

SKRIPSI

**HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN
KONTROL EMOSI PADA REMAJA KELAS X DI SMA NEGERI 1
SAMPUNG**



Oleh:

RENGGANIS LESTARI RAHAYU

NIM 21632067

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

SKRIPSI

**HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN
KONTROL EMOSI PADA REMAJA KELAS X DI SMA NEGERI 1
SAMPUNG**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) dalam Program Studi S1
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.



Oleh:

RENGGANIS LESTARI RAHAYU

NIM 21632067

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 23 Juli 2025

Yang menyatakan,



Rengganis Lestari Rahayu
NIM 21632067

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN KONTROL
EMOSI PADA REMAJA DI SMAN 1 SAMPUNG**

Rengganis Lestari Rahayu

21632067

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 21 Juli 2025

Pembimbing I


Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D
NIDN.0715127903

Pembimbing II


Laily Isroin, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN.0704057002

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 19791214 200302 12

SURAT PENETAPAN PANITIAN PENGUJI

SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada Program Studi
S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada tanggal 24 Juli 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Ririn Nasriati, S.Kep., Ns., M.Kep

Anggota :

1. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D.
2. Laily Isroin, S.Kep., Ns., M.Kep


(.....)



(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidavat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK 19791214 200302 12

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul “Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* Dengan Kontrol Emosi Pada Remaja di SMAN 1 Sampung”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penyusunan skripsi ini berjalan sesuai dengan harapan berkat bantuan dari segenap pihak yang telah memberikan izin, bimbingan dan motivasi kepada penulis. Bersamaan dengan ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag. selaku rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti hingga menyelesaikan pendidikan pada program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M.Kep. Selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam menyusun hingga menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Kepala sekolah serta Guru SMAN 1 Sampung yang telah memberikan izin dan membantu penulis untuk melakukan penelitian di wilayah sekolah.

4. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Program Studi yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama proses akademik dan penyusunan skripsi ini.
5. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.kep.,Ph.D selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Laily Isroin, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Orang tua saya tercinta, Bapak Suharno dan ibu Sunarsih, terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, yang luar biasa memberikan do'a, semangat, motivasi dan juga selalu memberikan dukungan baik moral maupun material sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
8. Kakak saya Burham Jatmiko dan mbak Sri Nurdhiyah yang selalu memberikan dukungan moral maupun material, terimakasih atas segala motivasi dan dukungan yang diberikan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
9. Bapak ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang juga membantu memberikan motivasi dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat saya Eny Kusmiatin, Renny Umni, Oliviyani Eka, Nova Kristiningrum, Diah Ayu, M. Rifqi, Roni Galih, Dan rekan rekan

rekan-rekan S1 Keperawatan angkatan 2021 dan segenap pihak yang membantu penulis menyelesaikan penyusunan skripsi ini

11. Terakhir kepada NIM 21632067 yaitu diri saya sendiri, terima kasih sudah bertahan sejauh ini, terima kasih sudah berusaha dan merayakan diri sendiri sampai dititik ini, walaupun lambat namun terrima kasih karena memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses yang di jalani dalam penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan dengan sebaik dan semaksimal mungkin, berbahagialah dimanapun berada perjalanan masih panjang, akan ada rintangan dan proses yang akan dihadapi kedepannya. Apapun kurang dan kelebihanmu mari rayakan dan menerima diri sendiri.

Ponorogo 23 Juli 2025



Rengganis Lestari R
21632067

MOTTO

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah- lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kita investasikan untuk menjadikan diri kita serupa yang kita impikan, mungkin tidak akan berjalan lancar. Tapi gelombang - gelombang itu yang akan bisa kita ceritakan”

(Boy Candra)

“ Aku percaya pada diriku sendiri. Punggungku sakit untuk membiarkan sayapku tumbuh

(BTS)

“Orang selalu mengkhawatirkan ketidakpastian masa depan karena mereka takut terhadapnya. Orang selalu mempermasalahkan masa lalu yang tak bisa diubah, Namun kenyataannya yang bisa kita kendalikan hanyalah masa kini. Aku hanya ingin berbagi cerita yang berfokus pada masa kini, karena masa lalu hanyalah masa lalu, masa depan adalah masa depan, dan masa kini adalah masa kini, kalau kita beri makna terlalu banyak, maka ketiganya akan menyiksamu. Cukup hiduplah di sini saat ini, dan sebaik mungkin”

