



The Role of Online Game Addiction and Emotion Regulation on Learning Motivation in High School Students.

[Peranan Kecanduan Game Online dan Regulasi Emosi terhadap Motivasi Belajar pada Siswa SMA]

Bryan Rafael Agustaf¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi ^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ghozali@umsida.ac.id

Abstract. *Quality individuals can be obtained through the norms or rules prevailing in society, namely through education. Education is the main avenue for enhancing the quality of a nation's human resources, because the higher the quality of education in that country, the smarter its society becomes. The aim of this research is to investigate the role of online game addiction and emotional regulation on learning motivation among high school students at Al-Islam Krian. The hypothesis of this study is that the higher the level of online game addiction among students, the lower their learning motivation will be. Conversely, the higher the level of emotional regulation among students, the higher their learning motivation will be. The researcher utilized a research design employing a quantitative approach with a sample size of 289 students calculated based on Krechi Morgan's table with a 5% level of significance, comprising 33% from grade 10, 34% from grade 11, and 33% from grade 12, with both male and female students categorized as adolescents. Sampling was conducted using proportionate stratified random sampling technique. The simultaneous contribution provided was 25.9%. Online game addiction contributed 19.3%, while emotional regulation contributed 6.6%, indicating that online game addiction has a greater contribution to learning motivation*

Keywords - Learning Motivation; Online Game Addiction; Emotion Regulation ; Jurnal UMSIDA; article template

Abstrak. *Manusia berkualitas dapat diperoleh melalui norma-norma atau aturan yang berlaku di masyarakat yaitu melalui pendidikan. Pendidikan merupakan jalan utama untuk meningkatkan kualitas sumber daya negara, karena semakin tinggi kualitas pendidikan di negara tersebut maka semakin cerdas masyarakatnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan kecanduan game online dan regulasi emosi terhadap motivasi belajar pada siswa sma al-islam. Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online pada siswa, semakin rendah motivasi belajar mereka. Sebaliknya, semakin baik regulasi emosi yang dimiliki siswa, semakin tinggi motivasi belajar mereka. Peneliti menggunakan desain penelitian dengan metode pendekatan kuantitatif dengan menggunakan sample yang berjumlah 289 siswa dihitung berdasarkan tabel Krechi Morgan dengan taraf 5%, yang di antaranya 33% dari kelas 10, 34% dari kelas 11, dan 33% dari kelas 12 yang di mana berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan kategori remaja. Pengambilan sample menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Sumbangan yang diberikan secara simultan sebesar 25,9%. Kecanduan Game Online memberikan sumbangan sebesar 19,3% sedangkan regulasi emosi memberikan sumbangan sebesar 6,6% yang berarti Kecanduan Game Online sumbangan yang lebih besar terhadap motivasi belajar*

Kata Kunci - Motivasi Belajar; Kecanduan Game Online; Regulasi emosi; UMSIDA Preprints Server; template artikel

I. PENDAHULUAN

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 [1]. Menurut Rahmat & Abdillah [2] Untuk dapat memperoleh manusia yang berkualitas sesuai dengan norma-norma atau aturan yang berlaku di masyarakat yaitu melalui Pendidikan [3]. komponen pendidikan terdiri atas: guru, siswa, metode pembelajaran, materi pembelajaran, lingkungan pembelajaran, alat dan fasilitas pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 Bab II yang menyatakan bahwa pendidikan nasional berperan dalam meningkatkan keahlian serta mengembangkan karakter dan peradaban bangsa yang berwibawa untuk meningkatkan kecerdasan kehidupan bangsa. Tujuannya adalah memajukan kemampuan peserta didik agar menjadi individu yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak luhur, sehat, terampil, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Salah satu jenjang pendidikan nasional di Indonesia adalah SMA. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada masa remaja, dan remaja merupakan tahap perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Saat remaja beralih ke masa dewasa, mereka menghadapi perubahan biologis, pengalaman baru, dan tantangan perkembangan baru [4]

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.[5]. 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 (Sardirman A.M, 2007).

Salah satu faktor yang mendorong siswa untuk secara intensif melakukan suatu hal, memulai inisiatif dari diri sendiri, dan bertahan menghadapi kesulitan adalah motivasi. [7]. Motivasi adalah pendorong bagi siswa untuk melakukan sesuatu. Motivasi dapat menginspirasi seseorang, sehingga akhirnya orang tersebut menjadi ahli dalam bidang ilmu pengetahuan tertentu. [8]. Seseorang tidak akan mungkin berusaha mempelajari sesuatu jika ia tidak menyadari betapa pentingnya hal tersebut dan apa manfaat yang dapat dicapainya [9].

