BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. DESKRIPSI PARTISIPAN

1. Profil subyek 1

Nama	: AF (inisial subjek)
Jenis kelamin	: Laki-laki
Usia	: Lamongan, 01 juli 1998
Anak ke	: Kedua dari 2 bersaudara
Alamat	: lamongan
Agama	: Islam

FA merupakan seorang remaja laki-laki yang lahir pada 01 juli 1998 di lamongan. Sekarang ia berumur 17 tahun, agama FA adalah Islam dan ia bertempat tinggal di kabupaten lamongan tepatnya di kecamatan brondong. FA masih tercatat sebagai pelajar di salah satu SMK yang ada di Kecamatan brondong, dan sekarang dia sedang memasuki tahun terakhir di SMK tersebut. FA adalah Anak kedua dari 2 bersaudara, anak pertama dari orang tuanya berjenis kelamin perempuan yang sekarang berumur 20 tahun. FA berasal dari keluarga broken home, orang tuanya bercerai pada tahun 2010, pada saat itu FA masih kelas 7 SMP. Setelah bercerai ibunya pergi menjadi TKI di negara malaysia. Dan 3 tahun kemudian ayahnya menikah lagi pada tahun 2013. Ayah FA bekerja sebagai seorang nelayan karena pada umumnya masyarakat di desa Brondong pekerjaannya adalah

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

sebagai nelayan pula, perlu diketahui bahwasanya Brondong merupakan daerah pantura (Pantai Utara).

Sehari-hari FA tinggal bersama dengan keluarganya yaitu Ayah, Ibu Tiri, kakak dan neneknya. Tetapi hubungan FA dengan ibu kandungnya masihlah baik, menurut cerita FA setiap minggunya dia tetap berhubungan dengan ibunya lewat media Handphone, dan juga Ibu FA masih memberi Uang jajan setiap bulannya pada kedua anaknya, yaitu FA dan kakaknya. Tidak jarang pula Ibu FA mengirim barang-barang yang di inginkan oleh anaknya, misal handphone yang di belikan dari Malaysia. Ibu FA pulang setiap setahun sekali yaitu pada saat hari raya Idul Fitri.

Kegiatan FA sehari-hari lebih sering dihabiskan dengan bermain *game online* yang ada di *Handphone Androidnya*. Setiap dia ada waktu luang atau nganggur pasti dia akan bermain *game online*. Ketika bangun tidur hal pertama yang dicari adalah *Handphone*-nya dan setelah itu dia akan bermain *game* itu lagi. Begitu pula ketika dia sedang berkumpul dengan teman-temannya di luar, dia akan masih menyempatkan waktu untuk bermain *game online.*

2. Profil subjek 2

Nama	: Ar (inisial subjek)
Jenis kelamin	: Laki-laki
Usia	: Lamongan,
Anak ke	: Kedua dari 2 bersaudara

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

Alamat : lamongan

Agama : Islam

Ar adalah seorang laki-laki berumur 22 tahun, dia merupakan anak terakhir dari dua bersaudara, kakaknya berjenis kelamin perempuan dan sudah berkeluarga atau menikah. sehari-hari Ar tinggal bersama orang tuanya, tepatnya di Desa Brondong, Kec. Brondong Kabupaten Lamongan, Ayah Ar bekerja sebagai petani dan tukang becak, sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga, Ar sendiri sudah mempunyai pekerjaan yaitu sebagai Satpam di Salah satu perusahaan yang ada di Lamongan.

Pekerjaan Ar menggunakan sistem 3 shift, Shift pertama adalah pagi jam 07.00-14.00 WIB, yang kedua siang jam 14.00-21.00 WIB, dan yang terakhir adalam malam jam 21.00-07.00 WIB. Setiap tiga hari akan dilakukan pergantian shift.

Kegiatan Ar selain bekerja sebagai satpam, dia juga masih bermain game online. Ketika dia mempunyai waaktu luang dia akan bermain game, bahkan tidak jarang pula di tempat ia bekerja pun dia masih sempat bermain game online karena kata Ar pekerjaan sebagai seorang satpam lebih banyak nganggurnya. Jadi dia mengisi waktunya dengan bermain *game online.*

3. Profil subjek 3

Nama : GP (inisial subjek)

Jenis kelamin : Laki-laki

Usia : 22

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

Anak ke : Kedua dari 6 bersaudara

Alamat : Bojonegoro

Agama : Islam

GP adalah seorang laki-laki berumur 22 tahun, dia merupakan anak kedua dari enam bersaudara, anak pertama dari orang tuanya berjenis kelamin perempuan dan sudah mempunyai suami, anak ketiga berjenis kelamin laki-laki yang baru saja lulus SMA, sedangkan anak keempat dan kelima berjenis kelamin perempuan, dan yang terakhir adalah laki-laki.

Subjek bekerja sebagai penjaga warung Di Surabaya, bersama seorang temannya. Jika sedang tidak bekerja, sehari-hari subjek menghabiskan waktu di kos nya. Ayah Subjek bekerja Sebagai Petani Di Desanya sedangkan Ibunya bekerja sebagai buruh pabrik kecil-kecilan yang berada di bojonegoro.