(Min Yoongi at SUGA: Road to D.Day)

“ Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedilah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia”

(Baskara- Hindia)

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan dengan segenap cinta, air mata, dan doa yang tak pernah henti dipanjatkan. Kepada Allah SWT, sumber segala kehidupan, penuntun langkah dalam setiap persimpangan, penguat hati di saat rapuh, dan pemilik segala rencana indah di balik setiap ujian. Kepada Bapak dan Ibu tercinta, yang kasih sayangnya tak pernah lekang oleh waktu, yang pengorbanannya bahkan tak mampu saya tulis dalam seribu halaman. Dari tetes keringat, lelah yang tak pernah tersirat, dan doa yang tak pernah putus, saya belajar arti sejati dari perjuangan dan keikhlasan. Kepada keluarga, yang selalu mengulurkan tangan, yang pelukannya menjadi tempat pulang di tengah kesulitan. Kepada sahabat-sahabat seperjalanan, yang menghadirkan tawa di sela lelah, menjadi pendengar setia di saat kata-kata tak sanggup terucap. Dan kepada diri saya sendiri, yang pernah hampir menyerah, yang berjuang di antara keraguan dan rasa takut, yang menitikkan air mata di malam-malam panjang namun memilih untuk tetap berjalan. Terima kasih telah percaya bahwa badai pun akan reda, dan pelangi akan tiba. Semoga lembar demi lembar ini menjadi saksi bahwa cinta, doa, dan tekad mampu menembus segala keterbatasan. Semoga menjadi hadiah kecil untuk mereka yang selalu percaya, bahwa sekecil apa pun langkah yang diambil, ia tetap berarti dalam perjalanan menuju mimpi.

ABSTRAK

HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE DENGAN KONTROL EMOSI REMAJA KELAS X DI SMA NEGERI 1 SAMPUNG

Di SMA Negeri 1 Sampung

Rengganis Lestari Rahayu

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : rengganis278@gmail.com

Perkembangan teknologi digital telah menyebabkan meningkatnya penggunaan *game online*, khususnya di kalangan remaja. *Game online* kini menjadi sarana hiburan yang banyak diminati, tetapi intensitas bermain yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis, terutama dalam hal kontrol emosi. Masa remaja adalah periode krusial dalam perkembangan emosi, sehingga remaja lebih rentan terhadap gangguan regulasi emosi ketika terlalu sering bermain *game online*.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. sampel sebanyak 48 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen, yaitu kuesioner intensitas bermain *game online* dan kuesioner kontrol emosi menggunakan skala DERS (*Difficulties in Emotion Regulation Scale*). Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05.

Sebagian besar responden memiliki intensitas bermain game online dalam kategori sedang sebanyak 26 siswa (54,2%) dan kontrol emosi dalam kategori sedang sebanyak 28 siswa (58,3%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,025$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game online dengan kontrol emosi pada remaja kelas X di SMA Negeri 1 Sampung ($p < 0,05$).

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game online dengan kontrol emosi pada remaja. Temuan ini menjadi dasar pentingnya edukasi dan pendampingan dari pihak sekolah dan orang tua untuk membentuk kebiasaan bermain yang sehat serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja.

Kata Kunci: *game online*, intensitas bermain, kontrol emosi, remaja, DERS

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ONLINE GAMING INTENSITY AND EMOTIONAL CONTROL AMONG 10TH GRADE STUDENTS AT SMA NEGERI 1 SAMPUNG

Rengganis Lestari Rahayu

Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Ponorogo

E-mail: rengganis278@gmail.com

The rapid development of digital technology has led to a significant increase in the use of online games, particularly among adolescents. Online gaming has become a popular form of entertainment; however, high gaming intensity may negatively impact psychological well-being, especially in terms of emotional control. Adolescence is a critical period of emotional development, making teenagers more vulnerable to emotional dysregulation when exposed to excessive gaming.

This study employed a quantitative method with a correlational analytic design and a cross-sectional approach. A total of 48 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected using two instruments: an online gaming intensity questionnaire and an emotional control questionnaire based on the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). The data were analyzed using the Chi-Square statistical test with a significance level of 0.05.

Most respondents had a moderate level of online gaming intensity (26 students or 54.2%) and a moderate level of emotional control (28 students or 58.3%). The Chi-Square test showed a p-value of 0.025, indicating a significant relationship between online gaming intensity and emotional control among 10th-grade students at SMA Negeri 1 Sampung ($p < 0.05$).

