

## Hubungan Bermain Game Online dengan Regulasi Emosi pada Anak SDN Sunter Jaya 09 Pagi dan Tinjauan dalam Islam

Diandra Adelina S<sup>1</sup>, Tuty Herawati<sup>2</sup>, Irwandi<sup>3</sup>

Universitas Yarsi, Indonesia

Email: diandradelina0493@gmail.com

### Abstrak

Latar Belakang: Bermain game online menjadi aktivitas yang banyak dilakukan oleh anak usia sekolah dasar. Kebiasaan bermain yang terlalu sering dapat memengaruhi cara anak merespons dan mengelola emosinya dalam keseharian. Regulasi emosi merupakan kemampuan penting yang mulai berkembang sejak usia sekolah dan dapat dipengaruhi oleh aktivitas harian, lingkungan, serta penggunaan teknologi. Dalam Islam, diajarkan pentingnya menjaga diri dari hal-hal berlebihan, mengatur waktu dengan baik, dan mengendalikan emosi, sehingga penggunaan game online juga perlu diarahkan agar tidak membawa dampak yang merugikan. Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas bermain game online dengan regulasi emosi pada siswa kelas V dan VI SDN Sunter Jaya 09 Pagi, serta meninjau hasilnya dari sudut pandang Islam. Metode: Penelitian menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 73 responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Data diperoleh melalui kuesioner intensitas bermain game online dan kuesioner regulasi emosi (Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents). Analisis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson melalui SPSS. Hasil: Sebagian besar siswa memiliki intensitas bermain game online kategori sedang dan regulasi emosi dalam kategori baik. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara intensitas bermain game online dan regulasi emosi, dengan nilai korelasi  $r = 0.884$  dan nilai signifikansi  $p = 0.000$ . Kesimpulan: Terdapat hubungan bermakna antara intensitas bermain game online dan regulasi emosi pada siswa. Dalam ajaran Islam, menjaga diri dari kebiasaan yang berlebihan serta melatih pengendalian emosi merupakan bagian dari perilaku yang dianjurkan, sehingga penggunaan game online perlu diarahkan agar tetap dalam batas yang baik.

**Kata Kunci:** Game online, regulasi emosi, anak sekolah dasar

### Abstract

*Background: Online gaming is a common activity among elementary school children. Frequent gaming may influence how children respond to situations and manage their emotions in daily life. Emotional regulation is an important skill that develops during school age and can be shaped by daily routines, environment, and exposure to digital media. In Islam, children are taught to avoid excess, manage their time wisely, and practice self-control, which also applies to the use of online games. Objective: This study aims to determine the relationship between online gaming intensity and emotional regulation among students in grades V and VI at SDN Sunter Jaya 09 Pagi, viewed also from an Islamic perspective. Methods: This research used a descriptive analytic design with a cross-sectional approach. A total of 73 respondents were selected through simple random sampling. Data were collected using an online gaming intensity questionnaire and the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents. Analysis was carried out using Pearson's correlation test with SPSS. Results: Most students had a moderate level of online gaming intensity and good emotional regulation. Statistical analysis showed a very strong and significant relationship between online gaming intensity and emotional regulation, with a correlation value of  $r = 0.884$  and a significance level of  $p = 0.000$ . Conclusion: There is a significant association between online gaming intensity and emotional regulation among students. From an Islamic viewpoint, maintaining self-control and avoiding excessive habits are encouraged, highlighting the need for guidance so that online gaming remains within healthy limits.*

**Keywords:** Online games, emotional regulation, elementary school child

\*Correspondence Author: Diandra Adelina S  
Email: diandradelina0493@gmail.com



## PENDAHULUAN

Fenomena bermain game online telah menjelma menjadi bagian integral dari keseharian anak-anak di era digital. Kemajuan teknologi dan penetrasi internet yang semakin luas telah mengubah game dari sekadar aktivitas rekreasi menjadi sebuah medium interaksi sosial dan

pengembangan keterampilan kognitif (Ainiyah et al. 2025; Romadany et al. 2024). Di Indonesia, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) melaporkan bahwa jumlah pengguna internet telah menembus 221 juta orang, dengan pertumbuhan signifikan terjadi di kalangan anak-anak dan remaja. Kemudahan akses ini membawa konsekuensi pada meningkatnya waktu yang dihabiskan anak di depan layar untuk bermain game online, yang kemudian memunculkan pertanyaan krusial mengenai bagaimana aktivitas ini memengaruhi perkembangan psikologis mereka, khususnya dalam aspek emosional.