Sehari-hari kegiatan GP selain bekerja, adalah Bermain *game online.* GP sendiri sudah bermain game online selama 2 tahun lebih, yang mana belum diketahui oleh orang tuanya.

4. profil informan 1 dari subjek 1

Nama : Mu

Jenis kelamin : laki-laki

Alamat saat ini : lamongan

Agama : Islam

Usia : 21 tahun

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

Bahasa sehari-hari : Campuran (bahasa Indonesia dan bahasa Jawa)

Hubungan dengan subjek : Teman subjek 1

5. profil informan 1 dari subjek 2

Nama : Ed

Jenis kelamin : laki-laki

Alamat saat ini : lamongan

Agama : Islam

Usia : 25 tahun

Bahasa sehari-hari : Campuran (bahasa Indonesia dan bahasa Jawa)

Hubungan dengan subjek : Teman subjek 2

6. profil informan 1 dari subjek 3

Nama : AF

Jenis kelamin : laki-laki

Alamat saat ini : lamongan

Agama : Islam

Usia : 20 tahun

Bahasa sehari-hari : Campuran (bahasa Indonesia dan bahasa Jawa)

Hubungan dengan subjek : Teman subjek 3

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

B. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi temuan penelitian

   a. Ciri-ciri regulasi emosi

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam lima kecakapan yang dikemukakan oleh goleman (2004) yaitu :

a) Kendali diri, dalam arti mampu mengolah emosi dan impuls yang merusak dengan efektif. Hal ini di nyatakan dalam pernyataan sebagai berikut :

P : *"Terus temannya anda apain?"*
S1 : *"ya tidak apa-apain, saya pilih menyendiri aja mainnya"(FA. 250715. 31)*

Hal ini diperkuat oleh pernyataan dari informan :

MF : "*ya Cuma terus menjauh gt mas.hahaha..."(MF. 250715. 14)*

P: *"nggak anda marahin?"*

S2 : *"ya kadang kalau keterlaluan ya saya marahin."(Ar. 260715. 35)*

Hal ini di dukung oleh pernyataan dari salah satu informan dari subjek, yaitu :

S : *"ya tetap di jawab kok mas...tp ya kadang ga nyambung.."(S. 260715. 12)*
P : "*Terus lek sampeyan di ganggu koyok ngunu marah apa nggak?(terus kalau anda di ganggu seperti itu marah apa tidak?")*

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

S3 : *"asline serengen,berhubung dadi konco dadine rodok sereng.(sebenarnya marah tapi berhubung itu teman, jadinya ya tidak terlalu marah)." (GP. 300715. 48)*

Dalam hal ini diperkuat oleh pernyataan Informan, yaitu :

A : *"yo langsung di jaluk mas HP ne, terus di gowok terus..." (A.310715. 10)*

b) Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.

Bentuk hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, ditunjukkan oleh teman subyek, Berikut pernyataannya :

Informan Subjek 1(FA) :

Mu : *"paling juga ya...teriak-teriak sebentar habis itu HP nya disimpen terus, nggak dikeluarin, Kalau ada saya dia menjauh biar bisa main game."(Mu. 260715. 16)*
MF : *"ya Cuma terus menjauh gt mas.hahaha..."(MF. 250715. 14)*

pernyataan kedua informan di atas di perkuat oleh pernyataan subjek mengenai hubungan interpersonal antara subjek dan informan, yaitu :

P : *"Terus temannya anda apain?"*

S1 : *"ya tidak apa-apain, saya pilih menyendiri aja mainnya" (FA. 250715. 31)*

Informan Subjek 2(Ar) :

Ed : *"ya bukan mengganggu, cuman menasehati."(Ed. 260715. 13)*
S : "*ya tetap di jawab kok mas...tp ya kadang ga nyambung.."(S. 260715. 12)*

Dalam hal ini diperkuat oleh pernyataan subjek 2 (Ar), yaitu :

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

P : *"berarti anda memilih diem aja gitu ya kalau di kritik?"*

S2 : *"nggak. Ya kita tanggapi, kita bermain tapi kalau di ajak ngomong ya kita tanggapi gitu." (Ar. 260715. 38)*
Informan Subjek 3(GP) :
AF : *"gak enak dewe karo konco dewe...(tidak enak sendiri sama teman sendiri)"(AF. 310715. 13)*

A : *"yo langsung di jaluk mas HP ne, terus di gowok terus..." (A.310715. 10)*

Hal ini diperkuat oleh pernyataan dari subjek ketiga (GP),

yaitu:

P : *"Terus lek sampeyan di ganggu koyok ngunu marah apa nggak?(terus kalau anda di ganggu seperti itu marah apa tidak?)"*

S3 : *"asline serengen,berhubung dadi konco dadine rodok sereng.(sebenarnya marah tapi berhubung itu teman, jadinya ya tidak terlalu marah)." (GP. 300715. 48)*

c) Memiliki sikap hati-hati, dalam hal ini dinyatakan dengan pernyataan sebagai berikut :

