

**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN BERMAIN GAME DENGAN
REGULASI EMOSI PADA KOMUNITAS GAMER SHADOWHANDS**

SKRIPSI:

Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program sarjana
(S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh:

Rafsanjani Fadel Bant

NIM : 30702100166

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN BERMAIN GAME DENGAN REGULASI EMOSI
PADA KOMUNITAS GAMER SHADOWHAND

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Rafsanjani Fadel Bant

(30702100166)

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal

Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi.

12 Agustus 2025

Semarang, 12 Agustus 2025

Mengesankan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN BERMAIN GAME
DENGAN REGULASI EMOSI PADA KOMUNITAS GAMER
SHADOWHANDS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Rafsanjani Fadel Bant

30702100166

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 19 Agustus 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si.
3. Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

UNISSULA

Semarang, 19 Agustus 2025

جامعہ اسلامی سلطان اعظم

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joku Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN, 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Rafsanjani Fadel Bant dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 12 Agustus 2025

Yang Menyatakan

Rafsanjani Fadel Bant



MOTTO

“Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

(Q.S. Al-Imran: 134)

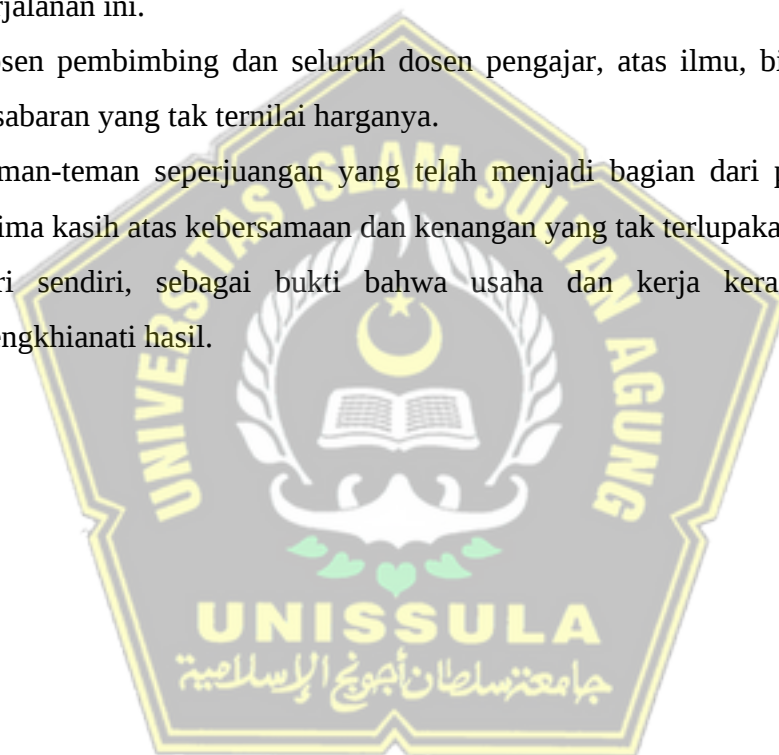


PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karya skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, yang selalu mendoakan, mendukung, dan menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah.
2. Saudara-saudara saya, yang senantiasa memberi semangat dan tawa dalam perjalanan ini.
3. Dosen pembimbing dan seluruh dosen pengajar, atas ilmu, bimbingan, dan kesabaran yang tak ternilai harganya.
4. Teman-teman seperjuangan yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini, terima kasih atas kebersamaan dan kenangan yang tak terlupakan.
5. Diri sendiri, sebagai bukti bahwa usaha dan kerja keras tak pernah mengkhianati hasil.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Dengan Regulasi Emosi Pada Komunitas *Gamer Shadowhands*” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi, di Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA, atas bantuan dan dukungannya dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing skripsi, yang dengan sabar meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing hingga karya ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen wali, atas bimbingan, saran, dan perhatiannya selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah berbagi ilmu dan pengetahuan berharga selama masa perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu staf Tata Usaha serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah mempermudah proses administrasi selama studi.
6. Para peneliti sebelumnya yang karya-karyanya sangat membantu penulis dalam mengakses teori-teori untuk penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orang tua penulis, Bapak Bambang dan Ibu Titin, atas doa, dan dukungan tanpa henti, dan segala bantuan yang memungkinkan penulis lebih fokus belajar dan menyelesaikan setiap tahap penulisan ini.

8. Saudara-saudara penulis, Sultan Fatahillah Bant, dan Panji Muhammad Hasby Bant, yang selalu mendukung, memberi semangat, dan menjadi penghibur di tengah kesulitan penulis selama penyusunan skripsi.
9. Sosok selalu mendampingi penulis dalam proses menyusun karya ini, Diyana Rizki Annisa. Terima kasih atas kontribusi tenaga dan waktu, menemani, mendukung, menghibur di masa sulit, mendengarkan keluh kesah, serta terus meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga skripsi ini selesai.
10. Teman-teman kelas C Psikologi UNISSULA Angkatan 2021 yang menjadi rekan seperjuangan selama kuliah, atas kebersamaan yang membuat masa studi penuh pengalaman berharga.
11. Teman-teman Redzone, Jenal, Andri, Aqil, Doni, Fadil, Fajar, Ilham, Rama, Sandi, Valen, Ridho, terima kasih sudah menjadi bagian dari cerita yang menyenangkan selama, dan memberikan semangat kepada penulis sehingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
12. Yang tak kalah penting, kepada diri sendiri, atas kesabaran dan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan hingga karya ini berhasil diselesaikan

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	6
A. Regulasi Emosi.....	6
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	6
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi.....	8
3. Aspek-aspek dalam Regulasi Emosi.....	10
B. Kecanduan Bermain Game.....	12
1. Pengertian Kecanduan Bermain Game.....	12
2. Aspek-aspek dalam Kecanduan Bermain game.....	14
C. Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Dengan Regulasi Emosi.....	15
D. Hipotesis.....	17
BAB III.....	18
A. Identifikasi Variabel.....	18
B. Definisi Operasional.....	18
1. Regulasi Emosi.....	18
2. Kecanduan Bermain Game.....	19
C. Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>).....	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel.....	20
3. Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>).....	20
D. Metode Pengumpulan Data.....	21
1. Skala Regulasi Emosi.....	21
2. Skala Kecanduan Bermain Game.....	21
E. Uji Validitas, Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	22
1. Uji Validitas.....	22
2. Uji Daya Beda Aitem.....	22
3. Uji Reliabilitas.....	23

F. Teknik Analisis.....	23
BAB IV.....	24
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian.....	24
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	24
2. Pelaksanaan Penelitian.....	25
a. Tahap Persiapan Perizinan.....	25
b. Penyusunan Alat Ukur.....	25
3. Uji Coba Alat Ukur.....	27
B. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur.....	28
1. Skala Regulasi Emosi.....	28
2. Skala Kecanduan Bermain Game.....	29
3. Penomoran Ulang.....	30
C. Pelaksanaan Penelitian.....	30
D. Analisis Data Hasil Penelitian.....	31
1. Uji Asumsi.....	31
a. Uji Normalitas.....	31
b. Uji Linearitas.....	32
2. Uji Hipotesis.....	32
E. Deskripsi Variabel Penelitian.....	32
1. Deskripsi Data Skor Skala Regulasi Emosi.....	33
2. Deskripsi Data Skor Skala Kecanduan Bermain Game.....	34
F. Pembahasan.....	35
G. Kelemahan Penelitian.....	37
BAB V.....	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38
1. Bagi Anggota Komunitas.....	38
2. Bagi Penelitian Selanjutnya.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data Anggota Komunitas ShadowHands	20
Tabel 2. Blue Print Regulasi Emosi	21
Tabel 3. Blue Print Kecanduan Bermain Game	22
Tabel 4. Distribusi Nomor Aitem Skala Regulasi Emosi	26
Tabel 5. Distribusi Nomor Aitem Skala Kecanduan Bermain Game	27
Tabel 6. Rincian Data Sampel Uji Coba	28
Tabel 7. Daya Beda Aitem Skala Regulasi Emosi.....	29
Table 8. Daya Beda Aitem Skala Kecanduan Bermain Game.....	29
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Regulasi Emosi.....	30
Tabel 10. Rincian Data Sampel Penelitian.....	31
Table 11. Hasil Uji Normalitas	31
Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor	33
Tabel 13. Deskripsi Skor Pada Skala Regulasi Emosi.....	33
Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Regulasi Emosi	33
Tabel 15. Deskripsi Skor Pada Skala Kecanduan Bermain Game.....	34
Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kecanduan Bermain Game	35



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisai Skala Regulasi Emosi	34
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Kecanduan Bermain Game.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. UJI COBA PENELITIAN.....	42
LAMPIRAN B. PELAKSANAAN PENELITIAN	59
LAMPIRAN C. TABULASI DATA	76
LAMPIRAN D. UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS	81
LAMPIRAN E. ANALISIS DATA	84
LAMPIRAN F. SURAT-SURAT	88
LAMPIRAN G. DOKUMENTASI.....	90



HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN BERMAIN GAME DENGAN REGULASI EMOSI PADA KOMUNITAS GAMER SHADOWHANDS

Oleh:

Rafsanjani Fadel Bant¹, Inhastuti Sugiasih²

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Email: Rafsbant811@std.unissula.ac.id¹, inhastuti@unissula.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan bermain game dan regulasi emosi pada anggota komunitas *ShadowHands*. Aktivitas bermain game selain memberikan hiburan, juga dapat berdampak negatif, salah satunya pada kemampuan mengatur emosi atau regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam memantau, mengevaluasi, dan mengubah respons emosional sesuai tuntutan situasi. Kecanduan bermain game, yang ditandai dengan keterlibatan berlebihan dan kesulitan mengendalikan perilaku bermain, berpotensi menurunkan kemampuan meregulasi emosi. Studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel berupa *purposive sampling*, yang melibatkan subjek penelitian yaitu anggota komunitas *ShadowHands* dengan total subjek 45 anggota. Pengukuran kecanduan bermain game menggunakan *Game Addiction Scale* (GAS) yang memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,812 dan skala regulasi emosi memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,979. Teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi *Pearson Product Moment* yang menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan negatif antara kecanduan bermain game dengan regulasi emosi dengan nilai korelasi koefisien sebesar -0,309 dan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game yang dialami anggota komunitas, semakin rendah tingkat regulasi emosi.

Kata Kunci : Kecanduan Bermain Game, Regulasi Emosi, *ShadowHands*.

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN BERMAIN GAME DENGAN REGULASI EMOSI PADA KOMUNITAS GAMER SHADOWHANDS

By:

Rafsanjani Fadel Bant¹, Inhastuti Sugiasih²

Faculty of Psychology

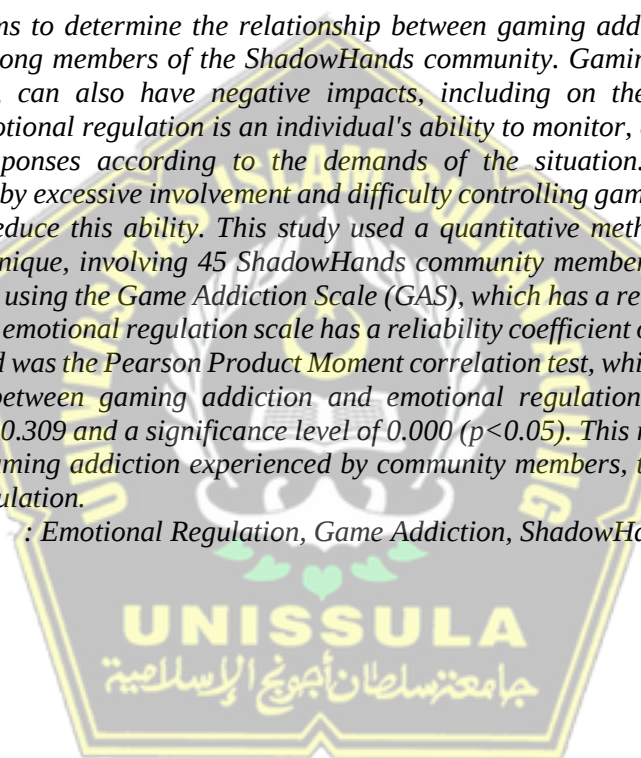
Universitas Islam Sultan Agung

Email: Rafsbant811@std.unissula.ac.id¹, inhastuti@unissula.ac.id²

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between gaming addiction and emotional regulation among members of the ShadowHands community. Gaming, besides providing entertainment, can also have negative impacts, including on the ability to regulate emotions. Emotional regulation is an individual's ability to monitor, evaluate, and change emotional responses according to the demands of the situation. Gaming addiction, characterized by excessive involvement and difficulty controlling gaming behavior, has the potential to reduce this ability. This study used a quantitative method with a purposive sampling technique, involving 45 ShadowHands community members. Gaming addiction was measured using the Game Addiction Scale (GAS), which has a reliability coefficient of 0.812, and the emotional regulation scale has a reliability coefficient of 0.979. The analysis technique used was the Pearson Product Moment correlation test, which showed a negative relationship between gaming addiction and emotional regulation, with a correlation coefficient of -0.309 and a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). This means that the higher the level of gaming addiction experienced by community members, the lower the level of emotional regulation.

Keywords : Emotional Regulation, Game Addiction, ShadowHands.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena bermain game online kini semakin marak di kalangan remaja dan dewasa muda di Indonesia. Berdasarkan laporan Tribunnews, (2025), Indonesia menempati peringkat lima besar dunia dalam jumlah gamer online dengan lebih dari 185 juta pemain aktif. Popularitas game kompetitif tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga sering menimbulkan perilaku negatif. Misalnya, kasus seorang remaja di Banyuwangi pada tahun 2023 diberitakan mengalami gangguan emosi dan melakukan tindak kekerasan terhadap temannya akibat kekalahan dalam bermain game online (Kompas.com, 2023). Emosi merupakan reaksi psikologis dan fisiologis yang kompleks terhadap situasi atau peristiwa tertentu, yang mencakup perasaan subjektif, respons fisiologis, dan perilaku ekspresif (Lemmens dkk., 2009). Emosi memainkan peran penting dalam kehidupan manusia, karena dapat memengaruhi cara seseorang berpikir, mengambil keputusan, serta berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memiliki kemampuan dalam mengenali dan mengelola emosinya secara efektif. Regulasi emosi yang baik membantu seseorang merespons situasi secara tepat, baik dalam menghadapi tekanan, berinteraksi dengan orang lain, maupun saat membuat keputusan. Individu yang mampu mengendalikan emosinya cenderung lebih stabil secara psikologis, memiliki hubungan sosial yang lebih baik, serta mampu menghadapi tantangan dengan cara yang lebih konstruktif (Gross, 1998). Sebaliknya, individu yang memiliki kesulitan dalam mengatur emosi berisiko mengalami berbagai dampak negatif. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat memicu perilaku impulsif, ledakan amarah yang berlebihan, hingga masalah dalam hubungan sosial. Hal ini dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis serta meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Gross & John, 2003).

Regulasi emosi sendiri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengontrol emosi mereka agar dapat berfungsi secara adaptif (Gross, 1998). Gross juga menambahkan bahwa regulasi emosi melibatkan

berbagai strategi yang dilakukan seseorang untuk memodifikasi pengalaman emosionalnya, baik melalui perubahan situasi, perhatian, interpretasi kognitif, maupun respons emosional secara langsung. Regulasi emosi yang baik tercermin dari kemampuan individu dalam menyesuaikan reaksi emosinya sesuai dengan konteks sosial yang dihadapi. Individu dengan regulasi emosi yang baik mampu menenangkan diri saat marah, mengekspresikan kebahagiaan dengan cara yang sesuai, serta mampu mengendalikan impuls saat menghadapi situasi yang memicu emosi negatif. Kemampuan ini sangat berperan penting dalam mendukung stabilitas emosi dan meningkatkan kualitas hidup seseorang (Lemmens dkk., 2009). Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk ditandai dengan kesulitan dalam mengendalikan reaksi emosional. Individu yang memiliki regulasi emosi yang buruk cenderung menunjukkan perilaku agresif, reaktif, atau menarik diri dari interaksi sosial. Akibatnya, individu tersebut lebih rentan terhadap stres, kecemasan, serta mengalami konflik dalam hubungan interpersonal (Gross & John, 2003).

Beberapa studi menunjukkan bahwa masalah dalam regulasi emosi terus meningkat, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan, rentan terhadap konflik interpersonal, serta memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan psikologis (Aldao dkk., 2016). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aldao dkk., (2016) dalam jurnal *Development and Psychopathology*, regulasi emosi merupakan faktor penting yang memengaruhi munculnya masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perilaku agresif, terutama pada masa perkembangan remaja dan dewasa muda. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang buruk telah menjadi masalah yang signifikan, yang dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu. Rendahnya kemampuan regulasi emosi juga terlihat dalam kalangan gamer, khususnya mereka yang bermain dalam intensitas tinggi. Hasil studi pendahuluan dari wawancara dengan anggota komunitas gamer *ShadowHands* menunjukkan bahwa para gamer kerap mengalami emosi negatif seperti mudah marah, frustrasi, hingga berkata kasar saat bermain game, khususnya ketika berhadapan dengan rekan tim atau lawan yang tidak seimbang.

Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Malik dkk., (2018) terhadap 76 remaja pengunjung game center di Banjarbaru. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan game online dengan regulasi emosi. Semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game, maka semakin rendah kemampuan individu dalam mengatur emosinya. Penelitian tersebut menggunakan skala kecanduan game berbasis kuesioner dari Jap dkk., (2013) serta skala regulasi emosi berdasarkan teori Gross. Hal ini memperkuat pentingnya penelitian lanjutan dengan pendekatan dan konteks komunitas gamer yang berbeda, seperti komunitas ShadowHands yang menjadi fokus dalam penelitian ini.

Penelitian ini telah melakukan studi pendahuluan melalui 3 wawancara dengan *gamer* pada komunitas *ShadowHands* dengan hasil wawancara sebagai berikut:

Subjek 1

“iya bener, saya suka dibawa emosi waktu saya main, tidak jarang juga saya mengeluarkan kata-kata kasar ke teman saat main apalagi kalau lagi ganggu main. Ya karena merasa jengkel aja.”(R, 26 tahun, 6 Maret 2025).

Subjek 2

“rasanya kesel banget kalau sampai kalah, kadang juga emosi sendiri, apalagi kalau kita sendiri main udah bagus tapi tim mainnya ngebebanin kita”.(P, 21 tahun, 29 Maret 2025).

Subjek 3

“ga bisa langsung ke kontrol, rasanya pengen banget main terus, pengen maki-maki lawan waktu lawannya sengit banget.”(R, 23 tahun, 20 April 2025).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan terhadap 3 subjek, mengungkapkan bahwa terdapat masalah dalam regulasi emosi yang terjadi pada subjek. Emosi yang muncul diantaranya tidak mampu mengendalikan amarah, serta berkata kasar.

Bermain game telah menjadi fenomena global yang berkembang pesat, terutama dengan meningkatnya popularitas game online yang bersifat kompetitif. Kecanduan bermain game yang tinggi berpotensi memengaruhi keseimbangan emosional individu. *Gamer* yang terlalu fokus bermain dalam waktu yang lama cenderung mengabaikan aktivitas sosial, mengalami gangguan tidur, serta

menunjukkan peningkatan perilaku impulsif dan agresif (Anderson & Dill, 2000). Oleh karena itu, penting untuk meneliti bagaimana kecanduan bermain game dapat memengaruhi regulasi emosi pada gamer, khususnya mereka yang tergabung dalam komunitas tertentu.

Bermain game telah menjadi fenomena global yang berkembang pesat, terutama dengan meningkatnya popularitas game online yang bersifat kompetitif. Kecanduan bermain game berpotensi memengaruhi keseimbangan emosional individu, terutama ketika aktivitas bermain dilakukan secara berlebihan dan tidak terkontrol. *Gamer* yang mengalami kecanduan cenderung mengabaikan aktivitas sosial, mengalami gangguan tidur, serta menunjukkan peningkatan perilaku impulsif dan agresif (Lemmens dkk., 2009). Penelitian oleh Malik dkk., (2018) juga menunjukkan bahwa kecanduan bermain game memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kemampuan regulasi emosi remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan, semakin rendah kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang dilakukan pada populasi remaja pengunjung game center, penelitian ini berfokus pada komunitas gamer daring yang terorganisasi, yaitu *ShadowHands*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah terdapat hubungan antara kecanduan bermain game dengan regulasi emosi pada komunitas gamer tersebut. Dengan memahami hubungan antara kedua variabel ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi gamer, orang tua, serta profesional di bidang psikologi dalam mengelola kebiasaan bermain game agar tidak berdampak negatif terhadap keseimbangan emosi individu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara kecanduan bermain game dengan regulasi emosi pada komunitas *gamer ShadowHands*?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan kecanduan bermain game dengan regulasi emosi pada komunitas *gamer ShadowHands*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman dalam psikologi mengenai pengaruh bermain game terhadap aspek regulasi emosi.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini bisa memberikan wawasan bagi gamer, orang tua, atau profesional di bidang psikologi tentang pentingnya mengenali dan mengelola gejala kecanduan bermain game. Dengan mengetahui bagaimana kecanduan bermain game dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi, diharapkan pihak-pihak tersebut dapat melakukan upaya pencegahan, pendampingan, dan intervensi psikologis yang tepat agar individu tetap dapat menjalankan aktivitas bermain game secara sehat tanpa mengganggu keseimbangan emosinya.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Gross (1998) adalah tokoh paling berpengaruh dalam kajian regulasi emosi melalui teorinya yang dikenal sebagai *Process Model of Emotion Regulation*. Ia mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses yang dilakukan individu untuk mempengaruhi emosi apa yang mereka rasakan, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Gross menyatakan bahwa strategi regulasi emosi dapat diterapkan sebelum (*antecedent-focused*) maupun sesudah (*response-focused*) emosi muncul. Contohnya termasuk *reappraisal* (penilaian ulang situasi) dan *suppression* (penekanan ekspresi emosi). Teori ini menjadi dasar dalam memahami cara individu menyesuaikan pengalaman emosionalnya dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Thompson, (1994), regulasi emosi adalah proses internal dan eksternal yang bertanggung jawab untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama intensitas dan durasinya. Proses ini bisa melibatkan regulasi diri maupun bantuan dari lingkungan sekitar (misalnya orang tua atau teman). Thompson menekankan bahwa regulasi emosi tidak selalu berarti mengurangi emosi negatif, tapi juga mencakup kemampuan untuk meningkatkan dan mempertahankan emosi positif dalam konteks yang sesuai. Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, terutama sejak masa kanak-kanak.

Eisenberg, (2000) dan koleganya mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses yang bertujuan untuk mengelola pengalaman dan ekspresi emosi seseorang, baik secara sadar maupun tidak sadar, untuk mencapai tujuan sosial atau pribadi. Mereka menyoroti pentingnya kontrol terhadap emosi negatif seperti kemarahan, frustrasi, dan rasa malu, serta bagaimana hal tersebut berkaitan dengan keberhasilan individu dalam kehidupan sosial dan akademik. Regulasi emosi menurut Eisenberg juga melibatkan kemampuan untuk

berpindah fokus, menyusun kembali interpretasi terhadap suatu peristiwa, dan menyesuaikan reaksi dengan tuntutan lingkungan.

Cole dkk., (1994) menekankan bahwa regulasi emosi adalah aspek kunci dari perkembangan emosi anak, yang mencakup inisiatif individu untuk memulai, mempertahankan, menghambat, atau mengubah keadaan emosi dalam konteks sosial. Mereka menggarisbawahi pentingnya interaksi sosial, terutama hubungan anak dengan orang tua, dalam pembentukan strategi regulasi emosi. Pengalaman emosional sejak dini sangat memengaruhi cara individu mengekspresikan dan mengendalikan emosinya ketika dewasa. Oleh karena itu, regulasi emosi dianggap sebagai hasil dari proses perkembangan yang kompleks.

Menurut Saarni, (1999), regulasi emosi adalah kemampuan sosial-emosional yang memungkinkan seseorang untuk merespons situasi secara tepat. Ia mengaitkan regulasi emosi dengan kompetensi emosional yang mencakup kesadaran emosi diri dan orang lain, kepekaan terhadap konteks sosial, serta kemampuan untuk menunjukkan empati. Regulasi emosi yang sehat memungkinkan individu berperilaku sesuai norma sosial tanpa menekan perasaannya secara ekstrem. Saarni juga melihat kemampuan ini sebagai bagian integral dari kecerdasan emosional yang mendukung keberhasilan interpersonal.

Berdasarkan teori-teori diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi secara sadar maupun tidak sadar, melalui proses mengenali, memahami, menilai, dan menyesuaikan ekspresi emosional terhadap situasi tertentu. Regulasi emosi melibatkan strategi kognitif dan perilaku seperti reappraisal, suppression, serta kemampuan mengontrol impuls dan menyesuaikan respons emosional sesuai konteks sosial. Regulasi emosi menjadi keterampilan penting dalam mendukung keseimbangan psikologis, keberhasilan sosial, dan pengambilan keputusan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi

Gross, (1998) memandang regulasi emosi sebagai proses dinamis yang dipengaruhi oleh cara individu memilih dan menerapkan strategi tertentu terhadap emosi mereka. Menurutya, terdapat dua kelompok besar faktor dalam regulasi emosi: *antecedent-focused* dan *response-focused*.

- a. *Antecedent-focused strategies* adalah strategi yang dilakukan sebelum emosi sepenuhnya muncul, seperti *situation selection* (memilih untuk mendekati atau menghindari situasi tertentu), *situation modification* (mengubah situasi agar emosi yang muncul lebih terkendali), dan *cognitive reappraisal* (menilai ulang situasi agar maknanya berubah dan emosi yang ditimbulkan lebih ringan).
- b. *Response-focused strategies* diterapkan setelah emosi muncul, seperti *emotional suppression* (menahan ekspresi emosi). Pemilihan strategi mana yang digunakan dipengaruhi oleh pengalaman individu, kesadaran diri, kontrol kognitif, dan tujuan sosialnya.

