

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Secara Umum

1. Mekanisme Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah gabungan dari dua istilah, yaitu *regulation* dan *emotion*. Secara etimologis, *regulation* berarti aturan atau tatanan yang merujuk pada proses mengendalikan, mengelola, atau menata sesuatu secara terarah. Dengan itu, regulasi emosi bisa diartikan sebagai suatu prosedur yang melibatkan faktor intrinsik maupun ekstrinsik dalam diri individu untuk mengawasi, menilai, serta menyesuaikan respons emosional, baik dari segi waktu kemunculannya maupun tingkat intensitasnya, sehingga seirama dengan tujuan atau kebutuhan yang ingin dicapai.¹⁰ Regulasi emosi merupakan suatu proses kompleks maupun rangkaian langkah yang digunakan, dengan sadar maupun tidak sadar, dengan maksud guna mengelola, menjaga, memperkuat, serta mengurangi berbagai aspek dari respons emosional individu, termasuk juga pengalaman perasaan internal dan tingkah laku yang tampak secara nyata dalam kehidupan.

Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik pada umumnya sanggup meningkatkan, mengontrol, serta menjaga

¹⁰ Agus Santoso, *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*, 2014.

kestabilan emosi yang dialami, melalui emosi positif maupun negatif, hingga seluruh respons emosional tersebut dapat dikelola secara lebih seimbang, fleksibel, adaptif, dan konstruktif dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari secara efektif dan bijaksana.¹¹ Mekanisme regulasi emosi adalah tahapan individu dalam mengelola, menjaga dan memperkuat emosi negatif menjadi emosi positif.

2. Mobile Legend

Game Online adalah media digital yang memuat berbagai jenis permainan yang memungkinkan banyak pemakai internet dari wilayah berbeda untuk terkoneksi serentak lewat interaksi *online*. Kondisi ini memberi kesempatan kepada para *gamers* untuk bermain, saling terhubung, berkomunikasi, serta menjelajah dunia virtual bersama, bahkan hingga membentuk komunitas mereka sendiri di ruang maya. Salah satu bentuk nyata dari kemajuan teknologi jaringan internet adalah berkembangnya *game online*. Perkembangan teknologi, terutama dalam dunia maya, kini telah mendorong terbentuknya banyak jenis permainan yang terus diproduksi dan dikembangkan. *Mobile Legends* merupakan salah satu judul gim daring yang mendapatkan antusiasme luar biasa dari berbagai lapisan masyarakat saat ini. Permainan ini dikembangkan oleh Moonton dan termasuk dalam kategori *game*

¹¹ Maria Anthonia Rehing, Musawwir, & Arie Gunawan Hazairin Zubair. "Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Universitas X," *Jurnal Psikologi Karakter* 4, No. 2 (2024) 627.

bertema peperangan strategi tim yang kompetitif dan menarik.¹² *Game* inilah yang sering dimainkan oleh mahasiswa.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi James Jhon Gross

James J. Gross pertama kali memperkenalkan istilah regulasi emosi pada tahun 1998. Menurut Gross regulasi emosi merujuk pada proses emosi yang dimiliki seseorang, kapan emosi itu muncul, dan bagaimana seseorang merasakan atau menunjukkan emosi yang muncul. Regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur (*regulation of emotions/ regulasi emosi*), bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain (*regulation by emotions/ regulasi oleh emosi*).¹³ Regulasi emosi didefinisikan sebagai sebuah mekanisme yang memungkinkan individu untuk mengendalikan jenis perasaan yang muncul, waktu terjadinya, serta cara perasaan tersebut dirasakan dan ditunjukkan dalam aktivitas harian.

Fokus utama dari regulasi emosi terletak pada upaya pengendalian terhadap perasaan itu sendiri, bukan mengenai peran emosi dalam memengaruhi aspek lain atau mekanisme pengaturan yang berbeda. Mengacu pada pandangan Gross, emosi diposisikan sebagai

¹² I Ketut Sidharta Yogatama, Agi Putra Kharisma, & Lutfi Fanani, "Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Minat Pemain Dalam Permainan MOBA (Studi Kasus: Mobile Legends: Bang-Bang!)," *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer* 3, No. 3 (2020) 2559.