Sriyani menyatakan bahwa motivasi digunakan untuk memahami dan menjelaskan perilaku individu, termasuk perilaku belajar mereka [10]. Siswa dengan motivasi belajar yang baik dapat mengembangkan sikap belajar yang positif dan meningkatkan hasil belajarnya. Sebaliknya, siswa yang kurang memiliki motivasi belajar akan menunjukkan sikap malas dan sering menghabiskan waktu luang atau mencuri waktu dari jadwal belajar mereka [11].

Menurut Sardiman [6] Motivasi belajar bukanlah faktor intelektual, melainkan faktor psikologis yang berperan signifikan dalam membangkitkan antusiasme, rasa senang, dan motivasi belajar. Siswa yang termotivasi memiliki energi yang besar untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran. Uno [12] menyatakan bahwa motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal yang mendorong siswa dalam proses belajar untuk mengubah perilaku mereka. Motivasi belajar siswa dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu: (1) minat dan perhatian siswa terhadap pelajaran, (2) semangat siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar, (3) tanggung jawab siswa dalam mengerjakan tugas-tugas belajar, (4) reaksi siswa terhadap stimulus yang diberikan oleh guru, (5) rasa senang dan puas saat mengerjakan tugas yang diberikan [13].

Hasil penelitian yang dilakukan Rizal dkk [14] menjelaskan bahwa dalam proses belajar, Motivasi adalah kekuatan yang mendorong siswa untuk melakukan kegiatan belajar, menjaga konsistensi, dan memberikan arah dalam kegiatan belajar sehingga mereka dapat mencapai tujuan pembelajaran mereka. Menurut Istarani & Intan Pulungan [15] Ketika seorang siswa melakukan tindakan yang tidak semestinya dalam kegiatan belajar-mengajar, perlu dipahami alasan di balik perilakunya. Alasan tersebut dapat bervariasi, seperti masalah kesehatan, kelaparan, atau ketidakpuasan terhadap mata pelajaran yang diajarkan, namun juga bisa disebabkan oleh faktor lain. Dalam situasi semacam itu, penting untuk mencari solusi dan memberikan dorongan kepada siswa untuk kembali fokus pada tugas utama mereka, yaitu belajar.

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 [16] 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 [17] 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.

Faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa dapat disederhanakan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan aspek-aspek yang berasal dari dalam diri siswa, seperti kondisi fisik dan mental, kemampuan, aspirasi, minat, kebutuhan, dan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh dari luar siswa, seperti peran guru dalam proses pembelajaran, fasilitas belajar, dan kondisi lingkungan di sekitar siswa. [18].

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa bermain *game online* sebagai faktor internal yaitu sebagai bentuk kebutuhan siswa. Menurut Rizal dkk [14] 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.

Adams & Rollings dalam (Nirwanda; Cesaria S; 2016) mendefinisikan *game online* sebagai permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dengan menggunakan komputer atau *smartphone* yang terhubung dengan internet. Gordon dalam [20] 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 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 [21]. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders 5 (DSM V)*, kecanduan *game online* merujuk pada penggunaan berlebihan game online yang menimbulkan sejumlah gejala kognitif dan perilaku. Batasan klinis yang ditetapkan untuk memperkirakan adiksi *game online* adalah jika seseorang bermain game online lebih dari 4 jam dalam sehari dan secara konsisten bermain *game online* selama lebih dari 4 hari dalam seminggu. (Gladys & Serena, 2020). Kecanduan *game online* pada siswa dapat memberikan dampak buruk antara lain, kehidupan sosial dan emosional yang tidak stabil, pola makan dan tidur tidak teratur, penyebab turunnya motivasi belajar dan prestasi akademik, hingga putus sekolah [23].

Aspek kecanduan game online mencakup beberapa hal: 1. *Compulsion* (dorongan yang terus menerus), yaitu dorongan dalam diri individu untuk terus bermain game online tanpa henti. 2. *Withdrawal* (penarikan diri), yang berarti individu sulit untuk terlibat dalam aktivitas lain selain bermain game online. 3. *Tolerance* (toleransi), yang mengacu pada jumlah waktu yang semakin banyak digunakan atau dihabiskan dalam bermain game online. 4. *Interpersonal and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan), termasuk masalah dalam hubungan dengan orang lain serta masalah kesehatan yang mungkin timbul akibat kecanduan tersebut [23].

Hasil penelitian yang dilakukan Ari dkk [24] 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. Mengingat kondisi emosional siswa yang masih labil pada fase remajanya, Gross [25] menyatakan bahwa bentuk emosi dapat menuntun individu ke arah yang benar dan salah. Salah satu cara untuk mengelola emosi adalah regulasi emosi [26]. Menurut Gratz dan Roemer [27] kemampuan untuk mengendalikan perilaku yang tidak sesuai karena reaksi emosional yang berlebihan, kemampuan untuk tetap tenang berkat pengaruh psikologis, dan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tindakan yang mendukung pencapaian tujuan..

