatakan bahwa kecerdasan emosional yang baik membantu siswa mengelola emosi dan menggunakan keterampilan kognitif dengan maksimal, sehingga meningkatkan peluang keberhasilan akademik dan motivasi belajar.

Pembahasan

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan game online dan regulasi emosi memberikan sumbangan efektif (R^2) sebesar 25,9% terhadap motivasi belajar, sementara 74,1% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar meliputi faktor internal seperti kondisi fisik dan mental, serta faktor eksternal seperti pengaruh guru dan lingkungan belajar. Siswa dengan motivasi belajar rendah cenderung acuh tak acuh, mudah bosan, dan cepat putus asa, sedangkan siswa dengan motivasi tinggi menunjukkan ketekunan, ketangguhan, minat, kemandirian, dan kemampuan mempertahankan pendapat serta memecahkan masalah. Penelitian ini diharapkan memberikan pandangan baru tentang motivasi belajar dalam konteks kecanduan game online dan regulasi emosi untuk membantu siswa membangun kemampuan akademik dan pemahaman emosi.

Temuan Penting Penelitian

- Kedua variabel bebas berpengaruh terhadap kesiapan kerja dimana kecanduan game online memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar dan regulasi emosi dapat berpengaruh dengan motivasi belajar. Pengaruh yang diberikan oleh dua variabel bebas yaitu kecanduan game online dan regulasi emosi yaitu sebesar 25,9% dengan masing masing variabel yaitu kecanduan game online 19,3% dan regulasi emosi 6,6%

Keterbatasan dan Manfaat Penelitian

- Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu: 1) ruang lingkup yang hanya mencakup satu SMA, sehingga diperlukan sampel yang lebih besar dan beragam di penelitian berikutnya; 2) ketidakseimbangan jumlah responden laki-laki dan perempuan, sehingga penelitian selanjutnya perlu mengambil sampel yang seimbang untuk analisis berdasarkan jenis kelamin; 3) informasi dari kuesioner mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan pandangan sebenarnya responden karena perbedaan pemikiran, anggapan, pemahaman, dan tingkat kejujuran dalam pengisian kuesioner.
- Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi perkembangan dan pendidikan dengan menyediakan data empiris tentang peran kecanduan game online dan regulasi emosi. Studi ini bisa menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi di sekolah guna mengurangi kecanduan game online dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Bagi orang tua, penelitian ini menawarkan panduan untuk membantu anak mengelola emosi. Bagi siswa, penelitian ini membantu mereka menyadari dampak kecanduan game online pada motivasi belajar dan pentingnya regulasi emosi. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin mengeksplorasi topik ini lebih lanjut.

Referensi

- [34] H. B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008. Accessed: May 31, 2024. [Online]. Available: https://books.google.co.id/books?id=8o5_tQEACAAJ&printsec=frontcover&hl=id
- [35] M. Aulina, “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Self-Injury pada Mahasiswa Usia Dewasa Awal,” Skripsi, Universitas Semarang, Semarang, 2023. doi: 10.1017/S0048577201393198.
- [36] M. I. Mustaqim, “Hubungan kecanduan game online dengan keterampilan sosial remaja di 4 game centre di kecamatan klojen kota malang,” Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, 2023. [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/5993/1/08410004.pdf>
- [37] M. Iqbal, “Dampak Game Online terhadap Sikap Siswa Belajar Belajar Pendidikan Agama Islam,” *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, vol. 3, no. 2, pp. 105–123, 2021.
- [38] E. Novrialdy, “Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya,” *Buletin Psikologi*, vol. 27, no. 2, pp. 148–159, Dec. 2019, doi: 10.22146/buletinpsikologi.47402.
- [39] A. N. Fariha, “Pengaruh Kecanduan Game Online terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik MI Ta’Allamul Huda,” Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, 2022.
- [40] N. Jannah and H. Nirwana, “Hubungan Kecanduan Game dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling,” *Jurnal Konselor*, vol. 4, no. 4, pp. 119–207, 2017, [Online]. Available: <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- [41] R. I. Wiguna, H. Menap, D. A. Alandari, and L. Hersika Asmawariza, “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Motivasi Belajar pada Anak Usia 10-12 tahun,” *Jurnal Surya Muda*, vol. 2, no. 1, pp. 18–27, 2020.
- [42] S. T. Maharani and M. Nursalim, “Hubungan antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Individu terhadap Kemampuan Resiliensi Peserta Didik di SMP Negeri 10 Surabaya,” *Jurnal BK UNESA*, vol. 12, no. 2, pp. 705–715, 2022, Accessed: May 26, 2024. [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45339>
- [43] G. O. Pratama, “Peran Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa,” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling (IJGC)*, vol. 8, no. 2, pp. 119–124, 2019, doi: <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i2.19693>.
- [44] F. Nasution, N. M. Gihar, F. A. Lubis, and J. M. Hasibuan, “Menjelajahi Pengaruh Pendekatan Behavioral dan Kognitif Sosial terhadap Regulasi Emosi dan Kecerdasan Emosional,” *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, vol. 1, no. 5, pp. 400–405, 2023.
- [45] A. Z. Sarnoto and S. Romli, “Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Lingkungan Belajar terhadap Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 3 Tangerang Selatan,” *Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 1, no. 1, pp. 55–76, 2019.
- [46] S. Saputra, “Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa,” *Jurnal Konselor*, vol. 6, no. 3, p. 96, Nov. 2017, doi: 10.24036/02017637698-0-00.
- [47] C. F. Djarwo, “Analisis Faktor Internal dan Eksternal terhadap Motivasi Belajar Kimia Siswa SMA Kota Jayapura,” *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, vol. 7, no. 1, pp. 2355–6358, 2020.
- [48] M. C. Moslem, M. Komaro, and Yayat, “Faktor-Faktor yang Menyebabkan Rendahnya Motivasi Belajar Siswa dalam Mata Pelajaran Aircraft Drawing di SMK,” *Journal of Mechanical Engineering Education*, vol. 4, no. 2, pp. 258–265, 2017.