¹³ James J. Gross, *Handbook Emotion Regulation*, 2014.

entitas yang bisa dikelola, alih-alih dianggap sebagai kekuatan dominan yang mengarahkan individu secara mutlak.¹⁴ Regulasi emosi merupakan aktivitas mental yang memungkinkan individu memodifikasi pengalaman emosinya demi memastikan bahwa respons yang dikeluarkan sesuai dengan maksud dan kebutuhan pribadinya. Proses ini mencakup pengelolaan emosi secara sengaja maupun otomatis guna menjaga agar setiap reaksi tetap terkendali dan fungsional dalam mencapai tujuan hidup.

Remaja dapat dikategorikan memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik apabila mereka sanggup mengevaluasi suatu situasi secara kritis, objektif, dan penuh pertimbangan sebelum memberikan respons emosional tertentu. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengendalikan serta mengatur emosi dengan tepat akan membuat remaja mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai situasi yang sarat tekanan dan konflik, sehingga memicu munculnya reaksi sosial negatif seperti kemarahan berlebihan, yang pada akhirnya justru memperbesar dan memperpanjang intensitas tekanan emosional yang dirasakan secara terus-menerus.¹⁵ Dalam studi mengenai regulasi emosi, ditekankan bahwa efektivitas proses ini diukur dari seberapa cepat individu mampu menata kembali kondisi emosionalnya. Kapasitas

¹⁴ Aulia Annisa, "Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak," *Terapan Informatika Nusantara* 4, No. 2 (2023).

¹⁵ Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih, "Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan," *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender* 18, No. 1 (2022) 88.

untuk bangkit dari hilangnya kendali perasaan di tahap awal merupakan tanda kematangan regulasi yang sangat penting.

Dalam kondisi tertentu, individu dapat merasakan luapan emosi yang begitu kuat dalam waktu yang tergolong singkat, namun dengan kemampuan pengelolaan emosi yang baik, individu juga cepat menenangkan diri, menata kembali pikiran, mengendalikan perilaku, serta mengantisipasi kemungkinan munculnya dampak negatif akibat emosi yang berlebihan tersebut secara lebih bijaksana.¹⁶ Kemampuan dalam mengelola emosi secara baik dan tepat akan membantu individu untuk lebih mampu mengendalikan setiap emosi yang sedang dirasakannya dengan bijaksana.

Menurut Gross tujuan dari regulasi emosi dapat meliputi berbagai usaha untuk menurunkan maupun meningkatkan intensitas serta lamanya emosi, baik yang bersifat negatif maupun positif. Dalam aktivitas harian, kecenderungan yang paling sering terjadi adalah mengurangi emosi negatif, kemudian disusul dengan upaya untuk meningkatkan dan memperkuat emosi positif secara lebih sadar.¹⁷ Kapasitas seorang individu dalam mengarahkan serta menata perasaan-perasaan yang mengganggu guna dikonversi menjadi reaksi yang lebih berdaya guna dan membangun dikenal sebagai regulasi emosi.

¹⁶ Arcuvid Chorynia Ruby, Fajar Kawuryan, Prapti Madya Ratri, Kholifah Umi Sholihah, Min Yatul Rahma, Salsabila Auralia Martha, & Bagas Reffi Hernanda P *"Durasi" Modul Regulasi Emosi Bagi Pendamping Anak Kebutuhan Khusus*, 2023.

¹⁷ Ibid. 12

2. Aspek Regulasi Emosi

Menurut pandangan Gross yang dikutip dalam tulisan Alifah Nahdah Kamilah, terdapat empat aspek utama yang berkaitan dengan regulasi emosi seseorang, yaitu:

a. *Strategies To Emotion Regulation* (Strategi Untuk Mengatur Emosi)

Yakni strategi yang diterapkan oleh individu berdasarkan keyakinan yang dimilikinya untuk mampu menghadapi dan menyelesaikan berbagai masalah, disertai dengan keterampilan dalam menemukan berbagai cara efektif untuk mereduksi intensitas emosi negatif, dan kemampuan mengendalikan diri dengan cepat dan tepat setelah mengalami luapan emosi yang berlebihan tersebut.

b. *Engaging in Goal Directed Behavior* (Terlibat dalam Perilaku yang Berorientasi pada Tujuan)

Merupakan kapasitas memegang kendali diri agar tidak terseret oleh arus emosi yang merugikan merupakan aspek esensial dalam regulasi diri. Hal ini memungkinkan setiap individu untuk tetap berpijak pada pemikiran rasional, sehingga efektivitas dalam bekerja maupun beraktivitas tidak terganggu oleh kondisi batin yang sedang tidak stabil.