Individu dengan regulasi emosi tinggi akan memiliki harga diri yang tinggi [28]. Individu dengan regulasi emosi yang baik memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan positif dalam kehidupannya. Oleh karena itu, mereka tidak cenderung menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan mereka. Sebaliknya, mereka cenderung menghargai dan menerima kemampuan mereka dengan bijaksana [29]. Penelitian yang dilakukan Kurniasih [30] menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi memungkinkan remaja untuk menerima dan menghargai diri mereka sendiri. Aspek regulasi emosi terdiri dari dua strategi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* melibatkan proses kognitif di mana individu mengelola emosinya dengan merefleksikan kembali situasi sebelum merespons secara emosional. Ini berarti individu mungkin mengubah perspektifnya sebelum mengekspresikan emosi yang dirasakannya. Sementara pada strategi *expressive suppression*, fokusnya adalah pada ekspresi yang ditunjukkan individu sebagai cara untuk mengelola emosi mereka. Individu mengontrol ekspresi emosional mereka dengan menahan diri dari mengekspresikan emosi secara berlebihan saat dalam situasi yang emosional. [31].

Penelitian lain menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dan motivasi belajar pada siswa SMP [32]. Yang menjadi pembeda pada penelitian ini adalah penambahan variabel regulasi emosi, menurut hipotesa peneliti variabel regulasi emosi ikut serta dalam pengaruhnya terhadap motivasi belajar seseorang. Di sisi lain semakin tinggi kecanduan *game online* pada diri siswa, maka semakin rendah pula motivasi belajarnya. Lalu disamping itu apabila semakin tinggi regulasi emosi yang ada pada diri siswa, maka semakin tinggi juga motivasi belajarnya.

Dengan mempertimbangkan uraian latar belakang tersebut dan minimnya model penelitian yang mengintegrasikan hubungan antara kecanduan *game online* dan regulasi emosi terhadap motivasi belajar pada siswa di SMA, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan kecanduan *game online* dan regulasi emosi terhadap motivasi belajar pada siswa SMA.

II. METODE

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian dengan metode pendekatan kuantitatif untuk mencari sejauh mana variasi-variasi dalam suatu faktor berkaitan dengan variasi pada faktor lain yang didasarkan pada koefisien korelasi. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji peranan kecanduan *game online* dan regulasi emosi terhadap motivasi belajar pada siswa SMA Al-Islam. Oleh karena itu, studi ini menerapkan metode analisis regresi linier berganda yang bertujuan untuk memahami peranan antara variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen..

Penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 1035 siswa SMA Al-Islam, Sidoarjo. Sampel pada penelitian ini meliputi 289 siswa dihitung berdasarkan tabel Krechi Morgan 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.

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).

Skala Motivasi Belajar menggunakan adaptasi dari Fitri [33] berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Hamzah [34], yaitu : a. Keinginan untuk berhasil, b. Kebutuhan dalam belajar, c. Harapan dan cita-cita di masa depan, d. Penghargaan dalam belajar, e. Kegiatan belajar yang menarik. Sebagai contoh dari dimensi keinginan untuk berhasil, ada pernyataan seperti "Saat saya menghadapi kesulitan dalam mengerjakan PR, saya mencoba memahami materinya kembali hingga menemukan jawabannya." Contoh dari dimensi kebutuhan dalam belajar adalah "Saya pergi ke sekolah untuk mendapatkan ilmu." Contoh dari dimensi harapan dan cita-cita di masa depan adalah "Saya selalu termotivasi untuk belajar agar saya bisa meraih banyak pengetahuan untuk masa depan yang lebih baik." Contoh dari dimensi penghargaan dalam belajar adalah "Saya berusaha belajar dengan tekun agar saya bisa mendapatkan pujian dari teman-teman." Contoh dari dimensi kegiatan belajar yang menarik adalah "Saya menikmati pelajaran matematika karena guru saya ramah dan sabar.". Setelah dilakukan uji coba, ditemukan bahwa 4 item tidak memenuhi kriteria dan dikeluarkan dari total 20 item yang ada, sehingga jumlah item yang valid menjadi 16 dengan tingkat reliabilitas yang diukur menggunakan skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,802

Skala Regulasi Emosi menggunakan adaptasi skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dari Gross [35]. Instrumen ini dapat mengukur dua aspek regulasi emosi yang meliputi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Contoh aitem dari aspek *cognitive reappraisal* adalah "Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar". Contoh aitem dari aspek *expressive suppression* adalah "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.