Peneliti : *"terus kalau pas waktu pelajaran masih sempat main apa gak ?"*

Subjek 1 : *"gak main, ya waktu istirahat doang, Cuma buka sebentar." (FA. 250715. 25)*

Peneliti : *"emm. Misal ada pekerjaan dirumah ya?apa anda masih sempat main game ini?"*

Subjek 2 : *"enggak lah mas, kalau apa... ada pekerjaan ya kita dengan wajarnya melakukan pekerjaan itu. Kalau saya nganggur ya..kalau kita ingat baru kita main."(Ar. 260715. 29)*
Peneliti : *"lah kalau ada orang beli gimana?"*
Subjek 3 : *"yo tak dol ambek main game(ya tak layani sambil main game)"(GP. 300715. 44)*

d) Memiliki keluwesan dalam menangani perubahan dan tantangan

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

e) Toleransi yang tinggi terhadap frustasi. Dinyatakan sebagai berikut :

P : "Terus responnya gimana kalau kalah?"
*S1 : "ya semua ucapan kotor-kotor keluar semua, yo ono jan***, A** (mengucapkan kata-kata kotor) pokoknya galau kalau kalah (sambil tertawa)"(FA. 250715. 29)*

Hal ini diperkuat dengan hasil observasi peneliti terhadap subjek, yaitu :

subjek mengatakan kata-kata kotor dengan nada yang agak keras, ketika kalah dalam game online nya.

P : "gimana responnya?"
S2 : "ya Cuma...apa...apa ya..kalau marah ya...di bilang marah enggak,Cuma mangkel lah mas."(Ar. 260715. 31)

Hal ini diperkuat dengan hasil observasi peneliti terhadap subjek, yaitu :

Subjek terlihat bericara sendiri ketika kalah dalam *game*-nya, tetapi dengan nada yang pelan.

P: "Terus sampeyan yoopo mas?"
S3 :" yowis mas, aku meneng ae...(yaudah mas, aku diam saja)"(GP. 300715. 55)

Hal ini diperkuat dengan hasil observasi peneliti terhadap subjek, yaitu :

Subjek hanya diam ketika mendapat gangguan pada waktu subjek memainkan game online-nya, dia tetap melanjutkan bermain game online.

f) Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya, yaitu :

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

S1 : gak, cuman dia belum ngerasain aja, kalau sudah ngerasain pasti ketagihan seperti saya(tertawa). (FA. 250715. 36)

Hal ini didukung oleh pernyataan dari informan, yaitu :

Mu : oalah, itu toh mas...sudah pernah mas, tapi kan kalau dipikir itu hak asasi mas, jadi ya mau gimana lagi.
S2 : ya semisal kayak waktu ngopi bersama gitu ya, terus kita mandangin HP,main gitu...katanya nggak menghormati yang lain, ya kritikannya ya seperti itu cuman kita kan, apa ya, bisa mensikapi.(Ar. 260715. 37)

Hal ini didukung oleh pernyataan dari informan, yaitu :

I2 : ya bukan mengganggu, cuman menasehati.
Subjek 3 :" yowis mas, aku meneng ae...(yaudah mas, aku diam saja)'(GP. 300715. 55)

Hal ini didukung oleh pernyataan dari informan, yaitu :

A : soale wes pernah ngomong bolak balik ya tetep ae mas...

g) Lebih sering merasakan emosi positif dan negatif. Berikut adalah salah satu pernyataannya :

P : "Terus temannya anda apain?"

S1 : "ya tidak apa-apain, saya pilih menyendiri aja mainnya"(FA. 250715. 31)

pernyataan subjek di atas di dukung oleh pernyataan dari salah satu informan dari subjek 1 (FA). Yaitu :

MF : ya Cuma terus menjauh gt mas.hahaha...(MF. 250715. 14)
S2: "P: nggak anda marahin?

S2 : ya kadang kalau keterlaluan ya saya marahin".(Ar. 260715. 35)

P: "Terus lek sampeyan di ganggu koyok ngunu marah apa nggak?(terus kalau anda di ganggu seperti itu marah apa tidak?)"

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

S3 : "asline serengen,berhubung dadi konco dadine rodok sereng.(sebenarnya marah tapi berhubung itu teman, jadinya ya tidak terlalu marah)"(GP. 300715. 48)

Hal ini di dukung oleh pernyataan dari salah satu informan dari subjek, yaitu :

A : yo langsung di jaluk mas HP ne, terus di gowok terus... (A.310715. 10)

b. Aspek-aspek regulasi emosi

Menurut Goleman (2004) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

1. *Stategies to emotion regulation(strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif. Dinyatakan sebagai berikut :

   S1 : "ya berhenti-berhenti, kalau cuma liburan sih, terkadang terus menerus."(FA. 250715. 16)
   S2 : "sekali buka ya kadang 15 menit, kadang paling lama ya 2 jam, gitu itu pas waktu luang pas itu."(Ar. 260715. 19)
   S3 : "ya..sekitar 15 menit, kadang paling suwe 2 jam."(GP. 300715. 33)

   dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Hal ini dinyatakan sebagai berikut :