c. *Control Emotional Response* (Kontrol Respons Emosional)

Merupakan kapasitas untuk mengarahkan intensitas perasaan yang tengah dialami dengan cara memodifikasi berbagai bentuk respons perilaku menjadi indikator penting dalam kematangan emosional, baik secara fisiologis, perilaku, maupun intonasi suara, dengan tujuan agar individu tidak mengalami luapan emosi yang berlebihan serta mampu menampilkan respons yang tepat, seimbang, dan sesuai dengan situasi yang dihadapi.

d. *Acceptance of Emotional Response* (Penerimaan Terhadap Respons Emosional)

Merupakan kapasitas seorang individu untuk mengolah, menginternalisasi, serta merespons situasi yang memantik perasaan buruk tanpa disertai rasa rendah diri atau tekanan batin saat menyadari kehadiran emosi tersebut.¹⁸

3. Proses Regulasi Emosi

Menurut Gross proses-proses regulasi emosi yaitu:

- a. Seleksi situasi merupakan proses memilih tindakan dalam berbagai kondisi dapat memunculkan emosi, baik yang di inginkan maupun yang tidak di inginkan oleh individu. Dalam hal ini, seseorang secara sadar dapat mengambil keputusan untuk mendekati ataupun

¹⁸ Alifyah Nahdah Kamilah & Diana Rahmasari, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya," *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, No. 2 (2023) 642.

- menjauhi orang, tempat, atau objek tertentu yang berpotensi menjadi pemicu munculnya emosi negatif, sehingga membantu mengelola respons emosional secara lebih efektif dan terarah.
- b. Modifikasi situasi adalah suatu upaya yang secara sadar dilakukan demi mengubah, menata kembali, atau menyesuaikan kondisi tertentu sedemikian rupa sehingga mampu memberikan pengaruh positif sekaligus membantu mengurangi intensitas dampak dari emosi negatif yang sedang dialami oleh individu. Upaya ini dapat diwujudkan melalui berbagai strategi, seperti mengalihkan fokus perhatian pada hal-hal lain yang lebih konstruktif atau menciptakan suasana lingkungan yang lebih kondusif, mendukung, dan terasa nyaman bagi dirinya. Sebagai contoh, seseorang dapat mendengarkan musik menggunakan headset sehingga rasa bosan yang muncul dapat berkurang, pikiran menjadi lebih rileks, dan suasana hati perlahan berubah menjadi lebih positif serta menyenangkan.
 - c. Penyebaran perhatian merupakan suatu strategi yang dilakukan individu untuk mengelola dan mengarahkan fokus pikirannya ke dalam situasi tertentu yang mampu memengaruhi serta mengubah kondisi emosinya.
 - d. Pengubahan kognitif merujuk pada proses individu dalam menafsirkan serta memberi makna terhadap suatu peristiwa, yakni

bagaimana seseorang mampu mengubah pemaknaan situasi melalui perubahan pola pikir yang dimilikinya. Proses ini melibatkan upaya sadar untuk meninjau kembali suatu kondisi agar maknanya dapat diubah, sehingga berdampak pada pengelolaan respon emosional menjadi lebih positif, terarah, dan lebih terkendali dengan baik.

- e. Modulasi respon yaitu upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengatur, mengendalikan, atau bahkan mengubah kecenderungan respon yang muncul, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun perilaku, secara langsung dan sadar.¹⁹

C. Mobile Legend

Game online adalah bentuk permainan digital yang bisa diakses dan dimainkan melalui perangkat elektronik seperti komputer atau ponsel pintar, yang memerlukan koneksi internet untuk dapat terhubung dan dimainkan oleh para penggunanya. Hal ini memudahkan para pemain *game online* dapat bermain walau tidak berada di tempat yang sama. Era saat ini permainan *game online* khususnya *Mobile Legends* banyak diminati oleh kalangan muda hingga dewasa bahkan mahasiswa.²⁰ Memainkan *game online*

¹⁹ James J Gross, *Emotion Regulation Conceptual and Foundations. Handbook of Emotion Regulation*, 2014.

²⁰ Vidiya Anggraeni, Zirli Amanatus Zuhria, & Agung Setyawan "Pengaruh Mobile Legends Terhadap Minat Dan Semangat Belajar Mahasiswa," *AL MA' ARIEF: JURNAL PENDIDIKAN SOSIAL DAN BUDAYA* 4, No. 2 (2022) 78.

merupakan aktivitas yang dimainkan untuk mendapat kepuasan yang bisa memberi dampak positif seperti bersenang-senang dan juga dampak negatif yaitu kecanduan bermain *game*.

