

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan penrknaan-Nya, penyertaan-Nya, perlindungan-Nya, serta hikmat kekuatan dan Kesehatan yang telah dianugerahkan bagi penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik yang berjudul “Regulasi Emosi pada Pemain Mobile Legend Mahasiswa Prodi Psikologi Kristen Angkatan 2022”. Hanya oleh karena pertolongan Tuhanlah sehingga penulis mampu menyusun dan menyelesaikan karya tulis ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian Skripsi ini tidak akan selesai dengan baik tanpa sumbangsi pemikiran dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya ucapkan terima kasih yang sungguh besar kepada.

1. Prof. Dr. Agustinus, M.Th selaku Rektor Institut Agama Kristen (IAKN) Toraja.
2. Djidon Lamba Ph.D selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen dan sekaligus sebagai dosen pembimbing 1.
3. Dr. Sahat Patar Lumban Gaol, S. Sos., M.A., M. Pd selaku pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
4. Gabriela Gasing Allo Linggi, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Prodi.
5. Setblon Tembang, S.Pd., M.Th, selaku dosen penguji 1 sekaligus dosen wali, yang telah memberi arahan, motivasi, dan dukungan yang diberikan.

6. Seluruh dosen dan staf yang ada di Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja atas ilmu, bimbingan, pelayanan serta bantuan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan.
7. Orang tua penulis, Jeni Alik atas kasih sayang, doa, pengorbanan, dukungan moral maupun materi, serta semangat yang tidak pernah putus sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan skripsi ini.
8. Kepada nenek tercinta almh. Yospina Kondi' dan Kakek Andarias Ratte terima kasih atas kasih sayang, doa, dan kenangan indah yang selalu hidup di hati penulis, serta dukungan yang selalu menguatkan langkah penulis.
9. Saudari penulis Fehlin Oktavianus Kana dan Felicya Feiffel Ratte Langi' atas doa, dukungan, semangat, dan kebersamaan yang selalu diberikan kepada penulis.
10. Om dan Tante tercinta atas kasih sayang, doa, dukungan, serta bantuan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan
11. Seluruh subjek atas kesediaan meluangkan waktu, berbagi pengalaman, serta memberikan informasi yang sangat berarti bagi kelancaran dan penyelesaian skripsi ini.
12. Sahabat penulis, Julita Bunga Tandi, Iis Ranti, Irnaliani, Yenni Safitri dan The Vestan yang memberi dukungan, semangat serta tempat berbagi suka dan duka, serta selalu hadir memberikan motivasi di setiap proses.
13. Teman-teman seperjuangan, khususnya mahasiswa Program Studi

Psikologi Kristen Angkatan 2022, yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, dan semangat selama menjalani masa perkuliahan.

14. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang hingga berada di titik ini. Terima kasih karena tidak menyerah, berani menghadapi rasa takut dan keraguan, serta terus melangkah meskipun perjalanan penuh tantangan. Teruslah berjalan dengan hati yang tulus, karena kamu layak meraih kebahagiaan dan impianmu. Terima kasih Fatriana Andale telah berjuang sejauh ini.

Penulis menyadari Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan Skripsi ini sehingga pada akhirnya laporan Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di bidang lapangan serta bisa dikembangkan penulis untuk lebih lanjut. Akhir kata penulis berharap semoga Skripsi ini dapat berguna bagi pembaca dan pihak lain yang berkepentingan.

Tana Toraja, 6 Juli 2026

Fatriana Andale

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
SURAT PERNYATAAN PENGECEKAN PLAGIASRISME	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
F. Sistematika Penulisan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Pengertian Secara Umum.....	10
1. Mekanisme Regulasi Emosi	10
2. Mobile Legend	11
B. Regulasi Emosi	12
1. Pengertian Regulasi Emosi James Jhon Gross.....	12
2. Aspek Regulasi Emosi	15

3. Proses Regulasi Emosi	16
C. Mobile Legend.....	18
D. Dampak Emosi Pemain Mobile Legends	22
E. Padangan Nilai Kristiani terhadap Emosi Negatif	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis Metode Penelitian	27
B. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	28
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
D. Subjek Penelitian.....	29
E. Jenis Data	30
1. Data Primer	30
2. Data Sekunder	30
F. Teknik Pengumpulan Data	31
1. Observasi	32
2. Wawancara	32
3. Dokumentasi.....	33
G. Teknik Analisis Data	33
1. Reduksi Data.....	34
2. Penyajian Data	34
3. Menarik Kesimpulan	35
F. Pengujian Keabsahan Data	36
G. Jadwal Penelitian.....	37
BAB IV TEMUAN DAN HASIL PENELITIAN.....	38
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	38
1. Strategi Mengatur Emosi.....	38
2. Perilaku yang Berorientasi pada Tujuan.....	40
3. Kontrol Respons Emosional	42
4. Penerimaan terhadap Respons Emosional.....	43
B. Analisis Data Hasil Penelitian	45
1. Seleksi Situasi.....	45
2. Modifikasi Situasi	46

3. Penyebaran Perhatian	47
4. Pengubahan Kognitif	48
5. Modulasi Respons	49
BAB V PENUTUP.....	51
A. kesimpulan	51
B. Saran	52
1. Bagi Mahasiswa	52
2. Bagi Program Studi Psikologi Kristen	52
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	
CURRICULUM VITAE	