Intisari

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pecandu *game online*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara yang dilakukan kepada subjek dan *significant other* dan didukung oleh dokumentasi. Subjek penelitian yaitu tiga orang pecandu game online, masing-masing berusia 17, 21 dan 22 tahun. Emosi-emosi yang dialami oleh ketiga Subjek dalam penelitian ini cukup beragam. Emosi marah, kecewa, sedih, cuek, bahkan sampai teriak-teriak mengucapkan kata-kata kotor.

Hasil penelitian menunjukkan Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat jika memenuhi lima dari tujuh kecakapan yang dikemukakan, Berdasarkan temuan data, ke tiga subjek telah memenuhi enam dari tujuh kecakapan yang telah disebutkan yaitu 1). Kendali diri, dalam arti mampu mengolah emosi dan impuls yang merusak dengan efektif. 2). Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain. 3). Memiliki sikap hati-hati. 4). Toleransi yang tinggi terhadap frustasi. 5). Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya. 6). Lebih sering merasakan emosi positif dan negatif.

Adapun aspek yang mempegaruhi regulasi emosi adalah *Stategies to emotion regulation(strategies), Enganging in goal directed behavior (goals), Control emotional responses (impulse), Acceptance of emotional response (acceptance)*

Kata kunci : regulasi emosi, emosi, *Game Online*, kemampuan, pecandu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id