   S1 : "ya saya anggap... ya..saya cuekin aja."(FA. 250715. 38)
   S2 : "nggak. Ya kita tanggapi, kita bermain tapi kalau di ajak ngomong ya kita tanggapi gitu."(Ar. 260715. 38)
   S3 : "ga usah di tanggepi mas. Di tinggal main game, gak masuk ah,he..."(GP. 300715. 52)

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

2. *Enganging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik. dinyatakan dalam pernyataan sebagai berikut:

   S1 : "gak main, ya waktu istirahat doang, Cuma buka sebentar."(FA. 250715. 25)
   S2 : "enggak lah mas, kalau apa... ada pekerjaan ya kita dengan wajarnya melakukan pekerjaan itu. Kalau saya nganggur ya..kalau kita ingat baru kita main."(Ar. 260715. 29)
   S3 : "yo tak dol ambek main game(ya tak layani sambil main game)"(GP. 300715. 44)

3. *Control emotional responses (impulse)* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berelbihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. Dinyatakan dalam pernyataan sebagai berikut:

   S1 : "ya tidak apa-apain, saya pilih menyendiri aja mainnya"(FA. 250715. 31)
   S2 : "nggak...nggak sampe seperti itu..itu ekstream itu mas.(Ar. 260715. 32)
   S3 : "asline serengen,berhubung dadi konco dadine rodok sereng. (sebenarnya marah tapi berhubung itu teman, jadinya ya tidak terlalu marah)"(GP. 300715. 48)

4. *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. dinyatakan dalam pernyataan sebagai berikut:

   S1 : "gak, cuman dia belum ngerasain aja, kalau sudah ngerasain pasti ketagihan seperti saya(tertawa)"(FA. 250715. 36)

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

S2 : "nggak. Ya kita tanggapi, kita bermain tapi kalau di ajak ngomong ya kita tanggapi gitu."(Ar. 260715. 38)
S3 : "yowis mas, aku meneng ae...(yaudah mas, aku diam saja)"(GP. 300715. 55)

2. Analisis temuan penelitian

Pada bagian ini akan disampaikan hasil analisis data tentang gambaran regulasi emosi pecandu *game online* tersebut berdasarkan pemaparan data yang telah disampaikan diatas.

A. Ciri-ciri regulasi emosi

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam lima kecakapan yang dikemukakan oleh goleman (2004) yaitu :

1. Kendali diri, dalam arti mampu mengolah emosi dan impuls yang merusak dengan efektif. Berdasarkan data temuan yang ada di atas, Subjek petama yaitu AF (inisial) cara ia mengendalikan dirinya ditunjukkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh data bahwa subyek ketika mendapat gangguan dari temannya dia tidak marah dan hanya akan menjauh dari temannya agar bisa tetap bermain *game online*, hal ini pula di buktikan oleh pernyataan dari informan, bahwa ketika informan sedang mengganggu subjek, dia pun akan menjauh.

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

Sedangkan subjek kedua yaitu Ar(inisial), Subjek akan marah jika mendapatkan gangguan yang keterlaluan, hal ini dibuktikan oleh informan bahwa ketika dia menganggu subjek dengan cara mengajak subjek mengobrol, subjek tidak akan marah dan akan tetap menanggapinya tanpa adanya emosi yang negatif seperti halnya marah.

Begitu juga dengan cara subjek ketiga yaitu GP(inisial), ketika dia mendapat gangguan dari luar, dia tidak akan marah karena yang mengganggu adalah temannya sendiri. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan informan dari subjek ketiga, yaitu : jika informan mengganggu subjek, subjek hanya akan mengambil HP nya, tanpa menunjukkan sikap marah kepada informan.

2. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, hubungan interpersonal yang di tunjukkan oleh informan 1 dari subjek 1(Mu) di paparkan dalam percakapan di atas, ketika (Mu) mengganggu Subjek, respon FA hanyalah teriak-teriak dan tidak menunjukkan ekspresi marah ketika mendapat gangguan tersebut, subjek akan menjauh dari (Mu) agar bisa bermain *game online*-nya. Hal ini dibuktika juga dengan pernyataan subjek bahwa subjek akan menjauh dan menyendiri jika mendapatkan gangguan dari luar.

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

Sedangkan hubungan interpersonal antara subjek 2(Ar) dengan Informan (Ed) di tunjukkan dengan cara Ed menasehati subjek agar berhenti bermain *game online* tersebut. Subjek pun mengatakan bahwa ketika dia mendapatkan nasehat dari temannya, dia akan tetap menanggapinya.

Selanjutnya hubungan interpersonal yang di tunjukkan oleh informan (AF) dengan subjek 3 (GP) berdasarkan hasil wawancara, bahwa AF tidak pernah mengganggu subjek ketika sedang bermain *game online*, AF merasa tidak enak jika harus mengganggu kesibukan temannya. hal ini di perkuat oleh pernyataan subjek bahwa dia tidak akan marah jika yang mengganggu adalah temannya.