Permainan MLBB adalah sebuah *game* daring yang dapat diunduh dan dimainkan secara gratis. Game ini dikembangkan dengan mengadaptasi konsep dari permainan *League of Legends*, yang terkenal di kalangan pemain *game* di seluruh dunia. MLBB pertama kali dibuka untuk publik pada tanggal 14 Mei 2016, dan sejak saat itu, *game* ini mendapatkan perhatian besar. Setelah peluncuran awal, permainan ini resmi dirilis untuk pengguna Android pada tanggal 14 Juli 2016, dan kemudian hadir di platform iOS pada 9 November 2016, menjadikannya dapat dimainkan oleh banyak pengguna di seluruh dunia. Dalam waktu kurang dari empat tahun sejak peluncurannya, *Mobile Legends: Bang Bang*, yang dikembangkan oleh Moonton, berhasil memperoleh popularitas yang luar biasa dan menjadi salah satu *game* yang paling digemari di kawasan Asia Tenggara (ASEAN). Popularitasnya semakin terlihat melalui berbagai kompetisi internasional, salah satunya ketika tim EVOS *Esports* dari Indonesia meraih kemenangan dalam turnamen tingkat dunia yang berlangsung pada 11–17 November 2019 di Axiata Arena, Malaysia, yang semakin memperkuat posisi MLBB sebagai *game* kompetitif berskala global.²¹ *Game* ini adalah sebuah permainan

²¹ M. Ichsan Nawawi, Hikmawati Pathuddin, Nabila Syukri, Alfidayanti, Sartika Poppysari Saputri, Muhammad Jun, & Ismail Marsuki, "Pengaruh Game Mobile Legends Terhadap

strategi, dimainkan oleh dua tim, dengan beranggotakan masing-masing lima orang, dengan tujuan utama yang serupa, yakni meruntuhkan menara lawan sekaligus menjaga dan mempertahankan menara milik tim sendiri dari berbagai serangan yang dilancarkan oleh pihak musuh.

Sebelum memainkan *game* ini, pemain terlebih dahulu diberikan panduan mengenai cara bermain serta penggunaan fitur yang tersedia. Untuk mencapai peringkat tertinggi dalam *game* ini pemain harus melalui serangkaian tantangan. Tantangan tersebut harus dilewati, di mana pemain berlatih mulai dari pangkat terendah hingga dengan pangkat tertinggi yang dimainkan oleh pemain di *lane rank Mobile Legends*.²²

Untuk memenangkan permainan ini, perlu adanya strategi dari tim. Dalam permainan ini dibutuhkan lima pemain, yang di mana memiliki masing-masing posisi antara lain *yaitu Exp lane, Jungle, Mage, Gold Lane, dan Roam*. Ada tiga jalur yang dilewati dalam permainan ini yaitu jalur atas yang disebut Top Lane, jalur tengah Mid Lane, dan jalur bawah Bottom Lane. Setiap jalur dilengkapi oleh tiga menara (*Turret*) dan satu menara terakhir atau *Base Turret*. Permainan ini bertujuan untuk merobohkan menara musuh dengan menggunakan karakter yang dipakai disebut *hero*, oleh pemain *game mobile legends*. Dalam pertarungan ini akan mengakibatkan hancurnya

Minat Belajar Mahasiswa/i Fakultas Sains Dan Teknologi UIN Alauddin Makassar," *ALMA' ARIEF: JURNAL PENDIDIKAN SOSIAL DAN BUDAYA* 3, No. 1 (2021) 48.

²² Muhammad Nur Rahman & Dimas Asto Aji An'Amta, "Dunia Game Online Mobile Legend Dalam Sudut Padang Strata Sosial," *Multikultural: Jurnal Ilmu Sosial* 2, No. 1 (2024) 44.

menara lawan. Tim yang menaranya hancur akan dikatakan kalah, dan tim yang menghancurkan menara lawan dikatakan sebagai pemenang.