Emotion Regulation Checklist (ERC) menurut Gross (2007) adalah instrumen yang dirancang untuk mengevaluasi regulasi emosi pada anak, yang dinilai melalui pengamatan orang tua atau guru. ERC dikembangkan oleh Shields dan Cicchetti (1997) dan digunakan untuk mengukur persepsi mengenai kemampuan anak dalam mengelola emosinya. ERC berfokus pada 2 aspek utama, yaitu pengelolaan emosi dan kecenderungan emosi negatif. Penggunaan ERC dianggap sesuai untuk anak usia sekolah dasar karena mereka berada dalam fase penting perkembangan emosional (Iswara et al. 2024; Mardiah 2024; Ramdhani et al. 2024; Tazkia et al. 2024). Dengan ERC, dapat dilakukan analisis terhadap pola emosi anak dalam konteks sosial dan pendidikan, sehingga mendukung intervensi yang bertujuan meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka (Ambarita et al. 2025; Annisa 2023; Fatah et al. 2025; Novitasari et al. 2025).

Masalah yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana intensitas bermain game online dapat memengaruhi kemampuan anak dalam mengatur emosi mereka (Apriliyani 2020; Hanifah et al. 2025; Rohman 2024; Subandi et al. 2022). Dalam konteks ini, regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mempengaruhi pengalaman dan ekspresi emosional mereka (Sindy et al. 2025; Yusuf 2024). Kesenjangan dalam penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa meskipun ada banyak studi yang membahas dampak negatif dari game online, masih sedikit yang secara spesifik meneliti pengaruhnya terhadap regulasi emosi anak-anak, terutama di lingkungan sekolah dasar (Anjani 2025). Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi pendidik dan orang tua dalam memahami perilaku anak-anak mereka.

Penelitian difokuskan pada siswa kelas V dan VI. Siswa kelas 5 (lima) SD, pemilihan siswa tersebut sebagai sampel didasarkan pada pemikiran bahwa siswa kelas 5 (lima) telah cukup mampu untuk menjawab kuesioner yang diberikan dan merupakan sampel paling tepat karena merupakan kelas yang cukup dewasa di sekolah dasar. Selain itu menurut Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget, siswa kelas 5 telah memasuki periode operasional formal (usia 11 tahun sampai dewasa) di mana karakteristik anak pada tahap ini adalah telah memperoleh kemampuan untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia (Pieget & Barbel, 2010). Sedangkan Arimurti (2012) menjelaskan bahwa memilih siswa kelas VI sebagai sampel karena siswa kelas VI merupakan siswa yang sudah lebih mudah menerima pesan sehingga bisa mempengaruhi perubahan pengetahuan dan sikap kearah yang lebih positif.

Urgensi penelitian ini semakin jelas ketika melihat data statistik yang menunjukkan peningkatan kecanduan game online di kalangan anak-anak. Sebuah studi oleh Halisyah, Ike & Rahmawati (2022) menemukan bahwa 65% anak-anak di SD mengalami gangguan emosional akibat kecanduan bermain game online. Selain itu, Nurdilla (2018) melaporkan bahwa 40% remaja mengalami masalah tidur yang berkaitan dengan kebiasaan bermain game yang berlebihan. Data ini menunjukkan bahwa dampak dari bermain game online tidak bisa

diabaikan dan perlu diteliti lebih lanjut untuk memahami efek jangka panjangnya terhadap perkembangan emosional anak-anak.

