

PEDOMAN OBSERVASI

1. Strategi Mengatur Emosi

- a. Menarik nafas/ menenangkan diri saat kalah.
- b. Menghindari kata kasar saat emosi
- c. Mengalihkan perhatian sejenak (diam, melihat sekitar)
- d. Menggunakan kata-kata yang lebih terkontrol saat emosi
- e. Mengatur ekspresi wajah (tidak menunjukkan kemarahan yang berlebihan).

2. Perilaku Berorientasi pada Tujuan

- a. Tetap fokus pada permainan meskipun kalah
- b. Tidak keluar dari *game* secara tiba-tiba
- c. Mengikuti aturan permainan sampai selesai.
- d. Tetap berusaha menyelesaikan target meskipun frustrasi.
- e. Mampu mengontrol diri agar tetap fokus pada tujuan utama.

3. Kontrol Respons Emosional

- a. Tidak marah berlebihan.
- b. Tidak membanting hp pada saat kalah.
- c. Mampu menahan reaksi spontan (tidak langsung marah).
- d. Ekspresi emosi tampak lebih terkendali (tidak marah secara berlebihan)
- e. Mampu merespon dengan lebih tenang setelah emosi muncul

4. Penerimaan terhadap Respons Emosional

- a. Menerima kekalahan dengan sifat positif.
- b. Tidak menyalahkan orang lain secara berlebihan.
- c. Mampu tetap tenang meskipun merasa kecewa karena kalah.
- d. Menunjukkan sikap menerima keadaan (tidak protes berlebihan karena kalah).

Instrumen Observasi

A. Identitas Subjek

Nama/Inisial : S1

Usia : 23 Tahun

Waktu Observasi : 29 April 2026

B. Aspek yang Diamati

No	Aspek yang Diamati	Indikator Perilaku	✓ (Ya) X (tidak)	Catatan di Lapangan
1	Strategi Mengatur Emosi	Menarik nafas/ menenangkan diri saat kalah	✓	Subjek memilih diam setelah menyadari emosinya tidak terkendali dan berusaha menenangkan diri
		Menghindari kata kasar saat emosi	x	Subjek mengumpat dan menggunakan kata-kata kasar ketika kalah atau merasa kesal saat bermain
		Mengalihkan perhatian sejenak (diam, melihat sekitar)	✓	Berhenti bermain sementara waktu
		Menggunakan kata- kata yang lebih terkontrol saat emosi	x	Meluapkan kemarahan secara spontan kepada orang di sekitarnya
		Mengatur ekspresi wajah (tidak menunjukkan kemarahan yang berlebihan)	x	Menunjukkan emosi melalui teriakan, marah-marah, dan ekspresi kesal ketika kalah
2	Perilaku Berorientasi pada Tujuan	Mengikuti aturan permainan sampai selesai	✓	Subjek menyelesaikan pertandingan hingga

				selesai
		Tidak keluar dari <i>game</i> secara tiba-tiba	✓	Tidak keluar dari permainan sebelum pertandingan selesai
		Tetap berusaha menyelesaikan target meskipun frustrasi	✓	Tetap melanjutkan permainan walaupun merasa kesal atau kecewa
3	Kontrol Respons Emosional	Tidak marah berlebihan	x	Meluapkan emosi dengan cara berteriak dan marah.
		Tidak membanting hp pada saat kalah	✓	
		Mampu menahan reaksi spontan (tidak langsung marah)	x	Emosi keluar secara spontan dan sulit dikendalikan selama permainan berlangsung
		Ekspresi emosi tampak lebih terkendali (tidak marah secara berlebihan)	x	Ekspresi emosi negatif muncul melalui teriakan, umpatan, dan kemarahan kepada orang lain
		Mampu merespon dengan lebih tenang setelah emosi muncul	✓	Setelah menyadari emosinya, subjek memilih diam, berhenti bermain sementara dan berusaha menenangkan diri
4	Penerimaan terhadap Respons Emosional	Menerima kekalahan dengan sifat positif	x	Kekalahan memunculkan rasa kecewa, marah, dan frustrasi.
		Tidak menyalahkan orang lain secara berlebihan	x	Melampiaskan kemarahan kepada orang di sekitarnya atau teman bermain.
		Menunjukkan sikap menerima keadaan (tidak protes	✓	Setelah emosi mereda, subjek mampu

		berlebihan karena kalah)		merefleksikan perilakunya dan memahami situasi yang terjadi
--	--	--------------------------	--	---