This study concludes that there is a significant relationship between the intensity of online gaming and emotional control among adolescents. These findings highlight the importance of education and guidance from schools and parents in encouraging healthy gaming habits and improving adolescents' emotional regulation skills.

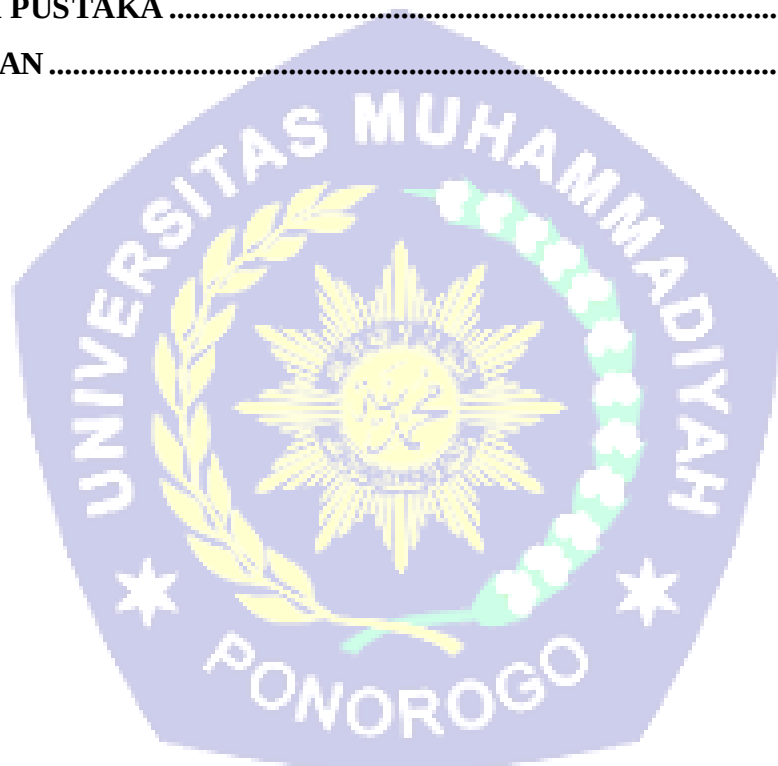
Keywords: online games, gaming intensity, emotional control, adolescents, DERS

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.2.1 Tujuan Umum	7
1.2.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Kerangka Teori.....	11
2.1.1 Definisi Remaja.....	11
2.1.2 Perkembangan Remaja.....	12
2.2 Definisi Game Online	15
2.2.1 Jenis – Jenis <i>Game Online</i>	16
2.2.2 Intensitas Bermain <i>Game Online</i>	18
2.2.3 Dampak Bermain <i>Game Online</i>	20
2.2.4 Pengukuran intensitas bermain <i>game online</i>	25
2.3 Definisi Kontrol Emosi.....	26
2.3.1 Karakteristik Kontrol Emosi	31