Jika permasalahan ini tidak segera ditangani, dampaknya bisa sangat serius. Anak-anak yang tidak mampu mengatur emosi mereka dengan baik dapat mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, belajar, dan bahkan dalam kehidupan sehari-hari. Shields dan Cicchetti (1998) menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami gangguan emosional cenderung menunjukkan perilaku agresif dan sulit beradaptasi di lingkungan sosial. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana bermain game online dapat mempengaruhi proses regulasi emosi anak-anak, agar dapat diambil langkah-langkah yang tepat untuk mendukung perkembangan mereka.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami hubungan antara bermain game online dengan regulasi emosi pada anak. Dengan mengidentifikasi pola dan dampak dari kebiasaan bermain game, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional anak-anak. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk mengelola waktu bermain game, sehingga anak-anak dapat menikmati manfaat dari permainan tersebut tanpa mengorbankan kesehatan emosional mereka.

Rumusan masalah dalam penelitian ini berfokus pada hubungan antara intensitas bermain game online dengan regulasi emosi pada anak sekolah dasar, termasuk dampaknya terhadap perkembangan sosial, faktor-faktor dalam game yang memengaruhi emosi, serta pandangan Islam terkait aktivitas tersebut. Penelitian ini juga mengajukan pertanyaan mengenai hubungan antara game online dengan emosi negatif seperti kemarahan atau frustrasi, peran frekuensi dan durasi bermain dalam memengaruhi kontrol diri anak, serta nilai-nilai Islam yang dapat membimbing penggunaan game secara bijak. Tujuan utama penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara intensitas bermain game online dengan regulasi emosi anak, serta memahami dampaknya terhadap aspek sosial dan emosional, termasuk tujuan khusus berupa identifikasi karakteristik intensitas bermain dan kecenderungan emosi negatif. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi mahasiswa sebagai gambaran dampak game online dalam proses pembelajaran, bagi Universitas YARSI dalam pengembangan ilmu psikologi dan pendidikan berbasis teknologi, serta bagi peneliti untuk memperluas wawasan terkait pengaruh game online terhadap kecerdasan emosional peserta didik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara intensitas bermain game online dengan regulasi emosi pada siswa sekolah dasar. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, di mana data tentang intensitas bermain game online dan regulasi emosi dikumpulkan dalam satu waktu tertentu untuk dianalisis korelasinya. Rancangan penelitian ini disusun secara sistematis untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan relevan dan dapat menjawab tujuan penelitian. Penelitian dilakukan dengan membagikan kuisioner kepada siswa untuk mengukur intensitas bermain game online, serta untuk menilai regulasi emosi anak menggunakan instrumen Emotion Regulation Checklist (ERC). Setelah data terkumpul, dilakukan analisis untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V dan VI di SDN 09 Pagi Sunter Jaya. Sampel ditentukan menggunakan teknik simple random sampling, dengan jumlah sampel akhir sebanyak 73 siswa, dihitung menggunakan rumus Slovin. Sampel dipilih melalui langkah penyusunan daftar siswa, pemberian nomor acak, dan pemilihan berdasarkan tabel angka random agar setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk terpilih.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner primer, yaitu:

1. Kuesioner intensitas bermain game online (skala Likert 4 poin).
2. Kuesioner Emotion Regulation Checklist (ERC) (skala Likert 4 poin).

Proses pengumpulan dilakukan melalui izin sekolah, pembagian kuesioner, panduan pengisian, serta pengecekan kelengkapan. Selain itu, dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan anak, serta wawancara jika diperlukan untuk klarifikasi data.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian. Selanjutnya, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment (jika data berdistribusi normal) untuk mengetahui hubungan antara intensitas bermain game online dan regulasi emosi. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS dan Microsoft Excel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Pada bab ini, peneliti menguraikan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan bermain game online dengan regulasi emosi pada anak. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner secara langsung kepada siswa. Kuesioner terdiri atas dua instrumen, yaitu kuesioner intensitas bermain game online dan Emotion Regulation Checklist (ERC) yang digunakan untuk menilai kemampuan anak dalam mengelola dan mengekspresikan emosinya.

Sampel penelitian ini berjumlah 73 siswa kelas V dan VI yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan dengan persetujuan pihak sekolah dan didampingi oleh wali kelas untuk memastikan pengisian kuesioner berlangsung dengan benar dan sesuai instruksi.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dan korelasi untuk menggambarkan karakteristik responden serta menganalisis hubungan antara kedua variabel penelitian. Analisis secara deskriptif dilakukan dengan bantuan Microsoft Excel dan analisis korelasi dengan bantuan SPSS Statistic untuk mengetahui hubungan bermain game online dengan regulasi emosi.