Thompson, (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, baik secara internal maupun eksternal. Ia membagi faktor yang memengaruhinya menjadi dua:

- a. Faktor internal:
 - 1) Temperamen: sifat bawaan yang menentukan bagaimana seseorang merespons rangsangan emosional.
 - 2) Kognisi: kapasitas berpikir dan kesadaran emosional yang membantu individu memahami serta mengelola emosinya.
 - 3) Fungsi eksekutif otak: kontrol diri, fokus, dan kemampuan memproses informasi emosional secara sadar.
- b. Faktor eksternal:
 - 1) Pengasuhan: gaya pengasuhan yang suportif atau otoriter dapat membentuk gaya regulasi emosi.

- 2) Lingkungan sosial: interaksi dengan teman sebaya, guru, atau media yang bisa menjadi contoh atau tekanan. Keseluruhan faktor ini membentuk fondasi regulasi emosi seseorang sejak masa kanak-kanak.

Dalam *Tripartite Model of Family Impact*, Morris dkk., (2007) menekankan bahwa keluarga adalah lingkungan utama yang memengaruhi regulasi emosi anak. Ada tiga faktor penting:

- a. *Modeling*: anak belajar dari meniru bagaimana orang tua mengekspresikan dan mengelola emosi.
- b. *Emotional coaching*: cara orang tua membimbing dan merespons emosi anak, seperti membantu menamai dan memahami perasaan.
- c. *Emotional climate*: suasana emosional di rumah, termasuk kehangatan, konflik, dan pola komunikasi. Jika anak tumbuh di lingkungan yang emosionalnya stabil dan responsif, mereka cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

Eisenberg, (2000) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses yang membantu individu mengelola intensitas dan ekspresi emosi dalam konteks sosial. Ia mengidentifikasi beberapa faktor utama:

- a. Temperamen anak: anak dengan temperamen reaktif cenderung lebih sulit mengendalikan emosi dibandingkan anak yang mudah beradaptasi.
- b. *Effortful control*: kemampuan untuk menekan impuls, mengalihkan perhatian, dan memilih respons yang tepat.
- c. Lingkungan sosial: interaksi dengan orang tua, guru, dan teman sebaya yang dapat mendorong atau menghambat pengembangan kemampuan regulasi. Keseimbangan antara karakteristik pribadi dan pengalaman sosial menjadi kunci dalam regulasi emosi menurut Eisenberg.

Thompson, (1994) melihat regulasi emosi sebagai hasil interaksi antara perkembangan biologis dan pengalaman sosial. Faktor-faktor yang berperan meliputi:

- a. Kematangan neurologis: perkembangan otak, khususnya area prefrontal cortex, memengaruhi kontrol terhadap impuls dan kemampuan refleksi.

- b. Budaya: budaya individualistik mendorong ekspresi emosi, sedangkan budaya kolektivistik lebih menekankan pengendalian diri demi harmoni sosial.
- c. Pengalaman masa lalu: individu yang pernah mengalami trauma atau pengasuhan keras cenderung memiliki pola regulasi emosi yang defensif atau maladaptif.

Dengan demikian, regulasi emosi tidak dapat dipahami secara tunggal, tetapi merupakan hasil interaksi antara biologis, kognitif, sosial, keluarga, dan budaya. Faktor-faktor tersebut saling melengkapi dalam membentuk kemampuan individu dalam mengatur emosinya secara adaptif.

3. Aspek-aspek dalam Regulasi Emosi

Menurut Gross & John, (2003), regulasi emosi terdiri dari dua aspek utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Kedua aspek ini dikembangkan berdasarkan model teori regulasi emosi prosedural oleh Gross, (1998), yang membedakan strategi regulasi emosi berdasarkan waktu penerapannya terhadap pengalaman emosional. Aspek-aspeknya meliputi:

- a. *Cognitive reappraisal*: strategi regulasi emosi yang dilakukan sebelum respons emosi muncul secara penuh. Individu mengubah cara berpikir terhadap suatu situasi yang memicu emosi agar makna emosionalnya berubah. Misalnya, seseorang yang merasa cemas menghadapi presentasi publik dapat mencoba menafsirkan situasi tersebut sebagai kesempatan belajar, bukan ancaman. Strategi ini dianggap adaptif karena mampu menurunkan intensitas emosi negatif serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan relasi sosial
- b. *Expressive suppression*: strategi regulasi emosi yang dilakukan setelah emosi muncul. Strategi ini berupa upaya menahan, menghambat, atau menyembunyikan ekspresi emosi yang sebenarnya dirasakan. Contohnya adalah menahan tangis di depan orang lain meskipun sedang sedih. Strategi ini cenderung dianggap tidak adaptif karena berkaitan dengan peningkatan tekanan psikologis, penurunan kesejahteraan subjektif, dan gangguan dalam interaksi sosial.

Menurut Thompson, (1994), aspek regulasi emosi merupakan bagian dari kemampuan individu dalam memproses, mengontrol, dan menyesuaikan emosi dengan tuntutan lingkungan. Ia membagi aspek regulasi emosi ke dalam tiga bagian utama:

- a. Monitoring: kemampuan mengenali dan menyadari adanya emosi yang sedang dialami. Monitoring adalah fondasi untuk dapat mengelola emosi secara sadar.
- b. Evaluasi: menganalisis penyebab, konteks, dan konsekuensi dari emosi yang muncul. Evaluasi ini menentukan apakah emosi tersebut harus dipertahankan atau diubah.
- c. Modifikasi: tindakan atau strategi untuk mengubah intensitas, durasi, atau bentuk ekspresi emosi.

Saarni, (1999) melihat aspek regulasi emosi sebagai bagian dari kompetensi emosional yang penting dalam konteks sosial. Ia percaya bahwa kemampuan regulasi emosi harus melibatkan pemahaman diri dan hubungan dengan orang lain. Aspek-aspeknya mencakup:

- a. Kesadaran emosi diri (*emotional self-awareness*): menyadari emosi yang sedang dialami dan mengenali pemicunya.
- b. Kontrol ekspresi emosi (*emotional expression control*): kemampuan menyesuaikan ekspresi emosi dengan norma sosial.
- c. Empati terhadap orang lain: merespons emosi orang lain dengan sensitivitas dan kepedulian.
- d. Komunikasi emosi: mengekspresikan emosi secara tepat melalui kata-kata dan bahasa tubuh.

Cole dkk., (1994) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah hasil perkembangan, dan aspek-aspeknya berkaitan dengan fungsi adaptif emosi dalam berbagai konteks. Aspek-aspeknya adalah:

- a. Inisiatif regulasi (*initiation*): kemampuan untuk secara sadar memulai strategi pengendalian emosi.
- b. Ketahanan emosi (*sustained regulation*): mempertahankan kontrol emosi dalam waktu yang cukup lama dalam menghadapi tantangan.

- c. Kesesuaian kontekstual (*context appropriateness*): kemampuan menyesuaikan ekspresi emosi dengan norma dan harapan lingkungan.

Eisenberg & Spinrad, (2001) mendefinisikan aspek regulasi emosi sebagai keterampilan kognitif dan perilaku yang memungkinkan seseorang untuk mengontrol respons emosional mereka. Aspek-aspeknya terdiri dari:

- a. *Effortful control*: kemampuan sadar untuk menahan impuls, memfokuskan perhatian, dan memilih respons yang tepat.
- b. *Attention shifting*: keterampilan untuk memindahkan fokus dari stimulus emosional yang mengganggu ke stimulus yang lebih netral.
- c. *Emotional understanding*: kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri dan orang lain, serta mengetahui penyebab dan konsekuensinya.

Dari seluruh teori, tampak bahwa aspek regulasi emosi mencakup proses internal (kesadaran, evaluasi, kontrol diri), strategi adaptif (pengalihan perhatian, reappraisal), dan juga keterampilan sosial (komunikasi, empati, kesesuaian norma). Semua aspek ini bersifat interaktif dan berkembang seiring usia, pengalaman, dan lingkungan sosial.

B. Kecanduan Bermain Game

1. Pengertian Kecanduan Bermain Game

Lemmens dkk., (2009) mendefinisikan kecanduan bermain game adalah suatu pola perilaku berulang di mana bermain game menjadi aktivitas dominan dalam kehidupan seseorang, ditandai dengan munculnya gejala-gejala seperti salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal, conflict, dan problems, yang pada akhirnya menimbulkan konsekuensi negatif dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun akademik.. Intensitas tinggi ditunjukkan melalui peningkatan waktu bermain yang progresif dan ketidakmampuan mengurangi waktu tersebut meskipun sudah menimbulkan dampak negatif.