3. Memiliki sikap hati-hati, hal ini di paparkan dalam wawancara peneliti dengan subjek 1 (FA) yaitu jika di sekolah atau pada saat pelajaran berlangsung, dia tidak akan bermain *game online*, dia lebih memilih bermain *game* pada saat istirahat.

Sikap hati-hati yang di tunjukkan oleh subjek 2 (Ar) di jelaskan bahwa subjek hanya akan bermain *game online* ketika telah selesai melakukan pekerjaannya. Jika pekerjaannya belum selesai dia tidak akan menyempatkan waktu untuk bermain *game online.*

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

Sedangkan untuk subjek 3 (GP), mempunyai cara tersendiri untuk menunjukkan sikap hati-hatinya, dia masih akan bermain *game* walaupun ada pelanggan yang datang.

4. Toleransi yang tinggi terhadap frustasi, dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh data bahwa ketika subjek 1 (FA) merasa frustasi yang di sebabkan oleh kekalahan ketika bermain *game online*, dia akan berbicara kotor dan akan kecewa atas kekalahan saat bermain *game online*. Dalam hal ini diperkuat oleh hasil observasi terhadap subjek, yaitu : subjek akan mengatakan kata-kata kotor dengan nada yang agak keras, ketika kalah dalam *game online* nya.

   Sedangkan toleransi terhadap frustasi yang di tunjukkan oleh subjek kedua (Ar) adalah sebagai berikut, ketika Ar kalah dalam permainan *game online* yang di mainkannya itu, subjek akan kecewa dan bingung mengungkapkan perasaannya, dia marah tetapi juga tidak marah. Hal ini diperkuat dengan hasil observasi peneliti terhadap subjek, yaitu : Subjek akan bericara sendiri ketika kalah dalam *game*-nya, tetapi dengan nada yang pelan.

   Adapun toleransi yang di tunjukkan oleh subjek ketiga (GP), berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan subjek, yaitu ketika subjek mendapat kritik tentang *game onli*ne tersebut, dia

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

memilih diam saja, dan membiarkan orang yang sedang mengkritikinya. Hal ini diperkuat dengan hasil observasi peneliti terhadap subjek, yaitu : Subjek hanya diam ketika mendapat gangguan pada waktu subjek memainkan *game online*-nya, dia akan tetap melanjutkan bermain *game online* tanpa memperhatikan gangguan orang disekitarnya.

5. Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya, hal ini ditunjukkan oleh ketiga subjek ketika mendapatkan kritik dari temannya, ketiga subjek mampu memandang kritikan tersebut dengan pandangan yang positif. Hal ini di dukung oleh pernyataan dari ketiga subjek, yaitu :

   Subjek pertama, memandang kritikan tersebut dengan cara, tidak terlalu mempermasalahkan kritikan dari orang lain tersebut, karena menurut subjek, yang memberikan kritik belum merasakan apa yang dirasakan oleh subjek, dan hal ini diperkuat oleh pernyataan dari informan, bahwa dia sudah sering menasehati.

   Subjek kedua, memandang kritikan tersebut dengan cara, mensikapinya, subjek tetap menanggapi nasehat dari orang lain.

   Sedangkan subjek ketiga, memandang dengan cara, diam, hal ini didukung oleh pernyataan dari informan bahwa, informan sudah sering menasehatinya, tapi hasilnya tetap sama.

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

6. Lebih sering merasakan emosi positif dan negatif, salah satu emosi positif yang di tunjukkan oleh subjek 1 (FA) yang diperoleh dari hasil wawancara bahwa ketika subjek mendapat gangguan saat bermain *game*, subjek lebih memilih menyendiri agar dapat memainkan *game* nya dengan tenang. Hal ini didukung oelh pernyataan dari salah satu informan, yaitu : ketika informan menganggu subjek, yang dilakukan subjek hanyalah menjauh, dan tidak menunjukkan rasa marah.

   Emosi positif yang ditunjukkan subjek kedua (Ar) berdasarkan hasil wawancara adalah mensikapi dengan cara mendengarkan kritikan teman-temannya tentang bermain *game online* tersebut.

   Sedangkan emosi yang ditunjukkan oleh subjek ketiga (GP) adalah dia tidak marah ketika mendapat gangguan dari temannya pada saat subjek bermain *game online*, berbeda jika yang mengganggu adalah orang lain yang tidak subjek kenal. Hal ini didukung dari hasil dari wawancara informan, yaitu subjek hanya akan mengambil HP-nya tanpa menunjukkan rasa marah kepada informan.

c. Aspek-aspek regulasi emosi

Menurut Goleman (2004) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

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

1. *Stategies to emotion regulation(strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif, ditunjukkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh data bahwa subjek 1 (FA) bermain *game online* tidaklah dalam jangka waktu sehari non-stop, subjek masih melakukan aktifitas yang lain, seperti kewajibannya, dan tidak hanya bermain *game* semata. Tetapi untuk menghibur diri ketika sedang liburan, intensitas bermain game online subjek memang lebih tinggi, dikarenakan pada saat liburan, kewajiban subjek berkurang, seperti tidak sekolah, dll.