Skala Kecanduan *Game Online* menggunakan adaptasi skala dari Mustaqim [36] berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lemmens [21], terdiri dari compulsion, tolerance, withdrawal, serta interpersonal and health-related problems. Sebagai contoh dari aspek compulsion, ada pernyataan seperti "Saya membolos sekolah untuk bermain *game online*." Contoh dari aspek tolerance adalah "Saya senang berinteraksi dengan teman-teman dalam dunia maya." Contoh dari withdrawal adalah "Saya semakin banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online* dari waktu ke waktu." Contoh dari aspek Interpersonal and health-related problems adalah "Saya sering bermain *game online* sampai larut malam." Setelah dilakukan uji coba, ditemukan bahwa 4 item tidak memenuhi kriteria dari total 50 item yang ada, sehingga jumlah item yang valid menjadi 46 dengan tingkat reliabilitas yang diukur menggunakan skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,983

Sebelum responden mengisi kuesioner, mereka diinformasikan tentang tujuan penelitian dan diminta untuk mengisi kuesioner secara jujur sesuai dengan pengalaman pribadi mereka. Peneliti juga menjamin kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dan mengharuskan mereka untuk melengkapi identitas mereka dengan lengkap.

Penelitian ini menggunakan regresi linier berganda untuk analisis data dengan bantuan aplikasi JASP versi 16. Tujuan dari teknik analisis regresi linier berganda yaitu untuk menguji peranan kecanduan game online dan regulasi emosi terhadap motivasi belajar pada siswa SMA untuk memenuhi uji asumsi sebelum dilakukan uji hipotesis.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data Penelitian

Analisis deskriptif data penelitian dilakukan untuk memahami gambaran umum tentang respon sampel penelitian terhadap variabel kecanduan game online, regulasi emosi, dan motivasi belajar yang diperoleh di lapangan.

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

Tabel 1, menunjukkan bahwa nilai minimum motivasi belajar adalah 30 kecanduan *game online* adalah 84, sementara regulasi emosi adalah 20. Sedangkan nilai maksimum untuk motivasi belajar adalah 57, kecanduan *game online* 129, sementara untuk regulasi emosi adalah 49. Nilai mean untuk variabel motivasi belajar sebesar 45,353, kecanduan *game online* sebesar 109,533, lalu untuk regulasi emosi sebesar 27,920. Standar deviasi untuk variabel motivasi belajar sebesar 7,137, untuk kecanduan *game online* sebesar 10,433, sementara untuk variabel regulasi emosi sebesar 6,181.

Table 2. 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%

Tabel 2. menunjukkan bahwa dari total siswa, 57 (20%) siswa memiliki tingkat motivasi belajar yang rendah, 167 (58%) siswa memiliki tingkat motivasi belajar yang sedang, dan 65 (22%) siswa memiliki tingkat kecanduan

game online yang tinggi. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa tingkat motivasi belajar pada siswa SMA Al-Islam berada pada kategori sedang. Sementara itu, dari tingkat kecanduan *game online*, 56 (17%) siswa memiliki tingkat kecanduan *game online* yang rendah, 163 (58%) siswa memiliki tingkat kecanduan *game online* yang sedang, dan 70 (25%) siswa memiliki tingkat kecanduan *game online* yang tinggi. Ini mengindikasikan bahwa kecanduan *game online* pada siswa SMA Al-Islam juga cenderung berada pada kategori sedang. Lalu pada tingkat regulasi emosi, 198 (69%) siswa memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, 76 (26%) siswa memiliki tingkat regulasi yang sedang, 15 (5%) memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi.

B. Uji Asumsi

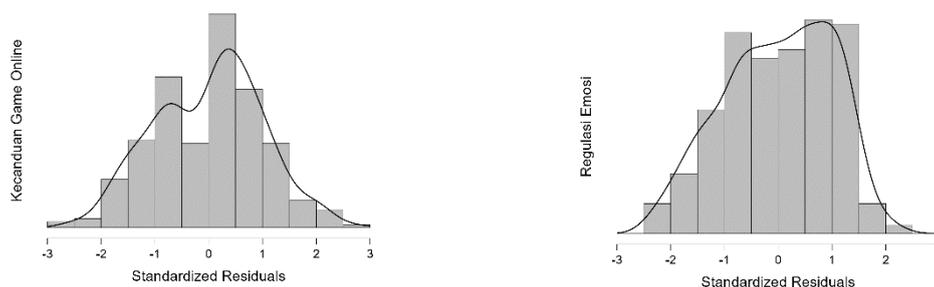
a. Uji Normalitas

Berikut adalah ringkasan gambar dari uji normalitas penyebaran data penelitian. Hasil uji normalitas variabel dapat dilihat pada grafik di bawah ini :

Gambar 2, menampilkan 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.

b. Uji Linieritas

Gambar 1. Hasil Uji Normalitas



Uji linearitas dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel dependen dan variabel independen dalam penelitian ini dengan tingkat signifikansi Sig. *Linearity* < 0.05.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Linieritas

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

Pada tabel 3, 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).

c. Uji Multikolinieritas

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinieritas

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

Berdasarkan Tabel 4. 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.