Griffiths, (2008) menjelaskan kecanduan bermain game sebagai bagian dari *behavioral addiction*, yaitu adiksi terhadap perilaku non-zat. Seperti kecanduan judi atau belanja, kecanduan game ditandai dengan adanya siklus psikologis di mana individu terus mencari kepuasan emosional dari aktivitas tersebut, meskipun menimbulkan konsekuensi negatif. Ciri utama dalam

pandangan Griffiths adalah adanya toleransi (kebutuhan bermain lebih lama untuk kepuasan yang sama), *withdrawal* (gejala stres atau emosi negatif saat tidak bermain), dan konflik (dengan orang lain atau internal diri sendiri). Uniknya, Griffiths menekankan bahwa banyak pemain game merasa "terlibat" secara mendalam, namun belum tentu menunjukkan gejala patologis, sehingga penting membedakan antara intensitas tinggi yang sehat (*engagement*) dengan kecanduan yang merusak (*addiction*).

Charlton & Danforth, (2007) membedakan antara *engaged gaming* (keterlibatan sehat) dan *addicted gaming* (kecanduan). Mereka menyatakan bahwa keterlibatan tinggi belum tentu menunjukkan kecanduan, kecuali jika disertai hilangnya kontrol, konflik, dan dampak negatif dalam kehidupan. Ciri khas kecanduan menurut mereka adalah adanya *cognitive salience* (pikiran yang selalu tertuju pada game), *euphoria* saat bermain, dan gejala psikologis seperti toleransi dan *withdrawal*. Charlton dan Danforth menekankan bahwa kecanduan adalah kondisi di mana bermain game tidak lagi menjadi aktivitas sukarela, melainkan kebutuhan psikologis yang mendesak dan sulit dihentikan.

Jap dkk., (2013) mengembangkan skala kecanduan game online yang lebih sesuai untuk konteks Indonesia, terutama untuk remaja. Mereka mendefinisikan kecanduan bermain game sebagai penggunaan yang kompulsif dan berlebihan terhadap game online, sehingga mengganggu berbagai aspek kehidupan seperti akademik, sosial, dan kesehatan mental. Dalam skala yang mereka susun, kecanduan ditunjukkan oleh perilaku seperti preokupasi terhadap game, hilangnya kontrol bermain, dan munculnya konflik dalam hubungan. Mereka menekankan bahwa gejala ini bisa muncul meskipun durasi bermain tidak ekstrem, karena indikator utamanya adalah ketidakmampuan individu menghentikan atau membatasi perilaku bermainnya. Jap juga menyoroti pengaruh faktor budaya, akses internet, dan pola asuh dalam meningkatkan risiko kecanduan pada remaja di Indonesia.

Berdasarkan teori uraian diatas, menegaskan bahwa kecanduan bermain game adalah kondisi kompleks dan multidimensional, yang mencakup perubahan psikologis, perilaku, dan bahkan kognitif. Kecanduan tidak selalu

ditentukan oleh lamanya waktu bermain, tetapi oleh tingkat keterikatan emosional, kontrol diri, serta dampak negatif yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Game yang awalnya menjadi media hiburan dapat berubah menjadi sumber masalah ketika individu kehilangan kendali atas perilaku bermainnya.

2. Aspek-aspek dalam Kecanduan Bermain game

Lemmens dkk., (2009) mendefinisikan aspek kecanduan bermain sebagai indikator psikologis yang menandakan keterlibatan berlebihan terhadap game. Aspek-aspek ini disusun dalam skala Game Addiction Scale yang merepresentasikan gejala kecanduan. Aspek-aspeknya mencakup:

- a. *Salience*: Game menjadi hal yang paling penting dalam hidup, mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku.
- b. *Tolerance*: peningkatan waktu bermain untuk memperoleh kepuasan yang sama.
- c. *Withdrawal*: munculnya rasa gelisah, marah, atau sedih saat tidak bermain.
- d. *Mood Modification*: bermain game digunakan untuk mengubah atau mengatur suasana hati.
- e. *Withdrawal*: Timbul perasaan tidak nyaman, mudah marah, cemas, atau gelisah ketika tidak bisa bermain game.
- f. *Problem*: munculnya masalah psikologis, sosial, atau akademik akibat bermain.
- g. *Conflict*: pertentangan internal atau eksternal karena kebiasaan bermain.

Griffiths, (2008) Griffiths menyoroti aspek utama kecanduan sebagai *tiga tanda klasik adiksi*: toleransi, withdrawal, dan disfungsi sosial. Aspek-aspeknya meliputi:

- a. Toleransi: Seiring waktu, pemain membutuhkan intensitas bermain lebih tinggi.
- b. Withdrawal: Efek emosional ketika tidak bermain seperti kesal atau stres.
- c. *Social Dysfunction* (Disfungsi Sosial): Mengabaikan kehidupan sosial, peran keluarga, dan pekerjaan demi bermain.

Charlton & Danforth, (2007) membedakan antara keterlibatan normal (*engaged gaming*) dan patologis (*addicted gaming*). Mereka memaknai aspek

intensitas sebagai indikator psikologis dan perilaku yang mengarah pada keterikatan mendalam terhadap game. Aspek-aspeknya meliputi:

- a. *Cognitive salience*: game mendominasi pikiran dan perhatian sehari-hari.
- b. *Euphoria*: kesenangan yang sangat tinggi saat bermain.
- c. *Behavioral salience*: pengalokasian waktu, tenaga, dan rutinitas harian untuk game.
- d. *Tolerance*: kebutuhan bermain lebih lama untuk merasakan efek yang sama.
- e. *Withdrawal*: perasaan kehilangan jika tidak bermain.

Jap dkk., (2013) menyusun skala kecanduan game untuk remaja di Indonesia dengan menyesuaikan aspek berdasarkan pengalaman empiris lokal, yaitu:

- a. Preokupasi: Pikiran selalu tertuju pada game, bahkan di luar sesi bermain.
- b. Kontrol Diri Lemah: Sulit mengatur durasi dan frekuensi bermain.
- c. Konflik Sosial: Terjadi pertentangan dengan orang tua, guru, atau teman.
- d. Gangguan Fungsi Sehari-hari: Penurunan prestasi, kurang tidur, hingga isolasi.

Aspek-aspek kecanduan bermain game menunjukkan gejala yang mencakup dimensi kognitif, emosional, sosial, dan perilaku, sebagaimana diuraikan di atas. Individu yang kecanduan menunjukkan dominasi pikiran terhadap game (*salience*), kebutuhan bermain yang terus meningkat (*tolerance*), penggunaan game sebagai pengatur emosi (*mood modification*), serta gejala putus yang nyata ketika tidak bermain (*withdrawal*). Selain itu, munculnya konflik dengan lingkungan sosial (*conflict*) dan gangguan nyata dalam fungsi kehidupan (*problems*) memperkuat indikator kecanduan. Dengan demikian, semakin banyak aspek tersebut muncul dalam diri seseorang, semakin tinggi pula tingkat kecanduan yang dialami, yang pada akhirnya mengganggu kemampuan adaptif individu dalam menjalani kehidupan sosial dan emosional secara sehat.

C. Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Dengan Regulasi Emosi

Kecanduan bermain game merupakan suatu kondisi psikologis di mana individu tidak dapat mengontrol kebiasaan bermain game meskipun aktivitas

tersebut memberikan dampak negatif terhadap fungsi kehidupan sehari-hari. Berdasarkan pandangan Lemmens dkk., (2009), kecanduan game ditandai oleh tujuh aspek utama seperti salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal, conflict, dan problems. Individu yang mengalami kecanduan cenderung menjadikan game sebagai pusat perhatian, sumber pelarian emosional, dan aktivitas dominan dalam keseharian, yang secara bertahap mengganggu kemampuan individu dalam mengatur respons emosi terhadap berbagai situasi kehidupan nyata.

Di sisi lain, regulasi emosi merupakan proses penting yang memungkinkan individu untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara adaptif. Gross & John, (2003) menyatakan bahwa regulasi emosi terbagi menjadi dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* (kemampuan untuk menafsirkan ulang situasi pemicu emosi) dan *expressive suppression* (kemampuan untuk menekan ekspresi emosi). Individu yang tidak mampu mengatur emosi dengan baik cenderung mengalami stres, impulsivitas, dan konflik interpersonal yang tinggi.

Ketika seseorang mengalami kecanduan bermain game, aktivitas tersebut sering dijadikan sebagai sarana untuk menghindari emosi negatif daripada menghadapinya secara sehat. Penggunaan game secara kompulsif sebagai alat pelarian dari stres, kecemasan, atau masalah emosional lainnya dapat mengganggu perkembangan strategi regulasi emosi yang efektif. Pemain yang kecanduan seringkali menunjukkan tingkat *expressive suppression* yang tinggi (menyembunyikan emosi) dan rendah dalam *cognitive reappraisal*, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap ketidakstabilan emosional.