#### **1. Karakteristik Responden**

Sampel penelitian ini ditentukan menggunakan metode simple random sampling. Dari total populasi sebanyak 181 siswa kelas V dan VI diperoleh 73 siswa yang terpilih secara acak dan memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

<b>Karakteristik</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Usia</b>	11 tahun	30	41,10%
	12 tahun	49	67,12%
	13 tahun	4	5,48%

<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	32	43,84%
	Perempuan	41	56,16%
<b>Aktivitas Bermain</b>	Setiap hari	45	61,64%
	Tidak setiap hari	28	38,36%
<b>Durasi</b>	< 3 jam	52	71,23%
	= 3 jam	21	28,77%
<b>Total Responden</b>		73	100.00%

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa responden berada pada rentang usia 11 hingga 13 tahun, dengan kelompok terbesar berusia 12 tahun sebanyak 49 siswa atau sekitar 67,12 persen. Usia 11 tahun mencakup 30 responden (41,10 persen), sementara usia 13 tahun merupakan kelompok terkecil dengan 4 responden (5,48 persen). Dari sisi jenis kelamin, proporsi perempuan lebih tinggi, yaitu 41 responden atau 56,16 persen, sedangkan laki-laki berjumlah 32 responden atau 43,84 persen. Dalam hal aktivitas bermain, sebagian besar responden bermain setiap hari, yakni 45 orang (61,64 persen), sementara 28 orang (38,36 persen) bermain tidak setiap hari. Pada variabel durasi bermain, mayoritas responden bermain kurang dari 3 jam per hari, sebanyak 52 orang atau 71,23 persen, dan sisanya 21 orang atau 28,77 persen bermain selama tiga jam atau lebih.

## 2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

**Tabel 2 Analisis Deskriptif Variabel Penelitian**

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Bermain Game Online	73	32.00	44.00	37.4795	3.39161
Regulasi Emosi	73	56.00	72.00	64.7123	4.45807

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 2, diketahui bahwa skor variabel Game Online memiliki nilai minimum sebesar 32,00 dan maksimum sebesar 44,00, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 37,48 dan standar deviasi sebesar 3,39. Sementara itu, variabel Regulasi Emosi memiliki nilai minimum sebesar 56,00 dan maksimum sebesar 72,00, dengan rata-rata (mean) sebesar 64,71 serta standar deviasi sebesar 4,46. Standar deviasi yang tidak terlalu besar pada kedua variabel juga mengindikasikan bahwa data antar responden cenderung homogen atau tidak terdapat perbedaan yang terlalu mencolok dalam skor masing-masing variabel.

## 3. Uji Normalitas

**Tabel 3 Uji Normalitas**

Variabel	Sig. Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
Skor Game Online	0.200	Berdistribusi Normal
Skor Regulasi Emosi	0.077	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov yang disajikan pada Tabel 3, diketahui bahwa variabel Skor Game Online memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200, sedangkan variabel Skor Regulasi Emosi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,077. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa

data pada kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi sehingga analisis selanjutnya dilakukan dengan uji parametrik Pearson.

#### **4. Deskripsi Variabel**

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel penelitian, yaitu intensitas bermain game online dan regulasi emosi pada anak. Data yang dianalisis merupakan hasil pengolahan dari kuesioner intensitas bermain game online dan Emotion Regulation Checklist (ERC) yang telah diisi oleh 73 responden. Hasil analisis deskriptif disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan statistik deskriptif yang mencakup nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Data numerik tersebut kemudian dikonversikan ke dalam bentuk narasi untuk memudahkan interpretasi sesuai dengan definisi operasional variabel penelitian.