2. Uji Hipotesis

a. Uji korelasi

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi Pearson menunjukkan bahwa kecanduan game online dengan motivasi belajar memiliki skor $-0,478$ ($p < 0,001$), sedangkan regulasi emosi dengan motivasi belajar memiliki skor $0,349$ ($p < 0,001$). Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecanduan game online dan regulasi emosi terhadap motivasi belajar..

Table 5. Hasil Uji Korelasi
Pearson's Correlations

Variable		Motivasi	kecanduan	regulasi
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	—

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa uji hipotesis dalam penelitian kedua adalah adanya pengaruh antara kecanduan *game online* dengan motivasi belajar pada siswa SMA Al-Islam. Hasil uji hipotesis kedua 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 ketiga 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.

b. Uji Regresi

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 yang signifikan terhadap motivasi belajar

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

Berdasarkan tabel 7, nilai koefisien regresi (R) adalah 0,509 dan koefisien determinasi (R²) adalah 0,259, kecanduan *game online* dan regulasi emosi secara simultan memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar sebesar 25,9%, sedangkan sisanya 74,1% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain diluar penelitian ini.

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
	(Intercept)	68.306	5.007	-	13.641	< .001
H ₁	Kecanduan	-0.265	0.037	-0.403	-7.255	< .001
	Regulasi	0.218	0.064	0.189	3.401	< .001

Pada tabel 8 persamaan regresinya adalah $\hat{Y} = -0.265 X_1 + 0.218 X_2 + 68,306$. 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

Table 9. Hasil Sumbangan Efektif variabel bebas terhadap variabel terikat

Variabel	Koefisien regresi (β)	Koefisien regresi (R_{xy})	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*.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kecanduan *game-online* pada siswa menunjukkan bahwa presentase terbanyak dari responden adalah kategori sedang, yaitu sebanyak 163 (58%) siswa. Seseorang yang sering bermain game cenderung kecanduan, 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 [37] 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. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Ghuman & Griffiths dalam Novrialdy [38] menjelaskan bahwa bermain game online secara berlebihan dapat menimbulkan masalah, seperti kurang peduli terhadap interaksi sosial, kehilangan kendali atas waktu, penurunan prestasi akademik, hubungan sosial yang terganggu, masalah keuangan, kesehatan yang terabaikan, dan penurunan fungsi kehidupan yang esensial.

Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara kecanduan game online dan motivasi belajar, dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0,478. Oleh karena itu, dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat kecanduan game online, semakin rendah motivasi belajar siswa, dan sebaliknya, semakin rendah kecanduan game online, semakin tinggi motivasi belajar siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fariha [39] menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecanduan *game-online* terhadap motivasi belajar. Menurut Lee, Chen, & Holim dalam Jannah dkk [40], siswa yang kecanduan *game* cenderung memiliki hasil akademik yang rendah karena mereka menghabiskan banyak waktu di depan layar komputer atau ponsel untuk bermain *game*, sehingga motivasi belajar dan pencapaian akademik menurun, dan mereka juga kurang berinteraksi dengan lingkungan sosial. Lalu pada penelitian yang telah dilakukan oleh Reza dkk [41] menyatakan bahwa seorang siswa seharusnya lebih mengutamakan pendidikan daripada bermain *game-online* untuk dapat membentuk sikap positif terhadap sekolahnya. Namun, faktanya masih banyak siswa yang lebih memprioritaskan bermain *game online* daripada sekolah, yang menyebabkan motivasi belajar mereka rendah. Hal ini membuat siswa sulit berkonsentrasi di sekolah, sering malas bahkan bolos, dan kurang peduli terhadap lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat regulasi emosi pada siswa menunjukkan bahwa presentase terbanyak dari responden adalah kategori rendah, yaitu sebanyak 198 (69%) siswa. Ini mengindikasikan bahwa mayoritas murid masih belum merasa memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi mereka, mengenali kapan emosi itu muncul, serta bagaimana cara mereka mengekspresikan emosi tersebut sehingga dapat berperilaku sesuai.

Maharani [42] menyatakan bahwa seseorang yang memiliki keterbatasan dalam regulasi emosi cenderung menunjukkan respons atau perilaku yang negatif dalam interaksi sosial. Namun, respons atau perilaku negatif tersebut bisa diubah menjadi positif jika individu memiliki keyakinan atau

tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Sejalan dengan hal tersebut penelitian yang telah dilakukan oleh Pratama [43] menyatakan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam mengelola emosi dan menjaga ketenangan saat menghadapi tekanan, yang dapat membantu siswa untuk menghindari emosi negatif ketika menyelesaikan tugas akademik. Kemampuan ini memungkinkan siswa untuk mengendalikan respons terhadap hambatan-hambatan yang muncul selama proses pengerjaan tugas, seperti perasaan kecewa, marah, sedih, putus asa, atau frustrasi.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat peranan positif yang signifikan regulasi emosi dengan motivasi belajar yaitu perolehan koefisien korelasi (r) sebesar 0,349. Jadi, dapat disimpulkan bahwa bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi motivasi belajar siswa, dan begitu sebaliknya semakin tinggi motivasi belajar maka semakin tinggi regulasi emosi siswa. Berkaitan dengan hal tersebut, belum ada penelitian terdahulu yang mengkaji tentang peranan regulasi emosi terhadap motivasi belajar siswa. Namun demikian, Gross dalam Pratama [43] menyatakan bahwa regulasi emosi sangat penting dimiliki oleh siswa agar dapat menyikapi dengan baik situasi yang dapat menimbulkan emosi negatif dalam akademiknya. Siswa yang mampu mengatur emosinya dengan baik akan mampu mengevaluasi kembali emosinya dan mengendalikan responsnya terhadap emosi negatif saat menghadapi masalah akademik. Selanjutnya Nasution [44] menyatakan bahwa regulasi emosi dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kecerdasan emosional individu dan berfokus pada pemahaman serta mengubah pola pikir yang akan mempengaruhi respon emosional individu. Kecerdasan emosional bekerja bersamaan dengan keterampilan kognitif; individu yang mencapai prestasi tinggi memiliki keduanya Hamzah B. Uno dalam Sarnoto [45]. Pajeres dkk [46] menyatakan ketidakmampuan mengelola emosi dengan baik dapat menghambat penggunaan keterampilan kognitif sesuai dengan potensi maksimal. Semakin baik siswa dalam mengatur emosi, semakin besar peluangnya untuk berhasil dalam pencapaian hasil belajar. Baik kecerdasan emosional dan hasil belajar merupakan dua hal yang berkaitan dengan motivasi belajar siswa [45], [46].

Berdasarkan hasil sumbangan efektif (R^2) yang diberikan kecanduan *game online* dengan regulasi emosi kepada motivasi belajar sebesar 25,9%. Hal ini menandakan bahwa sebanyak 74,1% motivasi belajar dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel kecanduan *game online* dan regulasi emosi. Ada dua faktor utama yang dapat memengaruhi motivasi belajar siswa: faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri siswa, seperti kondisi fisik dan mental, kemampuan, aspirasi, minat, dan kebutuhan. Sementara faktor eksternal meliputi pengaruh guru dalam proses pembelajaran, fasilitas belajar, dan kondisi lingkungan siswa [47]. Sardiman dalam [48] menyatakan bahwa siswa yang kurang memiliki motivasi belajar cenderung menunjukkan sikap acuh tak acuh, mudah bosan, cepat putus asa, dan mencoba untuk menghindari kegiatan belajar. Sebaliknya, siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi memiliki delapan karakteristik berikut: tekun dalam menyelesaikan tugas (bisa bekerja secara terus-menerus untuk jangka waktu lama dan tidak berhenti sebelum tugas selesai), gigih dalam menghadapi tantangan (tidak mudah menyerah), menunjukkan minat pada berbagai masalah, lebih suka bekerja secara mandiri, tidak mudah bosan dengan tugas rutin, mampu mempertahankan pendapatnya, teguh pada keyakinannya, serta menikmati menemukan dan memecahkan masalah. Dengan demikian, tingkat motivasi belajar yang rendah akan menyebabkan kesulitan baik dalam aspek mental maupun akademik siswa. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat menyediakan sudut pandang baru mengenai motivasi belajar pada siswa ditinjau dari kecanduan *game online* dan regulasi emosi agar dapat membantu siswa secara keseluruhan membangun kemampuan akademik dan pemahamannya terkait emosi yang dia miliki.

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini adalah ; 1. Ruang lingkup yang digunakan dalam penelitian ini hanya mencakup pada 1 instansi yaitu SMA sehingga diharapkan penelitian berikutnya dapat mengambil sampel yang lebih besar dan mencakup populasi yang lebih luas, 2. Ketidakseimbangan jumlah responden antara laki-laki dan perempuan, sehingga diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat mengambil sampel laki-laki dan perempuan secara seimbang agar dapat secara spesifik membagi kategorisasi berdasarkan jenis kelamin, 3. Ketika mengumpulkan data,

informasi yang disampaikan oleh responden melalui kuesioner kadang-kadang tidak sepenuhnya mencerminkan pandangan sebenarnya dari responden. Ini mungkin terjadi karena perbedaan pemikiran, anggapan, dan pemahaman yang beragam di antara responden, serta faktor lain seperti tingkat kejujuran dalam mengisi kuesioner..