Penelitian oleh Malik, Lestari, & Hafifah, (2018) di Indonesia juga menunjukkan bahwa kecanduan bermain game berhubungan negatif dengan regulasi emosi pada remaja. Individu dengan tingkat kecanduan yang tinggi menunjukkan kemampuan pengelolaan emosi yang rendah, serta lebih mudah menunjukkan respons emosional yang tidak proporsional terhadap situasi. Dengan demikian, secara teoritis dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game, maka semakin rendah kemampuan individu

dalam meregulasi emosinya. Kecanduan game berperan sebagai faktor risiko yang dapat melemahkan mekanisme regulasi emosi yang adaptif, terutama pada individu yang telah memiliki kecenderungan pengelolaan emosi yang kurang optimal.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu, Semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game pada responden, semakin rendah tingkat regulasi emosi dan sebaliknya.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Definisi variabel adalah penjelasan atau uraian mengenai konsep yang akan diteliti dalam suatu penelitian, baik konsep yang bersifat abstrak maupun konkret. Definisi ini menjelaskan secara teoretis apa yang dimaksud dengan variabel tersebut, sehingga pembaca memahami ruang lingkup dan makna dari setiap variabel yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama: variabel dependen (terikat) dan variabel independen (bebas).

1. Variabel terikat : Regulasi emosi.
2. Variabel bebas : Kecanduan bermain game.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah bentuk pendefinisian variabel secara spesifik dan terukur agar dapat diobservasi serta diolah secara kuantitatif. Definisi ini menjadi dasar dalam menyusun instrumen penelitian agar setiap konsep abstrak dapat dikaji secara sistematis dan objektif.

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola, mengontrol, dan menyesuaikan respons emosional terhadap berbagai situasi yang menimbulkan emosi, baik dalam bentuk mengekspresikan emosi secara tepat maupun menahan ekspresi yang tidak sesuai konteks. Individu yang mampu menafsirkan ulang situasi pemicu emosi dan dapat mengelola ekspresi emosinya secara fleksibel dianggap memiliki regulasi emosi yang baik.

Instrumen pengukuran regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan skala dari Gross & John, (2003) yang terdiri dari dua indikator utama, yaitu: *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, semakin tinggi tingkat regulasi emosi. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh responden, semakin rendah tingkat regulasi emosi.

2. Kecanduan Bermain Game

Kecanduan bermain game diartikan sebagai kondisi di mana individu menunjukkan pola bermain game secara kompulsif, berlebihan, dan tidak terkontrol, hingga menyebabkan gangguan dalam fungsi sosial, akademik, atau psikologisnya.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecanduan bermain game dalam penelitian ini merupakan skala dari Lemmens dkk., (2009) yang disusun berdasarkan tujuh aspek utama kecanduan game, yang meliputi: *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal*, *conflict*, dan *problems*. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, semakin tinggi pula tingkat kecanduan bermain game yang dimiliki responden.

C. Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

1. Populasi

Menurut Azwar, (2017) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang akan diteliti dan menjadi sumber data. Populasi dapat berupa individu, objek, gejala, atau peristiwa yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota aktif dari komunitas gamer *ShadowHands* yang memiliki kriteria:

- a. bermain game minimal 2 jam per hari.
- b. Rutin bermain game setiap hari atau hampir setiap hari selama 1-3 bulan terakhir.
- c. telah tergabung dalam komunitas minimal 6 bulan.

Berikut rincian jumlah popuasi anggota komunitas *ShadowHands* yang memnuhi kriteria.

Tabel 1. Rincian Data Anggota Komunitas *ShadowHands*

No	Usia	Aspek		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	18 tahun	1	0	1
2	19 tahun	5	3	8
3	20 tahun	11	4	15
4	21 tahun	3	1	4
5	22 tahun	3	2	5
6	23 tahun	4	1	5
7	24 tahun	4	0	4
8	25 tahun	7	1	8
9	26 tahun	8	0	8
10	27 tahun	5	1	6
11	28 tahun	15	1	16
12	29 tahun	12	1	13
13	30 tahun	3	1	4
14	31 tahun	1	0	1
Total		82	16	98

2. Sampel

Menurut Azwar, (2017) Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk menjadi subjek penelitian dan mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan. Sampel dalam penelitian ini adalah anggota aktif komunitas *ShadowHands* yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Sampel tryout dan sampel penelitian utama berasal dari komunitas yang sama, namun peneliti menyebarkan instrumen pada dua kelompok yang berbeda berdasarkan waktu dan distribusi, untuk menghindari adanya duplikasi data.

3. Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut Azwar, (2012), *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti, dengan tujuan agar sampel yang diambil benar-benar relevan dan sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Teknik ini digunakan karena tidak semua anggota komunitas dapat dijadikan sampel, melainkan hanya individu yang memenuhi kriteria tertentu, seperti lamanya keanggotaan dan durasi bermain game per hari. Teknik *purposive sampling* dinilai sesuai

dalam penelitian ini karena peneliti secara sadar memilih individu yang diperkirakan memiliki risiko kecanduan game berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode instrumen berupa skala kuesioner. Setiap variabel diukur melalui instrumen skala yang telah dikembangkan berdasarkan teori yang relevan dan telah disesuaikan untuk konteks komunitas gamer. Pada Skala 1 Terdiri dari 5 kategori, yaitu Sangat Sering, Sering, Kadang-kadang, Jarang, Tidak Pernah. Pada Skala 2 Terdiri dari 4 kategori, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai. Setiap pernyataan dalam kuesioner memberikan pilihan jawaban yang menunjukkan tingkat persetujuan atau frekuensi perilaku responden.

1. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari skala Fauziah & Arjanggih, (2021) yang menggunakan teori Gross & John, (2003). Teori ini membagi regulasi emosi ke dalam dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan ekspresi). Skala ini terdiri dari beberapa pernyataan yang menilai kemampuan responden dalam mengelola dan mengatur emosi yang mereka alami.

Tabel 2. Blue Print Regulasi Emosi

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Cognitive Reappraisal</i>	4	4	8
<i>Expressive Suppression</i>	4	4	8
Total	8	8	16

2. Skala Kecanduan Bermain Game

Skala kecanduan bermain game dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari teori Lemmens dkk., (2009) yang kemudian diterjemahkan CILAD, Teori ini menilai dimensi kuantitas dan keterlibatan psikologis dalam

bermain game. Skala ini mengukur frekuensi bermain, durasi waktu bermain, serta keterlibatan emosional dan perilaku terhadap game.

Tabel 3. *Blue Print* Kecanduan Bermain Game

Aspek	Aitem	Jumlah
	<i>Favorable</i>	
<i>Salience</i>	3	3
<i>Tolerance</i>	3	3
<i>Mood Modification</i>	3	3
<i>Relapses</i>	3	3
<i>Withdrawal</i>	3	3
<i>Conflict</i>	3	3
<i>Problems</i>	3	3
Total	21	21

E. Uji Validitas, Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas

Validitas alat ukur merujuk pada sejauh mana alat tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Azwar, (2012), validitas adalah derajat ketepatan antara data yang diperoleh dari hasil pengukuran dengan data yang sebenarnya terjadi pada objek yang diukur. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* antara skor item dengan total skor skala. Item dikatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi yang signifikan dan berada pada rentang korelasi yang kuat terhadap skor total.

Kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai r hitung $\geq r$ tabel dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila item tidak memenuhi nilai tersebut, maka item dapat dipertimbangkan untuk direvisi atau dieliminasi dari skala.

2. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda item menunjukkan kemampuan suatu item dalam membedakan individu yang memiliki tingkat atribut tinggi dan rendah. Menurut Azwar, (2012), daya beda mengindikasikan sejauh mana suatu item mampu membedakan individu yang memiliki karakteristik sesuai konstruk dengan yang tidak. Daya beda item dihitung dengan melihat korelasi antara skor masing-masing item terhadap skor total skala. Semakin tinggi korelasi

tersebut, maka semakin besar kemampuan item dalam membedakan responden berdasarkan konstruk yang diukur.

Dalam uji ini, item yang memiliki nilai korelasi rendah atau tidak signifikan menunjukkan daya beda yang lemah dan dapat dipertimbangkan untuk dihilangkan.

3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berkaitan dengan sejauh mana suatu alat ukur menghasilkan hasil yang konsisten jika digunakan dalam kondisi yang serupa. Menurut Azwar, (2012), reliabilitas adalah konsistensi hasil ukur apabila pengukuran dilakukan kembali terhadap objek yang sama dalam kondisi yang relatif serupa. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*, yang umum digunakan untuk instrumen berbentuk skala likert.