   Kemampuan Subjek 2 (Ar) untuk mengurangi emosi negatifnya dapat dijelaskan bahwa subjek bermain *game* hanya sekitar 15 menit, dan paling lama adalah 2 jam, itu terjadi jika subjek mempunyai waktu luang yang banyak saja. Jadi jika subjek tidak mempunyai waktu luang, dia tidak akan bermain *game online* sebelum menyelesaikan pekerjaannya.

   Sedangkan dalam mengurangi emosinya, subjek ketiga (GP) mengungkapkan hal yang sama dengan subjek kedua dalam penelitian ini, subjek ketiga memaparkan waktu bermainnya adalah 15 menit rata-rata, dan jika memang mempunyai waktu luang yang sedikit banyak, paling lama dia akan bermain selama 2 jam.

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

dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Cara subjek 1 (FA)menenangkan emosinya seperti pada pemaparan wawancara yaitu ketika subjek mendapat gangguan dari orang lain saat bermain *game online*, dia akan membiarkan orang tersebut, tanpa harus melayaninya.

Sebaliknya cara subjek 2 (Ar) berbeda dengan cara subjek 1, jika Ar mendapat gangguan dari temannya, semisal di ajak ngobol oleh temannya, subjek akan tetap menjawabnya, dan menanggapinya. Hal ini bertujuan agar emosi subjek tetap tenang dan tidak merasakanemosi yang berlebihan ketika mendapat gangguan, seperti halnya marah.

Selanjutnya cara subjek ketiga (GP) menenangkan emosinya adalah dia akan tetap bermain *game online*, agar dia lupa dengan gangguan dari orang lain. Dengan cara itu subjek tidak sampai marah kepada orang yang telah mengganggunya.

2. *Enganging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik. Hal ini di tunjukkan subjek dalam hasil wawancara peneliti bahwa Subjek 1 (FA) tidak akan bermain *game online* ketika sedang di kelas pada waktu pelajaran berlangsung, subjek

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

hanya akan bermain *game online* ketika istirahat, hal ini menunjukkan bahwa subjek tidak terpengaruh oleh emosi negatif seperti bermain game ketika berada dikelas meskipun jika sedang jam kosong.

Sedangkan kemampuan subjek kedua (Ar) dalam menangani emosinya adalah menyelesaikannya terlebih dahulu pekerjaannya dan tidak akan menyempatkan bermain *game online*, hal ini menunjukkan bahwa subjek tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga tetap berfikir untuk melakukan sesuatu dengan baik.

Berbeda dengan kemampuan subjek 3 (GP) dalam menangani emosinya, dari pemaparan subjek, subjek masih akan tetap bermain *game online* meskipun subjek sedang menunaikan kewajibannya sebagai penjaga warung. Dan agar keduanya tetap berjalan, subjek akan melakukan dua pekerjaan tersebut dengan waktu bersamaan, misalnya dia akan melayani pelanggan tetapi game nya pun masih tetap dibiarkan berjalan.

3. *Control emotional responses (impulse)* ialah kemmapuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berelbihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. Cara subjek

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

1 (FA) mengontrol emosinya adalah menunjukkan respon menghindar ketika mendapat gangguan dari orang lain, jika subjek menghindar dia tidak perlu menampilkan emosinya dengan cara marah, teriak-teriak, ataupun yang lainnya yang berlebihan.

Respon emosi yang ditampilkan oleh subjek kedua (Ar) ketika kalah dalam permainan game adalah tidak sampai akan melemparkan HP nya, meliankan dia hanya akan kecewa dengan dirinya sendiri, Dan memilih menahan emosinya. Hal ini menunjukkan subjek sudah tepat dalam merespon emosinya, karena subjek tidak sampai melakukan tindakan yang ekstream.

Sedangkan subjek ketiga (GP) dalam menampilkan emosi yang tepat ketika mendapat gangguan adalah seperti yang jelaskan oleh subjek, bahwa dia sebenarnya marah jika mendapat gangguan, tetapi dia mengecualikan jika yang mengganggu adalah temannya. Dia akan menahan kemarahannya agar tali silaturrahmi antara subjek dan temannya tetap terjaga.

4. *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. Penerimaan yang di tunjukkan oleh subjek dapat dipaparkan bahwa subjek 1 (FA) akan menerima jika di bilang seorang yang gila karena bermain *game* tersebut. dia hanya berbicara dalam hatinya

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

sendiri tanpa harus membalas dengan dengan emosi yang tidak tepat, seperti halnya marah.

Sedangkan cara subjek kedua (Ar) dalam menerima cacian dari temannya bahwa dia akan tetap menanggapi dengan tenang tanpa ada perasaan emosi negatif yang berlebihan. Dan dia pun tidak merasa malu jika di bilang seperti itu.

Berbeda dengan cara subjek ketiga (GP) dalam menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif seperti di anggap orang gila oleh temannya, subjek memaparkan dia akan diam saja jika mendapat anggapan seperti itu, dan membiarkannya saja.

C. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya oleh peneliti, maka disini peneliti akan membahas lebih lanjut mengenai Regulasi Emosi pecandu *game online* berdasarkan hasil temuan dilapangan kemudian dihubungkan dengan teori – teori yang terkait yang telah peneliti gunakan dalam membangun kerangka teoritik.

Regulasi emosi menurut Thomson di gambarkan sebagai kemampuan merespon proses–proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan. Jika seseorang telah mampu mengelola emosi–emosinya secara efektif dan baik dalam menghadapi sebuah masalah yang

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

sedang dialaminya, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah tersebut.

Pontier & Treur (dalam Fitri, 2012) mengatakan bahwa Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan, dan atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis secara sadar maupun tidak sadar. Menurut Hwang (dalam Fitri, 2012) Regulasi emosi ini dilakukan untuk mencapai keinginan sosial dan respon fisik serta psikologis yang tepat terhadap permintaan instrinsik dan ekstrinsik.

Sedangkan Menurut Garnefski, et al. (2001), regulasi emosi secara kognisi berhubungan dengan kehidupan manusia, dan membantu individu mengelola, mengatur emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi agar tidak berlebihan. Menurut Gross dan Thompson (2007 dalam Putri) regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Gross dan Thompson (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi yang dilakukan individu merupakan usaha individu untuk memberikan pengaruh terhadap emosi yang muncul dengan cara mengatur bagaimana individu merasakan dan mengekspresikan emosinya agar tetap dapat bersikap tenang dan berfikir jernih.

Menurut goleman (2004) Ciri-ciri regulasi emosi adalah Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat

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

jika memenuhi lima dari tujuh kecakapan yang dikemukakan 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). Memiliki keluwesan dalam menangani perubahan dan tantangan. 5). Toleransi yang tinggi terhadap frustasi. 6). Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya. 7). Lebih sering merasakan emosi positif dan negatif.

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. Sedangkan kecakapan yang tidak ditemukan pada hasil penelitian lapangan adalah pada kecakapan keempat, yaitu Memiliki keluwesan dalam menangani perubahan dan tantangan, alasannya ketiga subjek tidak mempunyai niatan untuk berhenti bermain game online yang mana bisa menimbulkan efek negatif seperti kecanduan, meskipun telah bermain selama lebih dari setahun. Padahal selain bermain game online ada banyak hal yang bisa bermanfaat bagi dirinya.

Pertama adalah dalam hal pengendalian diri, ketiga subjek mempunyai cara yang berbeda dalam mengendalikan emosinya, hal ini di buktikan pada pemaparan masing-masing subjek. Subjek pertama (FA) mampu menahan

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

emosinya untuk tidak menunjukkan emosi negatif ketika mendapatkan gangguan dari temannya. subjek lebih memilih menjauh agar tetap dapat bermain *game online*, hal ini pula di buktikan oleh pernyataan dari informan, bahwa ketika informan sedang mengganggu subjek, dia pun akan menjauh.

Sedangkan subjek kedua (Ar) akan marah jika mendapatkan gangguan yang keterlaluan, hal ini dibuktikan pula oleh informan bahwa ketika dia menganggu subjek dengan cara mengajak subjek mengobrol, subjek tidak akan marah dan akan tetap menanggapinya tanpa adanya emosi yang negatif seperti halnya marah.

Selanjutnya subjek ketiga (GP) ketika dia mendapat gangguan dari luar, dia tidak akan marah karena yang mengganggu adalah temannya sendiri. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan informan dari subjek ketiga, yaitu : jika informan mengganggu subjek, subjek hanya akan mengambil HP nya, tanpa menunjukkan sikap marah kepada informan.

Kedua adalah Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain. Hubungan antara Subjek pertama (FA) dengan informan dinilai baik, karena pada saat informan mengganggu subjek, subjek tidaklah marah, subjek hanya menunjukkan respon yang wajar seperti hanya teriak, dan menjauh dari informan agar bisa bermain *game online*. Sedangkan hubungan subjek kedua (Ar) dengan informan juga baik, karena informan masih menunjukkan perhatiannya terhadap subjek tentang bahaya bermain *game online* tersebut. Hubungan subjek ketiga (GP) dengan Informan yaitu informan masih

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

menghormati kesibukan subjek, walaupun kesibukan subjek hanyalah bermain *game online*. informan masih menjunjung arti sebuah pertemanan. Semua hubungan interpersonal subjek dengan informan tidaklah mempunyai masalah dan baik-baik saja.