Instrumen observasi

A. Identitas Subjek

Nama/Inisial : S2

Usia : 22 Tahun

Waktu Observasi : 01 Mei 2026

B. Aspek yang Diamati

No	Aspek yang Diamati	Indikator Perilaku	✓ (Ya) X (tidak)	Catatan di Lapangan
1	Strategi Mengatur Emosi	Menarik nafas/ menangkan diri saat kalah	✓	
		Menghindari kata kasar saat emosi	x	Mengucapkan kata-kata toxic
		Mengalihkan perhatian sejenak (diam, melihat sekitar)	✓	Berhenti bermain dan beralih ke aktivitas lain yang lebih menyenangkan.
		Menggunakan kata-kata yang lebih terkontrol saat emosi	x	Mengolok-olok teman satu tim ketika merasa kesal dalam permainan.
		Mengatur ekspresi wajah (tidak menunjukkan kemarahan yang berlebihan)	x	
2	Perilaku Berorientasi pada Tujuan	Mengikuti aturan permainan sampai selesai	✓	Menyelesaikan permainan sampai selesai
		Tidak keluar dari <i>game</i> secara tiba-tiba	✓	
		Tetap berusaha menyelesaikan target meskipun frustrasi		

3	Kontrol Respons Emosional	Tidak marah berlebihan	✓	
		Tidak membanting hp pada saat kalah	✓	
		Mampu menahan reaksi spontan (tidak langsung marah)	x	Emosi negatif muncul secara spontan dan sulit di kendalikan
		Ekspresi emosi tampak lebih terkendali (tidak marah secara berlebihan)	✓	
		Mampu merespon dengan lebih tenang setelah emosi muncul	✓	Menghentikan permainan dan mengalihkan diri pada aktivitas lain.
4	Penerimaan terhadap Respons Emosional	Menerima kekalahan dengan sifat positif	x	Merasa kesal
		Tidak menyalahkan orang lain secara berlebihan	x	Mengucapkan kata toxic kepada teman satu tim yang dianggap bermain buruk.
		Menunjukkan sikap menerima keadaan (tidak protes berlebihan karena kalah)	x	Memberikan ejekan kepada rekan satu tim ketika merasa tidak puas dengan jalannya permainan.

Instrumen observasi

A. Identitas Subjek

Nama/Inisial : S3

Usia : 22 Tahun

Waktu Observasi : 10 Mei 2026

B. Aspek yang Diamati

No	Aspek yang Diamati	Indikator Perilaku	✓ (Ya) X (tidak)	Catatan di Lapangan
1	Strategi Mengatur Emosi	Menarik nafas/ menangkan diri saat kalah	✓	
		Menghindari kata kasar saat emosi	x	Mengucapkan kata-kata kasar dan toxic ketika marah
		Mengalihkan perhatian sejenak (diam, melihat sekitar)	✓	Mengalihkan perhatian dengan berpindah mode permainan dan mencoba hero lain
		Menggunakan kata-kata yang lebih terkontrol saat emosi	x	
		Mengatur ekspresi wajah (tidak menunjukkan kemarahan yang berlebihan)	✓	
2	Perilaku Berorientasi pada Tujuan	Mengikuti aturan permainan sampai selesai	✓	Menyelesaikan pertandingan sesuai aturan permainan.
		Tidak keluar dari <i>game</i> secara tiba-tiba	✓	
		Tetap berusaha	✓	Mengubah strategi

		menyelesaikan target meskipun frustrasi		permainan dan berusaha memperoleh kemenangan
3	Kontrol Respons Emosional	Tidak marah berlebihan	✓	Kemarahan yang muncul berlangsung singkat
		Tidak membanting hp pada saat kalah	✓	
		Mampu menahan reaksi spontan (tidak langsung marah)	x	Secara spontan memukul benda di sekitar saat merasa kesal
		Ekspresi emosi tampak lebih terkendali (tidak marah secara berlebihan)	✓	Berusaha mengubah suasana melalui candaan bersama teman
		Mampu merespons dengan lebih tenang setelah emosi muncul	✓	Mencoba bermain mode lain dan bercanda dengan teman.
4	Penerimaan terhadap Respons Emosional	Menerima kekalahan dengan sifat positif	x	Merasa marah dan kesal
		Tidak menyalahkan orang lain secara berlebihan	x	Mengejek dan menyalahkan teman satu tim yang bermain kurang baik
		Menunjukkan sikap menerima keadaan (tidak protes berlebihan karena kalah)	x	Menunjukkan protes melalui kata-kata kasar atau ejekan