Skor *Alpha Cronbach* berkisar antara 0 hingga 1. Alat ukur dinyatakan memiliki reliabilitas tinggi jika nilai $\alpha \geq 0,70$. Semakin mendekati angka 1, maka semakin tinggi konsistensi internal antar item dalam skala tersebut. Hasil reliabilitas ini menjadi dasar untuk menentukan kelayakan alat ukur digunakan dalam pengambilan data penelitian.

F. Teknik Analisis

Teknik analisis data merupakan prosedur atau metode yang digunakan untuk mengolah data mentah menjadi informasi yang bermakna, guna menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis dalam suatu penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, analisis data dilakukan secara statistik untuk melihat hubungan, perbedaan, atau pengaruh antar variabel. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan data dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25. SPSS digunakan karena memiliki keunggulan dalam pengolahan data kuantitatif secara praktis, cepat, dan akurat, serta dapat menyajikan hasil dalam bentuk tabel dan grafik yang mudah dipahami.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada komunitas game daring bernama *ShadowHands*, sebuah komunitas yang beranggotakan individu-individu dengan ketertarikan tinggi terhadap dunia permainan digital, khususnya game online multipemain. Komunitas ini terbentuk sebagai ruang interaksi dan diskusi bagi para pemain game, baik dalam aspek teknis permainan, kerja sama tim, hingga aktivitas sosial dalam ruang virtual. *ShadowHands* beroperasi secara daring melalui platform komunikasi seperti *Discord* dan *WhatsApp*, yang memfasilitasi pertemuan virtual serta diskusi antaranggota secara intens.

Komunitas *ShadowHands* berdasarkan data informasi dari pengurus komunitas terdiri dari 118 individu dari berbagai latar belakang usia, gender, dan daerah, namun memiliki kesamaan dalam hal keterlibatan intensif terhadap game. Para anggota umumnya bermain game sebagai aktivitas utama dalam mengisi waktu luang mereka, bahkan sebagian menjadikan game sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional atau stres harian. Hal ini menjadikan komunitas *ShadowHands* sebagai subjek yang potensial untuk mengeksplorasi hubungan antara kecanduan bermain game dan regulasi emosi secara mendalam.

Peneliti juga mengidentifikasi bahwa komunikasi antar anggota dalam komunitas ini tidak hanya terbatas pada permainan, tetapi juga mencerminkan dinamika emosional yang kompleks. Beberapa anggota menyampaikan perasaan frustrasi, kegembiraan, atau kecemasan saat bermain game, yang mencerminkan pentingnya kemampuan regulasi emosi dalam aktivitas bermain game. Berdasarkan fenomena ini, komunitas *ShadowHands* dipandang sebagai kancan yang tepat untuk meneliti bagaimana keterlibatan yang intens dalam bermain game dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi.

Pertimbangan peneliti dalam meentukan lokasi penelitian komunitas *ShadowHands* adalah:

- a. Jumlah dan karakteristik subjek penelitian mencukupi.
- b. Belum pernah ada penelitian tentang hubungan kecanduan bermain game dengan regulasi emosi pada komunitas *ShadowHands*.
- c. Terdapat permasalahan mengenai regulasi emosi pada anggota komunitas *ShadowHands*.

2. Pelaksanaan Penelitian

Persiapan Penelitian dilaksanakan dalam menyelenggarakan riset sebagai upaya dalam mencegah terjadinya masalah yang dapat menghambat proses penelitian.

a. Tahap Persiapan Perizinan

Tahap awal dalam pelaksanaan penelitian ini adalah pengajuan izin melalui pengajuan surat permohonan izin penelitian kepada Tata Usaha Fakultas Psikologi UNISSULA, yang selanjutnya diserahkan kepada pengurus komunitas *ShadowHands*. Peneliti menghubungi admin komunitas secara langsung melalui jalur komunikasi *WhatsApp*. Setelah mengajukan surat izin, peneliti memperoleh surat izin dari bagian Tata Usaha Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 1154/C.1/Psi-SA/VII/2025.

b. Penyusunan Alat Ukur

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala psikologis, yaitu skala regulasi emosi dan skala kecanduan bermain game. Penyusunan alat ukur dilakukan dengan mengacu pada teori utama masing-masing konstruk, serta dimodifikasi dan disesuaikan dalam bahasa Indonesia yang mudah dipahami oleh responden.

Skala Regulasi Emosi terdiri dari 8 butir aitem *favorable* dan 8 butir aitem *unfavorable* dengan 4 pilihan jawaban dengan skor masing-masing berbeda. Tiap butir aitem *favorable* yakni “Sangat Sesuai (SS) bernilai 4, Sesuai (S) bernilai 3, Tidak Sesuai (TS) bernilai 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai 1”. Skor tiap butir aitem *unfavorable* yakni

“Sangat Sesuai (SS) bernilai 1, Sesuai (S) bernilai 2, Tidak Sesuai (TS) bernilai 3 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai 4”. Skala Kecanduan Bermain Game terdiri dari 21 butir aitem *favorable* yang terdiri dari 5 pilihan jawaban dengan skor masing-masing yakni “Sangat Sering (SS) bernilai 5, Sering (S) bernilai 4, Kadang-Kadang (KK) bernilai 3, Jarang (J) bernilai 2, dan Tidak Pernah (TP) bernilai 1”. Penjelasan tentang skala penelitian akan dijabarkan lebih lanjut dalam konteks penelitian:

1) Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi disusun dan dimodifikasi dari skala dari Fauziah & Arjanggal, (2021) yang berlandaskan teori dari Gross & John, (2003), yang membagi regulasi emosi ke dalam dua strategi utama, yaitu penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penekanan ekspresi (*expressive suppression*). Skala ini terdiri dari 16 pernyataan yang dirancang untuk mengukur sejauh mana individu mampu mengelola dan mengekspresikan emosinya dalam berbagai situasi, termasuk saat bermain game. Pernyataan disusun dalam bentuk skala empat tingkat, mulai dari “Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS)”.

Tabel 4. Distribusi Nomor Aitem Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Cognitif <i>reappraisal</i>	2, 3, 7, 11	4, 8, 13, 15	8
2	Expressive <i>Suppression</i>	1, 6, 9, 16	5, 10, 12, 14	8
Total		8	8	16

2) Skala Kecanduan Bermain Game

Skala ini diadaptasi dari Lemmens dkk., (2009) yaitu *Game Addiction Scale* (GAS) yang sudah diterjemahkan melalui CILAD dan dimodifikasi, terdiri dari tujuh aspek kecanduan game yaitu: *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal*, *conflict*, dan *problems*. Total item dalam skala ini berjumlah 21 pernyataan yang disusun secara favorable dan unfavorable. Setiap pernyataan

disesuaikan dengan konteks populasi gamer komunitas ShadowHands dan menggunakan bahasa baku yang tetap komunikatif. Skala ini menggunakan model pengukuran lima tingkat, mulai dari “Sangat Sering (SS), Sering (S), Kadang-Kadang (KK), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP)”.

Tabel 5. Distribusi Nomor Aitem Skala Kecanduan Bermain Game

No	Aspek	Favorable	Jumlah
1	<i>Saliency</i>	1, 2, 3	6
2	<i>Tolerance</i>	4, 5, 6	6
3	<i>Mood Modification</i>	7, 8, 9	6
4	<i>Relaps</i>	10, 11, 12	6
5	<i>Withdrawal</i>	13, 14, 15	6
6	<i>Conflict</i>	16, 17, 18	6
7	<i>Problems</i>	19, 20, 21	6
Total			21

3. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2025 sampai dengan 17 Juli 2025 secara online, dengan menyebar kuisioner dalam bentuk *google form* link <https://forms.gle/Z36itZym7GTCBF6e6>. Sampel yang digunakan dalam tahap penelitian ini diambil sesuai kriteria yang sudah ditentukan dengan *purposive sampling*. Jumlah responden yang mengisi tautan sebanyak 53 responden. Tautan *google form* di kirim ke grup *WhatsApp* komunitas dengan dibantu melalui admin grup komunitas.

Tabel 6. Rincian Data Sampel Uji Coba

No	Usia	Aspek		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	18 tahun	1	0	1
2	19 tahun	2	1	3
3	20 tahun	3	4	7
4	21 tahun	1	1	2
5	22 tahun	2	0	2
6	23 tahun	2	0	2
7	24 tahun	1	0	1
8	25 tahun	4	0	4
9	26 tahun	5	0	5
10	27 tahun	4	1	5
11	28 tahun	10	0	10
12	29 tahun	10	0	10
13	30 tahun	1	0	1
Total		46	7	53

B. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu pernyataan (item) mampu membedakan individu yang memiliki tingkat tinggi dan rendah terhadap konstruk yang diukur. Menurut Azwar (2016), daya beda adalah kemampuan suatu aitem untuk membedakan individu yang memiliki atribut psikologis tinggi dengan yang rendah. Setelah dilakukan uji daya beda, dilanjutkan dengan uji reliabilitas untuk mengetahui sejauh mana alat ukur memberikan hasil yang konsisten. Daya beda aitem dikatakan tinggi apabila koefisien korelasi pada aitem $\geq 0,30$ dengan batasan bisa dilakukan penurunan menjadi $\geq 0,25$. Uji daya beda aitem dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25.