VII. KESIMPULAN

Setelah melakukan pengambilan data dan pengujian hipotesa, maka peneliti menyimpulkan bahwa hipotesa 1 diterima, terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan motivasi belajar, yang berarti semakin tinggi kecanduan *game online* pada siswa, maka akan semakin rendah motivasi belajar siswa tersebut. Selanjutnya hipotesa 2 diterima, terdapat pengaruh positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan motivasi belajar, yang berarti semakin tinggi regulasi emosi siswa, maka akan semakin tinggi motivasinya. Lalu hipotesa 3 diterima, yang menjelaskan bahwa kecanduan *game online* dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh terhadap motivasi belajar. Pada hasil kategorisasi ditemukan siswa masuk pada kategori kecanduan *game online* dan motivasi belajar yang cenderung sedang, sementara regulasi emosi berada pada kategori rendah. Besaran pengaruh variabel kecanduan *game online* lebih tinggi daripada variabel regulasi emosi.

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis mengenai bidang psikologi perkembangan dan pendidikan dengan menyediakan data empiris mengenai peranan antara kecanduan *game online* dan regulasi emosi. Studi ini dapat berfokus pada pengembangan intervensi yang dirancang untuk mengurangi kecanduan *game online* dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Lalu bagi orang tua, memberikan panduan mengenai cara yang baik untuk mengelola emosi dengan baik dalam berbagai situasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMA Al-Islam Sidoarjo atas kesempatan yang telah diberikan untuk menjadikan anak didiknya responden dari penelitian ini.

REFERENSI

- [1] B. P. Hie, *Revolusi sistem Pendidikan Nasional Dengan Metode E-learning*, Bahasa Ind. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2014. Accessed: May 31, 2024. [Online]. Available: <https://balaiyanpus.jogjaprovo.go.id/opac/detail-opac?id=326798>
- [2] H. Rahmat and A. Abdillah, *Ilmu Pendidikan: Konsep, Teori Dan Aplikasinya*. Medan: LPPI, 2019. Accessed: May 31, 2024. [Online]. Available: <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/8064>
- [3] M. Thoharudin, Y. Suryanti, and A. D. Sore, “Sosialisasi Pentingnya Pendidikan Lebih Tinggi di Desa Sungai Mali Kecamatan Ketungau Hilir,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Khatulistiwa*, vol. 2, no. 1, pp. 1–9, 2019, doi: 10.31932/jpmk.v2i1.423.
- [4] P. M. Yusuf and I. Febrian Kristiana, “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas,” *Jurnal Empati, Agustus*, vol. 7, no. 3, pp. 98–104, 2017, doi: <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19737>.
- [5] S. Sholehuddin and R. K. Wardani, “Pengaruh Lingkungan Sekolah dan Manajemen Kelas terhadap Motivasi Belajar Siswa,” *Jurnal Holistika*, vol. 5, no. 1, p. 11, 2023, doi: 10.24853/holistika.5.1.11-16.
- [6] Sardiman, *Interkasi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007. Accessed: May 31, 2024. [Online]. Available: <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1136421>
- [7] A. Emda, “Kedudukan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran,” *Lantanida Journal*, vol. 5, no. 2, p. 172, 2018, doi: 10.22373/lj.v5i2.2838.
- [8] T. N. Fadhilah, E. H. Diana, and Rofian, “Analisis Pola Asuh Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Siswa,” *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, vol. Vol 2, no. No 2, pp. 249–255, 2019, Accessed: May 31, 2024. [Online]. Available: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JP2/article/view/17916>
- [9] Syardiansah, “Hubungan motivasi belajar dan minat belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa mata kuliah pengaturan manajemen,” *Jurnal Manajemen dan Keuangan*, vol. 5, no. 1, pp. 440–448, 2016, Accessed: May 31, 2024. [Online]. Available: <https://media.neliti.com/media/publications/196966-none-017fcb72.pdf>
- [10] Permana, “Indikator Motivasi Belajar.” Surakarta, pp. 1–120, 2019.
- [11] Masya Hardiyansyah and D. A. Candra, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, vol. 3, no. 2, pp. 103–118, 2016, Accessed: May 31, 2024. [Online]. Available: <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/download/575/466>
- [12] H. B. Uno, “Teori Motivasi dan Pengukurannya (Analisis d),” *Bumi Aksara*, pp. 11–54, 2014.
- [13] F. Pratama, F. Firman, and N. Neviyarni, “Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar IPA di Sekolah Dasar,” *Jurnal Ilmu Pendidikan*, vol. 1, no. 3, pp. 280–286, 2019, doi: 10.31004/edukatif.v1i3.63.