Instrumen observasi

A. Identitas Subjek

Nama/Inisial : S4

Usia : 21 Tahun

Waktu Observasi : 17 Mei 2026

B. Aspek yang Diamati

No	Aspek yang Diamati	Indikator Perilaku	✓ (Ya) X (tidak)	Catatan di Lapangan
1	Strategi Mengatur Emosi	Menarik nafas/ menangkan diri saat kalah	✓	Berhenti bermain
		Menghindari kata kasar saat emosi	x	Mengumpat dengan kata-kata kasar
		Mengalihkan perhatian sejenak (diam, melihat sekitar)	✓	Menonton tiktok, drama dan konten lucu
		Menggunakan kata-kata yang lebih terkontrol saat emosi	x	
		Mengatur ekspresi wajah (tidak menunjukkan kemarahan yang berlebihan)	✓	
2	Perilaku Berorientasi pada Tujuan	Mengikuti aturan permainan sampai selesai	✓	Menyelesaikan permainan sesuai aturan
		Tidak keluar dari <i>game</i> secara tiba-tiba	✓	
		Tetap berusaha menyelesaikan target meskipun frustrasi	✓	Berusaha fokus pada peluang comeback dan memperbaiki cara bermain
3	Kontrol Respons	Tidak marah	x	Marah dalam bentuk

	Emosional	berlebihan		umpatan
		Tidak membanting hp pada saat kalah	✓	
		Mampu menahan reaksi spontan (tidak langsung marah)	x	
		Ekspresi emosi tampak lebih terkendali (tidak marah secara berlebihan)	✓	Setelah menyadari emosinya subjek memilih menenangkan diri dengan menghentikan permainan sementara.
		Mampu merespons dengan lebih tenang setelah emosi muncul	✓	
4	Penerimaan terhadap Respons Emosional	Menerima kekalahan dengan sifat positif	x	Menunjukkan rasa kesal dan jengkel
		Tidak menyalahkan orang lain secara berlebihan	x	Menyalahkan teman satu tim yang dianggap tidak bermain dengan benar
		Menunjukkan sikap menerima keadaan (tidak protes berlebihan karena kalah)	x	Menunjukkan protes dan kritik kepada teman satu tim

Instrumen Wawancara

1. Strategi untuk Mengatur Emosi

- a. Apa yang biasanya Anda rasakan saat bermain *game online Mobile Legend*, terutama ketika kalah?
- b. Apa yang Anda lakukan ketika mulai merasa marah atau kesal saat bermain?
- c. Bagaimana Anda menemukan cara yang paling efektif untuk meredakan emosi negatif yang muncul saat Anda bermain *game online Mobile Legend*?
- d. Apakah Anda memiliki cara tertentu untuk mengendalikan emosi secara tepat dan cepat setelah mengalami luapan emosi yang berlebihan? Jelaskan?

2. Terlibat dalam Perilaku yang Berorientasi pada Tujuan

- a. Apa yang Anda lakukan untuk mengendalikan diri agar arus emosi tidak merugikan diri saat bermain *game online Mobile Legend*?
- b. Apa yang Anda lakukan agar aktivitas sehari-hari tidak terganggu oleh kondisi batin yang tidak stabil akibat kalah dalam bermain *game online Mobile Legend*?

3. Kontrol Respons Emosional

- a. Bagaimana cara Anda mengubah emosi negatif menjadi lebih positif agar tidak mengalami luapan emosi yang berlebihan ketika kalah dalam bermain game *online Mobile Legend*?
- b. Apakah Anda pernah menahan emosi negatif agar tidak berdampak pada permainan? Jelaskan!

4. Penerimaan terhadap Respon Emosional

- a. Bagaimana Anda mengatur emosi saat bermain *game online Mobile Legends*?
- b. Apa yang Anda lakukan setelah menyadari emosi negatif yang muncul?
- c. Bagaimana Anda merespon situasi yang memunculkan emosi negatif tanpa disertai rasa rendah diri atau tekanan batin saat Anda menyadari kehadiran emosi negatif saat bermain *game online Mobile Legend*?