##### 1) Game Online

**Tabel 4 Karakteristik Responden berdasarkan Kategori Game Online**

Kategori Game Online	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	12	16.4
Sedang	38	52.1
Tinggi	23	31.5
Total	73	100.0

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dalam penggunaan game online, yaitu sebanyak 38 responden atau sebesar 52,1 persen. Selanjutnya, sebanyak 23 responden atau 31,5 persen termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan 12 responden atau 16,4 persen berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat intensitas bermain game online yang tergolong sedang, yang mengindikasikan bahwa aktivitas bermain game online cukup umum dilakukan namun belum sampai pada tingkat yang berlebihan di kalangan responden.

##### 2) Regulasi Emosi

**Tabel 5 Karakteristik Responden berdasarkan Kategori Regulasi Emosi**

Kategori Regulasi Emosi	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Baik</b>	48	65.8
<b>Cukup</b>	21	28.8
<b>Kurang</b>	4	5.5
<b>Total</b>	73	100.0

Berdasarkan Tabel 5, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki regulasi emosi yang baik, yaitu sebanyak 48 responden atau sebesar 65,8 persen. Sementara itu, 21 responden atau 28,8 persen tergolong memiliki regulasi emosi cukup, dan hanya 4 responden atau 5,5 persen yang berada dalam kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mampu mengelola dan mengatur emosi mereka dengan baik dalam berbagai situasi, sedangkan hanya sebagian kecil yang masih mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi.

## 5. Analisis Data Bivariat

### 1) Hubungan Game Online dengan Regulasi Emosi

**Tabel 6 Hasil Uji Korelasi Pearson**

Skor Game Online	Skor Regulasi Emosi	
	Pearson Correlation	.884**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	73

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson yang disajikan pada Tabel 6, diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) antara variabel Skor Game Online dan Skor Regulasi Emosi sebesar 0,884 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,884 menunjukkan arah hubungan yang positif dan sangat kuat, yang berarti semakin tinggi skor game online seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosinya, dan sebaliknya. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara tingkat bermain game online dan regulasi emosi pada responden.

## Pembahasan

### 1. Game Online

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden di SDN 09 Pagi Sunter Jaya memiliki tingkat intensitas bermain game online pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa aktivitas bermain game online telah menjadi bagian penting dari rutinitas anak usia sekolah dasar di era digital. Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar anak memainkan game online hampir setiap hari, terutama pada waktu sepulang sekolah atau saat akhir pekan. Kondisi ini sejalan dengan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) yang menunjukkan peningkatan signifikan jumlah pengguna internet anak di Indonesia, termasuk dalam aktivitas bermain game online.

Menurut Horrigan (2002), intensitas bermain ditentukan oleh dua komponen utama, yaitu frekuensi dan durasi bermain. Semakin sering dan semakin lama seorang anak bermain, semakin tinggi pula intensitas keterlibatannya. American Academy of Pediatrics (AAP, 2016) membagi durasi penggunaan media digital pada anak usia sekolah menjadi tiga kelompok, yaitu rendah ( $\leq 1$  jam/hari), sedang (1–3 jam/hari), dan tinggi ( $> 3$  jam/hari). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SDN 09 Pagi Sunter Jaya menghabiskan waktu 1–3 jam per hari untuk bermain game online. Menurut AAP (2016), durasi 1–2 jam per hari masih dianggap wajar, namun penggunaan mendekati 3 jam per hari sudah mulai berpotensi memengaruhi perilaku dan keseimbangan aktivitas harian anak.

Selain itu, tingginya intensitas bermain game online juga dapat menyebabkan anak menjadi lebih impulsif dan menunjukkan perilaku agresif dalam interaksi sosial. Hal ini berkaitan dengan paparan konten kompetitif dan terkadang agresif dalam permainan. Lemmens et al. (2009) menyatakan bahwa pemain yang terbiasa dengan situasi persaingan ekstrem dalam game online dapat membawa pola emosi serupa ke dunia nyata, seperti mudah tersinggung,

tidak sabar, dan sulit mengelola kekalahan. Oleh karena itu, intensitas bermain game online yang tinggi perlu mendapat perhatian khusus dari orang tua dan guru agar tidak menghambat perkembangan sosial-emosional anak.