Mobile Legends: Bang Bang memiliki ciri khas tersendiri dengan *game* MOBA lainnya. Keunikan dari *game* tersebut terletak pada variasi *hero* yang dapat dimainkan oleh para pemain, tingkat kesulitan permainan yang cukup menantang dan memacu strategi, desain skin *hero* yang menarik serta memiliki ciri khas tersendiri, dan juga adanya sistem *rank* serta peringkat dalam permainan yang membuat para pemain tidak mudah merasa bosan untuk terus memainkan *game* tersebut secara berkelanjutan.²³ Keunggulan lainnya yaitu *gameplay* yang relatif singkat sekitar 15-20 menit dalam satu pertandingan, sehingga lebih praktis dimainkan kapan saja.

Hero di *Mobile Legends* memiliki banyak karakter yang telah dirancang dengan latar budaya berbagai negara. Hal inilah yang membuat karakter hero terasa unik dan beragam. Beberapa contoh dari karakter hero *Mobile Legends*, seperti Zilong yang terinspirasi dari jenderal Tiongkok kuno (mirip Zhao Yun) berasal dari Cina, dari Jepang Hayabusa ninja khas Jepang, Gatot kaca tokoh dari pewayang Jawa yang berasal dari Indonesia dan juga Kadita yang terinspirasi dari Nyi Roro Kidul, Khaleed terinspirasi dari budaya Arab, dan lain sebagainya.

²³ Trivena Usuh, Andi Buanasari, & Ferdinand Wowilling, "Studi Kualitatif Eksplorasi Dampak Game Online: Mobile Legends Terhadap Perilaku & Emosi Remaja Di Kabupaten Minahasa," *Jurnal Keperawatan* 12, No. 1 (2022) 24.

Dalam bermain *game online Mobile Legends*, para pemain umumnya akan saling mengundang serta mengajak teman-temannya untuk bermain bersama secara tim. Hal ini yang sering menyebabkan pemain akan berteriak-teriak bahkan menggunakan kata-kata kasar jika kalah dalam pertarungan maupun menang. *Game MLBB* pada dasarnya merupakan sarana hiburan yang cukup baik dan juga mampu membantu meningkatkan kemampuan kognitif para pemain, sekaligus melatih sikap kerja sama dalam tim, namun setiap pemain tetap disarankan untuk mampu mengendalikan diri dengan bijaksana agar tidak menimbulkan dampak yang berlebihan.

D. Dampak Emosi Pemain Mobile Legends

Kecenderungan mahasiswa untuk terpaku pada *game Mobile Legends* dalam durasi yang tak terkendali tidak hanya memicu risiko ketergantungan, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental. Intensitas yang berlebihan ini sering kali menjadi pintu masuk bagi munculnya beragam gejala emosional yang merugikan bagi individu tersebut. Pada akhirnya, keadaan ini merambat pada cara individu mengelola emosi dan menjalin hubungan sosial, yang kemudian memicu transformasi perilaku dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Emosi itu sendiri dapat muncul ketika seseorang mengalami perubahan situasi atau kondisi tertentu yang sulit untuk dikendalikan, ataupun terjadi secara tiba-tiba tanpa disengaja dalam diri setiap individu.

Emosi negatif yang dialami seseorang hadir dalam bentuk luapan perasaan yang durasinya relatif singkat, namun memiliki kadar kekuatan reaksi yang bisa sangat kontras antara satu individu dengan yang lainnya. Beragam perasaan negatif ini dapat mencakup kemarahan, seperti amarah yang meluap-luap, perasaan kesal, rasa tersinggung, maupun kemarahan yang memuncak. Individu yang mengalami ketidakstabilan emosional akan merasakan dampak pada perilakunya, baik dalam bentuk respons verbal maupun non-verbal, yang mencerminkan kondisi emosional yang tidak stabil.²⁴ Perilaku verbal itu berupa penghinaan atau berkata kasar seperti marah, mengumpat, dan berteriak-teriak. Adapun perilaku nonverbal itu seperti membanting *handphone* atau barang yang ada di sekitar ketika kalah.

Adapun dampak positif dari *game Mobile Legends* seperti memperluas lingkaran pertemanan baik di daerah sendiri maupun luar daerah. Hal ini yang dapat meningkatkan hubungan sosial dan memungkinkan pemainnya untuk berinteraksi lebih aktif dengan pemain lainnya.

Dampak jangka panjang yang bersifat positif yaitu kemampuan strategi dan komunikasi sosial serta bisa menjadi peluang karir seperti *esports*, *streamer*, dan konten kreator. Sedangkan yang bersifat negatif yaitu kecanduan bermain, gangguan kesehatan ketika begadang dalam bermain *game*, dan regulasi emosi yang kurang baik. Dampak jangka pendek yang bersifat positif yaitu mengasah kerja sama tim, mengurangi stres sementara

²⁴ Ibid 7

sebagai hiburan. Sedangkan yang bersifat negatif yaitu emosi mudah terpancing, gangguan waktu seperti menunda tugas kuliah, dan kelelahan mata dan fisik jika bermain terlalu lama.