- [14] F. Rizal, Rustiyarso, and A. Riama, "Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Mapel Sosiologi Di Mas Al-Muhajirin Sintang," *Jurnal Psikologi Pendidikan*, vol. 11, no. 3, pp. 1–9, 2022, Accessed: May 31, 2024. [Online]. Available: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/53889/75676592739>
- [15] Nikmah and P. Intan, "Hubungan Addiction Game Online dengan Motivasi Belajar pada Siswa Laki-Laki kelas VII SMPN 13 Malang," Malang, 2015. Accessed: May 31, 2024. [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/905/1/09410091%20Pendahuluan.pdf>
- [16] A. M. Sadirman, "Interaksi dan Motivasi Belajar Mengingat," *Jakarta: Rajawali*. Grafindo Persada, Jakarta, 2012.
- [17] N. Jannah, M. Mudjiran, and H. Nirwana, "Hubungan Kecanduan Game dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling," *Konselor*, vol. 4, no. 4, p. 200, 2015, doi: 10.24036/02015446473-0-00.
- [18] R. Rahmawati, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMA N 1 Piyungan pada Mata Pelajaran Ekonomi Tahun Ajaran 2015/2016," *Jurnal Pendidikan dan Ekonomi*, vol. 326–336, 2016, Accessed: May 31, 2024. [Online]. Available: <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/ekonomi/article/viewFile/4106/3759>
- [19] C. S. Nirwanda and Ediati Annastasia, "Adiksi Game Online dan Keterampilan Penyesuaian Sosial pada Remaja," *Jurnal Empati*, vol. Vol 5, no. No1, pp. 19–23, 2016, Accessed: May 31, 2024. [Online]. Available: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/viewFile/14940/14444>
- [20] P. Varma and U. Cheasakul, "The Influence of Game Addiction and Internet Addiction among University Students on Depression Stress and Anxiety Mediated by Self-regulation and Social Support," *Journal of Business Administration The Association of Private Higher Education Institutions of Thailand*, vol. 5, no. 2, pp. 45–57, 2016, [Online]. Available: <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/apheitvu/article/view/90488>
- [21] J. S. Lemmens, P. M. Valkenburg, and J. Peter, "Development and validation of a game addiction scale for adolescents," *Media Psychol*, vol. 12, no. 1, pp. 77–95, 2009, doi: 10.1080/15213260802669458.
- [22] G. J. Octavia, S. Surilena, and E. Gustiawan, "Hubungan Adiksi Online Game dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Jakarta Utara," *Damianus Journal of Medicine*, vol. 19, no. 2, pp. 113–117, 2020, doi: 10.25170/djm.v19i2.1243.
- [23] D. J. M. D. Kupper, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5TM*, 5th ed., vol. 5. Washington D.C: American Psychiatric Publishing, Inc, 2013. doi: 10.1176/appi.books.9780890425596.
- [24] B. N. Putra, M. F. A. Untari, and Purwadi, "Analisis Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Anak," *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*, vol. 3, no. 4, pp. 403–407, 2022, [Online]. Available: <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/dwijaloka/article/view/2009>

- [25] A. R. P. Trj, *5 langkah menata emosi untuk merasa lebih baik setiap hari*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka, 2007. Accessed: Jun. 01, 2024. [Online]. Available: https://opac.isi.ac.id/index.php?p=show_detail&id=37143&keywords=
- [26] A. Rahman and R. N. Khoirunnisa, “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya,” *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 06, no. 01, pp. 1–6, 2019, Accessed: Jun. 01, 2024. [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/26983/24696>
- [27] A. L. Robinson, W. R. Crozier, and O. Svenson, *Decision making cognitive models and explanations*. New York: Routledge, 2013.
- [28] Burhanudin, “Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stress,” *Jurnal Bisnis dan Ekonomi*, vol. 8, no. 1, pp. 55–70, 2017, [Online]. Available: <http://stiepena.ac.id/wp-content/uploads/2012/11/pena-fokus-vol-4-no-2-40-45.pdf>
- [29] W. A. Nuria, “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Subjective Well-Being,” 2022. Accessed: Jun. 01, 2024. [Online]. Available: <https://etheses.uinmataram.ac.id/4106/1/Wanda%20Aura%20Nuria%20180303092-.pdf>
- [30] W. Kurniasih and W. D. Pratisti, “Regulasi emosi remaja yang diasuh secara otoriter oleh orangtuanya,” *J Chem Inf Model*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2013, [Online]. Available: <http://hdl.handle.net/11617/3969>
- [31] J. J. Gross, “Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences,” *Psychophysiology*, vol. 39, no. 3, pp. 281–291, 2002. doi: 10.1017/S0048577201393198.
- [32] E. Theresia, O. R. Srtiawati, and N. P. Sudiadnyani, “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Smp Di Kota Bandar Lampung,” *Jurnal Psikologi*, vol. 1, no. 2, pp. 96–104, 2019.
- [33] Fijri. Rahma Widiya Nur, “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Motivasi Belajar pada Siswa SMKN 2 Jakarta,” Skripsi, Universitas Semarang, Semarang, 2022. Accessed: Jun. 05, 2024. [Online]. Available: <https://eskripsi.usm.ac.id/files/skripsi/F11A/2018/F.111.18.0107/F.111.18.0107-15-File-Komplit-20220912021751.pdf>
- [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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.