## **2. Regulasi Emosi**

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Emotion Regulation Checklist (ERC), sebagian besar responden menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang cukup baik. Anak-anak dengan kemampuan ini mampu mengidentifikasi, mengekspresikan, serta mengontrol emosi mereka dengan cara yang sesuai terhadap situasi yang dihadapi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak sudah mulai mengembangkan keterampilan pengendalian diri yang memadai untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial maupun akademik. Kategori regulasi emosi ditetapkan berdasarkan perhitungan  $\text{mean} \pm \text{standar deviasi}$  dari skor total Emotion Regulation Checklist (ERC), yaitu  $\text{mean} = 64,71$  dan  $\text{SD} = 4,46$ . Pendekatan ini digunakan dalam penelitian psikologi anak ketika instrumen tidak menyediakan cut-off baku (Shields & Cicchetti, 1997).

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki regulasi emosi pada kategori baik sejalan dengan teori regulasi emosi Gross dan Thompson (2006) yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses individu dalam memengaruhi emosi yang dialami, termasuk bagaimana emosi tersebut dimunculkan, diekspresikan, dan diatur. Proses regulasi emosi terdiri dari lima tahapan, yaitu seleksi situasi, modifikasi situasi, perubahan fokus perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon. Pada anak sekolah dasar, regulasi emosi yang baik akan terlihat dari kemampuan anak menahan amarah, mengalihkan perhatian dari situasi negatif, serta berpikir secara logis sebelum bereaksi.

## **3. Hubungan Game Online dengan Regulasi Emosi**

Hasil uji korelasi dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game online dengan regulasi emosi pada anak sekolah dasar. Anak dengan intensitas bermain game kategori sedang masih memiliki regulasi emosi yang baik karena durasi bermainnya belum mencapai tingkat yang berlebihan. Pada rentang 1–3 jam per hari, sesuai rekomendasi AAP, penggunaan game masih dapat diterima dan belum cukup kuat untuk menurunkan kemampuan anak dalam mengelola emosinya. Oleh karena itu, meskipun mereka bermain game setiap hari, regulasi emosinya tetap berada pada kategori baik.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecenderungan penurunan regulasi emosi baru mulai terlihat pada anak dengan intensitas bermain yang lebih tinggi. Namun, sebagian besar anak masih berada pada kategori regulasi emosi yang baik, yang menandakan bahwa kapasitas regulasi mereka masih dapat mengimbangi aktivitas bermain game selama durasi bermain tidak berlebihan. Temuan ini sejalan dengan teori yang mendasari ERC bahwa skor regulasi yang tinggi mencerminkan kemampuan adaptif anak dalam menenangkan diri dan mengelola respons emosional. Anak-anak yang bermain lebih tiga jam per hari cenderung memiliki skor regulasi emosi yang lebih rendah dibandingkan anak yang bermain kurang dari tiga jam. Hal ini memperkuat hasil studi Sari et al. (2024) yang menemukan bahwa durasi bermain lebih dari tiga jam per hari berhubungan dengan peningkatan emosi.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara intensitas bermain game online dengan regulasi emosi pada siswa kelas V dan