E. Padangan Nilai Kristiani terhadap Emosi Negatif

Sebagai orang Kristen, sudah menerima setiap apa yang ada didunia yaitu ilmu teknologi dengan adanya hal ini mengajarkan bagaimana manusia menyikapi iman dan tetap menerima iptek dengan dasar iman Kristen. Media *game* hanyalah sebuah sarana hiburan untuk mendapatkan ketenangan dan juga kepekaan terhadap firman Tuhan yang menolong untuk bijak dalam memilih dan bagaimana mengelola dalam penggunaan *game online* sebagai suatu dampak yang baik dalam kehidupan sesuai dengan Allah inginkan, sebagai orang percaya dan memberikan edukasi dan dorongan untuk melakukan mana yang salah dan yang benar.²⁵ Sehingga dalam bermain *game Mobile Legends* para pemainnya bisa mengelola emosinya dengan baik.

Padangan Perjanjian Lama tentang emosi yang terdapat dalam kitab Amsal 29:11 "Orang bebal melampiaskan seluruh amarahnya, tetapi orang bijak akhirnya meredakan amarahnya". Ayat ini menunjukkan pentingnya kebijaksanaan dalam mengelola emosi negatif berupa kemarahan agar tidak terjebak dalam situasi yang merugikan. Kebijaksanaan memungkinkan

²⁵ Theovani Andless Saerang, "Tinjauan Etis Teologis Terhadap Penggunaan Media Game Online Di Kalangan Remaja," *Educatio Chisti* 4, No. 2 (2023) 309.

seseorang untuk berhenti sejenak, berpikir, dan meredakan amarah sebelum bertindak.²⁶ Bagi pemain *game Mobile Legends* diperlukannya kebijakan dalam mengelola emosi negatif agar dapat mengontrol kemarahannya dalam bermain sehingga emosi-emosi negatif dapat dihindari.

Dalam Perjanjian Baru, kehidupan orang percaya digambarkan melalui sikap ketaatan yang sungguh, kerendahan hati yang tulus, serta hubungan yang intim dan mendalam dengan Tuhan. Dalam Matius 6:33 tertulis, "Tetapi carilah dahulu Kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu." Ayat ini menegaskan dengan jelas bahwa pusat kehidupan rohani tidak terletak pada pemuasan keinginan diri, melainkan pada usaha sungguh-sungguh untuk mencari dan melakukan kehendak Allah. Dalam kaitannya dengan emosi negatif akibat bermain *game online*, ayat ini mengingatkan bahwa hiburan digital seharusnya tidak menjadi pelarian utama, tetapi perlu diarahkan dan bahkan digantikan dengan sikap ketergantungan yang penuh kepada Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Nilai kristiani dapat dilihat dari kemampuannya dalam mengendalikan diri untuk tetap mengelola emosi dengan baik, menjaga hati tetap murni menjaga tutur kata terhadap sesama, dan menghidupi kasih dalam relasi dengan sesama.

²⁶ Ragil Kristiawan & Itoloni Zalukhu, "Urgensi Manajemen Emosi Bagi Pendidikan Kristen Menurut Kitab Amsal," *EDUKRIS: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 1, No. 2 (2025) 96.

Nilai-nilai kekristenan harus secara sadar dan berkelanjutan ditanamkan agar mampu membimbing mahasiswa dalam menyadari jati dirinya sebagai gambar Allah, yang dipanggil untuk menjalani kehidupan yang kudus serta penuh hikmat, menjaga setiap perkataan dan perilaku dengan baik, mengatur waktu bermain secara bijaksana, serta menetapkan prioritas hidup dengan tepat dalam memanfaatkan setiap teknologi digital demi kemuliaan Allah.²⁷ Memprioritaskan stabilitas emosional saat bermain *game Mobile Legends* akan membuat komunikasi yang baik antara pemain *game* tersebut.

²⁷ Jendri Kewas, Benny.B. Binilang, & Samuel Selanno, "Dampak Game Online Terhadap Spiritualitas Remaja Kristen Di Kota Manado," *Manna Rafflesia* 12, No. 1 (2025) 82.