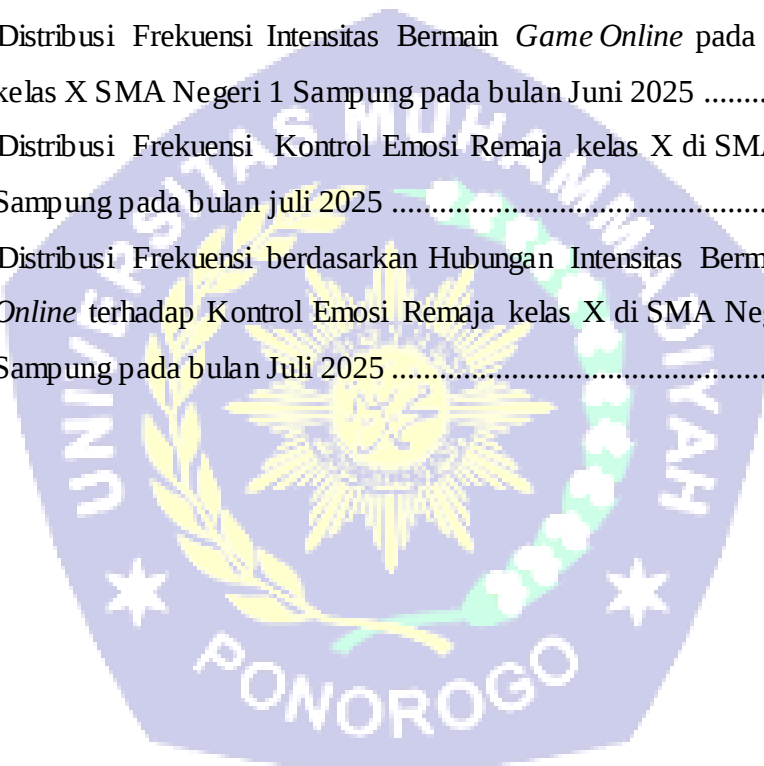
2.3.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Emosi	33
2.3.3 Pengukuran Kontrol Emosi	35
2.3.4 Gangguan Kontrol Emosi	37
2.3.5 Jenis –Jenis Gangguan kesehatan Mental	38
2.4 Kerangka Teori	41
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	42
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	42
3.2 Hipotesis Penjelasan	43
BAB 4 METODE PENELITIAN	44
4.1 Desain Penelitian	44
4.2 Kerangka Operasional	45
4.3 Populasi, Sampel, Sampling	46
4.3.1 Populasi	46
4.3.2 Sampel	46
4.3.3 Besar Sampel	47
4.3.4 Sampling	48
4.4 Definisi Operasional Variabel	50
4.5 Instrumen Penelitian	51
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	52
4.7 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data	53
4.7.1 Prosedur Pengumpulan Data	53
4.7.2 Teknik Analisa Data	54
4.7.3 Analisa Data	56
4.8 Etika Penelitian	58
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	61
5.1.2 Data Umum	64
5.1.3 Data Khusus	65
5.2 Pembahasan	68
5.2.1 Intensitas Bermain <i>Game online</i> pada siswa siswi kelas X di SMA Negeri 1 Sampung	68

5.2.2 Kontrol Emosi pada Siswa-siswi Kelas X di SMA Negeri 1 Sampung.....	69
5.2.3 Hubungan Antara Intensitas Bermain <i>Game Online</i> pada Siswa-siswi Kelas X di SMA Negeri 1 Sampung.....	71
5.2.4 Hubungan Antara Kontrol Emosi pada Siswa-siswi Kelas X di SMA Negeri 1 Sampung.....	72
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	75
6.1 Kesimpulan.....	75
6.2 Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	80



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi operasional penelitian Hubungan intensitas bermain <i>game</i> <i>online</i> dengan kontrol emosi pada remaja	50
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa-siswi kelas X SMA Negeri 1 Sampung pada bulan juli 2025.....	64
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Usia siswa-siswi kelas X SMA Negeri 1 Sampung pada bulan juli 2025	64
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelas siswa-siswi kelas X SMA Negeri 1 Sampung pada bulan juli 2025	65
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Intensitas Bermain <i>Game Online</i> pada Siswa-siswi kelas X SMA Negeri 1 Sampung pada bulan Juni 2025	66
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Kontrol Emosi Remaja kelas X di SMA Negeri 1 Sampung pada bulan juli 2025	66
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi berdasarkan Hubungan Intensitas Bermain <i>Game Online</i> terhadap Kontrol Emosi Remaja kelas X di SMA Negeri 1 Sampung pada bulan Juli 2025	67



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 kerangka teori penelitian hubungan intensitas bermain <i>game online</i> dengan kontrol emosi pada remaja.....	41
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual penelitian hubungan intensitas bermain <i>game online</i> dengan Kontrol Emosi pada remaja.	42
Gambar 4. 1 Kerangka Operasional hubungan intensitas bermain <i>game online</i> dengan kontrol emosi pada remaja.....	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	80
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 3 Surat Layak Etik	82
Lampiran 4 Penjelasan Penelitian	83
Lampiran 5 Permohonan Responden	84
Lampiran 6 <i>Informend Consent</i>	85
Lampiran 7 Instrumen Penelitian	86
Lampiran 8 Tabulasi Data Umum Responden	91
Lampiran 9 Data Khusus	95
Lampiran 10 Hasil Uji Statistik.....	103
Lampiran 11 Crosstabulasi Intensitas Bermain Game dengan Kontrol Emosi ...	104
Lampiran 12 Uji Validitas dan Reabilitas	105
Lampiran 13 Dokumentasi.....	116
Lampiran 14 Logbook.....	117
Lampiran 15 Surat Keterangan Plagiasi.....	118
Lampiran 16 Informed Consent.....	119