VI di SDN Sunter Jaya 09 Pagi. Semakin tinggi intensitas bermain game online (dalam hal frekuensi dan durasi), semakin tinggi pula skor regulasi emosi siswa. Mayoritas siswa berada pada kategori intensitas sedang dan regulasi emosi baik. Temuan ini menunjukkan bahwa pada tingkat intensitas tertentu, bermain game online dapat berjalan beriringan dengan kapasitas pengelolaan emosi yang adaptif. Dalam perspektif Islam, aktivitas bermain game online diperbolehkan selama tidak melampaui batas kewajaran (*israf*), tidak melalaikan kewajiban agama, dan tidak membawa pada kemudharatan akhlak. Oleh karena itu, pembinaan kemampuan self-control dan pendampingan aktif dari orang tua serta guru merupakan kunci utama agar aktivitas bermain game dapat memberikan manfaat sekaligus melindungi anak dari potensi dampak negatifnya.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan desain longitudinal guna mengeksplorasi arah kausalitas hubungan antara bermain game online dan regulasi emosi. Penelitian juga dapat diperluas dengan mempertimbangkan variabel moderator atau mediator seperti jenis game, dukungan sosial, atau gaya pengasuhan orang tua. Pendekatan kualitatif juga direkomendasikan untuk memahami secara lebih mendalam proses psikologis yang dialami anak saat mengelola emosi mereka dalam konteks bermain game. Bagi pihak sekolah dan orang tua, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan yang seimbang antara pemberian kebebasan, penetapan batasan, dan internalisasi nilai-nilai agama dalam mendampingi anak di era digital.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, S. T. W., & Rohma, E. A. (2025). Pengaruh game edukasi terhadap keterampilan berpikir kritis peserta didik: Studi kasus SDN Daleman I. *Jurnal ....*
- Ambarita, M. R., & Gampu, G. (2025). Bercerita dan pengaturan emosi pada anak usia dini: Tinjauan literatur sistematis. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- American Academy of Pediatrics. (2016). Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*, 138(5), e20162592. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>
- Anjani, R. (2025). Literature review: Dampak teknologi digital terhadap regulasi emosi anak usia dini dan peran pengawasan orang tua. *Kumarottama Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Annisa, A. (2023). Pelatihan regulasi emosi: Mengembangkan intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak. *Terapan Informatika Nusantara*.
- APJII. (2024). Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-7169749>
- Apriliyani, A. (2020). Hubungan intensitas bermain permainan online dengan kecerdasan emosional. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Fatah, N. A., Shanie, A., & Muhajirin, M. (2025). Analisis peran orang tua dalam pembentukan regulasi emosi anak usia dini. ... dan Ilmu Pendidikan ....
- Halisyah, L. N., Ike, S. H., & Rahmawati, A. (2022). Hubungan kecanduan bermain game online dengan gangguan emosional anak. *Journal of Community Empowerment*.
- Hanifah, D. A., Ismail, D. H., & Akbar, M. Y. (2025). Pengaruh game online terhadap perilaku emosional dan komunikasi interpersonal anak: Studi literatur. *RIGGS Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*.
- Iswara, D. M., Zahro, U. A., & Laeli, S. (2024). Perkembangan emosi dan bahasa terhadap

- anak sekolah dasar. *Karimah Tauhid*.
- Mardiah, L. Y. (2024). Urgensi peran guru sekolah dasar awal dalam meningkatkan kesiapan sekolah anak pada transisi ke sekolah dasar: Tinjauan literatur. *Seminar Nasional Keguruan dan Pendidikan (SNKP)*.
- Novitasari, N., & Sibualamu, K. Z. (2025). Hubungan antara konsumsi makanan manis dan regulasi emosi anak prasekolah. ... *Ibu dan Anak*.
- Nurdilla, N. (2018). Hubungan kecanduan bermain game online dengan kualitas tidur remaja. *Jurnal Mahasiswa Keperawatan*, 5(2), 120–126.
- Ramdhani, N. H., Balqis, A., & Arisqa, W. P. (2024). Perkembangan karakteristik anak kelas 3 sekolah dasar (usia 9 tahun). *Jurnal Intelek Insan ...*.
- Rohman, E. S. (2024). Intensitas bermain permainan online terhadap kecerdasan emosional. *Jurnal Ilmiah Research Student*.
- Romadany, R., & Dananier, N. (2024). Interaksi game online dan minat belajar: Studi kasus pada siswa kelas VA SDN 04 Marga Jaya. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*.
- Sari, W. D. W., Rananda, D. R., & Arifin, H. B. (2024). Pengaruh game online terhadap perkembangan emosi siswa SD. *Insan Cendekia*, 1(1).
- Sindy, S. S., & Eka, N. N. (2025). Regulasi emosi dan prestasi akademik siswa: Perspektif psikologi pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan ...*.
- Subandi, S. P., Iman, N., & Syam, A. R. (2022). Dampak kecanduan game online terhadap pendidikan anak. *Al-Kamal: Jurnal Kajian Islam*.
- Tazkia, H. A., & Damayanti, A. (2024). Perkembangan sosial emosional anak usia dasar di lingkungan sekolah. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*.
- Yusuf, M. S. (2024). Pengaruh emosi terhadap performa atlet dalam psikologi olahraga. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*.



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).