Ketiga adalah Memiliki sikap hati-hati. Subjek pertama (FA) sangat berhati-hati dalam pemilihan waktu dan tempat bermain *game online*, ini ditunjukkan jika subjek sedang bersekolah dan subjek membawa HP, dia hanya akan memainkan *game online*-nya ketika waktu istirahat saja. Subjek kedua (Ar) menunjukkan sikap hati-hatinya dengan cara menyelesaikan kewajibannya terlebih dahulu sebelum bermain *game online*, sedangkan cara subjek ketiga (GP) menunjukkan sikapnya adalah dia tetap bermain *game online*, dan jika diwaktu bersamaan mendapat pelanggan, dia akan melayaninya dan meninggalkan *game online*-nya dalam keadaan hidup. Dari pemaparan ketiga subjek diatas, menunjukkan bahwa ketiga subjek mempunyai sikap hati-hati karena mereka masihlah mengutamakan kewajibannya daripada bermain *game online.*

Keempat adalah Toleransi yang tinggi terhadap frustasi, subjek 1 (FA) merasa frustasi jika mengalami kekalahan ketika bermain *game online*, dia akan berbicara kotor dan akan kecewa atas kekalahan saat bermain *game online*. Dalam hal ini diperkuat oleh hasil observasi terhadap subjek, yaitu : subjek akan mengatakan kata-kata kotor dengan nada yang agak keras, ketika kalah dalam *game online* nya.

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

Sedangkan toleransi terhadap frustasi yang di tunjukkan oleh subjek kedua (Ar) adalah sebagai berikut, ketika Ar kalah dalam permainan *game online* yang di mainkannya itu, subjek akan kecewa dan bingung mengungkapkan perasaannya, dia marah tetapi juga tidak marah. Hal ini diperkuat dengan hasil observasi peneliti terhadap subjek, yaitu : Subjek akan bericara sendiri ketika kalah dalam *game*-nya, tetapi dengan nada yang pelan.

Adapun toleransi yang di tunjukkan oleh subjek ketiga (GP), berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan subjek, yaitu ketika subjek mendapat kritik tentang *game onli*ne tersebut, dia memilih diam saja, dan membiarkan orang yang sedang mengkritikinya. Hal ini diperkuat dengan hasil observasi peneliti terhadap subjek, yaitu : Subjek hanya diam ketika mendapat gangguan pada waktu subjek memainkan *game online*-nya, dia akan tetap melanjutkan bermain *game online* tanpa memperhatikan gangguan orang disekitarnya.

Kelima adalah Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya, Subjek pertama, memandang kritikan tersebut dengan cara, tidak terlalu mempermasalahkan kritikan dari orang lain tersebut, karena menurut subjek, yang memberikan kritik belum merasakan apa yang dirasakan oleh subjek, dan hal ini diperkuat oleh pernyataan dari informan, bahwa dia sudah sering menasehati. Subjek kedua, memandang kritikan tersebut dengan cara, mensikapinya, subjek tetap menanggapi nasehat dari orang lain.

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

Sedangkan subjek ketiga, memandang dengan cara, diam, hal ini didukung oleh pernyataan dari informan bahwa, informan sudah sering menasehatinya, tapi hasilnya tetap sama.

Terakhir adalah Lebih sering merasakan emosi positif dan negatif. Emosi yang ditunjukkan oleh ketiga subjek ketika mendapatkan gangguan lebih mengarah ke emosi yang positif, ini ditunjukkan dari pemaparan ketiga subjek diatas, seperti menyendiri jika mendapat gangguan, menanggapinya dengan tenang, dan juga menghargai status pertemanannya.

Selain beberapa Ciri-ciri regulasi emosi yang telah di jabarkan di atas terdapat aspek- aspek regulasi emosi. Menurut Goleman (2004) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

a. *Stategies to emotion regulation(strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemmapuan untuk menemukan sautu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
b. *Enganging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
c. *Control emotional responses (impulse)* ialah kemmapuan individu untuk dapat mengontrol emosis yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga

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

individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Ketiga Subjek FA, Ar dan GP merupakan subjek pecandu *game online*, masing-masing dari mereka memiliki kemampuan dan juga cara tersendiri dalam meregulasi emosinya. Kemampuan ketiga subjek untuk dapat mengurangi dan mengontrol emosinya di paparkan dalam wawancara peneliti dengan subjek, cara subjek mengurangi emosi negatif seperti selalu ingin memainkan game tersebut, di tunjukkan dengan cara yang bermacam-macam, seperti halnya masih mengutamakan kewajibannya atau pekerjaannya dari pada untuk bermaun game online, mengurangi intensitas bermainnya, dan juga jika mendapat gangguan dari lingkungan ataupun faktor luar, ketiga subjek tetap tenang dalam menghadapi gangguan tersebut dengan membiarkannya saja dan terkadang menaggapinya, seperti yang di ungkapkan subjek pertama(FA) dan ketiga (GP) ketika mendapat gangguan, subjek lebih memilih membiarkan apa yang telah mengganggunya dari pada harus menanggapinya yang mana bisa membiat emosinya tidak terkontrol. Berbeda dengan cara subjek kedua menenangkan emosinya ketika mendapat gangguan, subjek kedu mengungkapkan bahwa jika dia mendapat gangguan pada saat bermain game online seperti di ajak ngobrol, subjek akan tetap menanggapinya, tetapi dengan cara yang tenang. Ketiga subjek juga dapat

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

menerima semua kritikan yang di tujukan kepada mereka tentang *game online* yang mereka mainkan.

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