1. Skala Regulasi Emosi

Uji daya beda aitem pada skala Regulasi Emosi menunjukkan hasil dari 16 aitem diperoleh 15 aitem dengan daya beda tinggi $r_{ix} \geq 0,30$ dengan kisaran indeks antara 0,304 – 0,740. Sedangkan aitem dengan daya beda aitem rendah $r_{ix} \leq 0,30$ diperoleh 1 aitem dengan indeks 0,182. Hasil nilai reliabilitas didapatkan menggunakan bantuan koefisien *Alpha Cronbach* sebanyak 0,812. Oleh karena itu, skala Regulasi Emosi pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel. Skala uji coba daya beda aitem memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Daya Beda Aitem Skala Regulasi Emosi

No	Aspek-aspek Regulasi Emosi	Nomor Aitem	Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
	<i>Cognitive Reappraisal</i>	2, 3, 4, 7, 8, 11, 13, 15	8	0
	<i>Expressive Suppression</i>	1, 5, 6*, 9, 10, 12, 14, 16	7	1
	Total	16	15	1

Keterangan: *aitem yang memiliki daya beda rendah

2. Skala Kecanduan Bermain Game

Uji daya beda aitem pada skala Kecanduan Bermain Game menunjukkan hasil dari 21 aitem diperoleh 21 aitem dengan daya beda tinggi $\geq 0,30$ dengan kisaran indeks antara 0,745 – 0,904. Hasil nilai reliabilitas didapatkan menggunakan bantuan koefisien Alpha Cronbach sebanyak 0,979. Oleh karena itu, skala kecanduan bermain game pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel. Skala uji coba daya beda aitem memperoleh hasil sebagai berikut:

Table 8. Daya Beda Aitem Skala Kecanduan Bermain Game

No	Aspek-aspek Kecanduan Bermain Game	Nomor Aitem	Daya Beda Aitem Tinggi	Daya Beda Aitem Rendah
1	<i>Salience</i>	1, 2, 3	3	0
2	<i>Tolerance</i>	4, 5, 6	3	0
3	<i>Mood Modification</i>	7, 8, 9	3	0
4	<i>Relaps</i>	10, 11, 12	3	0
5	<i>Withdrawal</i>	13, 14, 15	3	0
6	<i>Conflict</i>	16, 17, 18	3	0
7	<i>Problems</i>	19, 20, 21	3	0
	Total	21	21	0

3. Penomoran Ulang

Langkah selanjutnya adalah pemberian nomor ulang pada aitem skala penelitian. Penomoran baru pada skala regulasi emosi dan kecanduan bermain game yaitu:

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	<i>Cognitif reappraisal</i>	2, 3, 7(6), 11(10)	4, 8(7), 13(12), 15(14)	8
2	<i>Expressive Suppresion</i>	1, 9(8), 16(15)	5, 10(9), 12(11), 14(13)	8
Total		8	8	16

Keterangan: (...) nomor baru pada aitem

C. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 21 Juli 2025 sampai dengan 28 Juli 2025 setela dilakukannya uji coba alat ukur. Teknik penelitian dilakukan secara *online*, dengan bantuan admin grup. Sebelum melakukan penelitian, peneliti berkoordinasi dengan admin grup komunitas *ShadowHands* untuk meminimalisir pengisian ulang bagi responden yang telah mengisi skala *Tryout* sebelumnya. Penyebaran penelitian dilakukan melalui *WhatsApp* dengan tautan *Google Form* ke grup komunitas *ShadowHands* dengan link: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScBwHcRkR3HEVC1WKQAboZQQHaUPG5qTOpCETLzbv7QuDYjw/viewform?usp=header>. Penelitian menggunakan purposive sampling sehingga sampel dalam penelitian dipilih berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan. Jumlah responden yang mengisi tautan sebanyak 45 responden.

Tabel 10. Rincian Data Sampel Penelitian

No	Usia	Aspek		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	19 tahun	3	2	5
2	20 tahun	8	0	8
3	21 tahun	2	0	2
4	22 tahun	1	2	3
5	23 tahun	2	1	3
6	24 tahun	3	0	3
7	25 tahun	3	1	4
8	26 tahun	3	0	3
9	27 tahun	1	0	1
10	28 tahun	5	1	6
11	29 tahun	2	1	3
12	30 tahun	2	1	3
13	31 tahun	1	0	1
Total		36	9	45

D. Analisis Data Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada SPSS versi 25. Untuk menentukan normal tidaknya distribusi variable pada penelitian, dapat dilihat dengan hasil normalitasnya. Jika hasil lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka hasilnya normal, namun jika hasilnya kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan hasil yang tidak terdistribusi normal.

Table 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS	Sig	P	Ket.
Regulasi Emosi	29,6222	5,982	0,113	0,200	<0,05	Normal
Kecanduan Bermain Game	80,355	15,383	0,098	0,188	<0,05	Normal

Hasil uji normalitas pada penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai signifikan sebesar 0,200 dan 0,188, yang menunjukkan kedua variabel terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah data variabel regulasi emosi dan kecanduan bermain game terdistribusi secara linear. Uji linearitas menggunakan *Deviation from Linearity* yaitu terdapat keterangan bahwa dua variabel bisa dikatakan memiliki korelasi linier yang signifikan jika nilai signifikan $> 0,05$.

Hasil uji linearitas menggunakan SPSS versi 25 menunjukkan nilai signifikansi 0,146 yang mengindikasikan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan linear yang signifikan.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Correlation Product Moment*. Berdasarkan uji analisis memperoleh hasil signifikan $0,039 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian ini berkorelasi. Nilai *pearson correlation* mendapatkan nilai sebesar -0,309 yang berarti bahwa terdapat hubungan antara dua variabel penelitian yang telah dilaksanakan. Hasil yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game maka semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki. Maka hipotesis dalam penelitian hubungan kecanduan bermain game dengan regulasi emosi dapat dikatakan diterima.

E. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data skor skala regulasi emosi bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik dasar skor yang dimiliki oleh subjek penelitian, serta guna menghasilkan kesimpulan yang lebih akurat dengan permasalahan yang diteliti. Model distribusi normal digunakan untuk pengkategorisasian subjek yaitu berdasarkan tingkatan setiap variabel. Pengkategorisasian berdasar pada norma seperti berikut:

Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < X \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < X \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < X \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean Hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Skala Regulasi Emosi

Skala Regulasi emosi memiliki total 15 aitem dengan rentang skor antara 1 sampai 4. Skor minimum yang mungkin sebesar 15, sedangkan skor maksimum sebesar 60. Rentang skor dari skala regulasi emosi mendapatkan nilai sebesar 45 didapatkan dari (60-15). *Mean* hipotetik pada skala ini mendapatkan nilai sebesar 37,5 didapatkan dari ((60+15):2). Standar deviasi pada skala ini mendapatkan nilai sebesar 9 didapatkan dari ((60-15):5).

Deskripsi skala regulasi emosi mendapatkan skor minimum 19, skor maksimum 43, *mean* sebesar 31, dan standar deviasi sebesar 4,8. Deskripsi dari skala regulasi emosi sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi Skor Pada Skala Regulasi Emosi

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	19	15
Skor Maksimum	43	60
Mean	31	37,5
Standar Deviasi	4,8	9

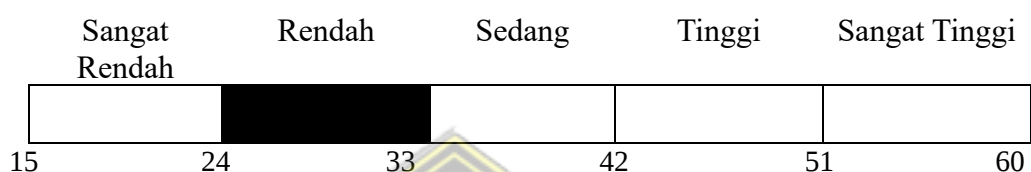
Berdasarkan table *mean* empirik yang terdapat pada tabel norma, dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh berada kategori tinggi yaitu 31. Berikut tabel norma kategorisasi sebagai deskripsi data variable regulasi emosi:

Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Regulasi Emosi

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentasi
$51 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
$42 < X \leq 51$	Tinggi	2	4,4%
$33 < X \leq 42$	Sedang	9	20%
$24 < X \leq 33$	Rendah	24	53,3%
$X \leq 24$	Sangat Rendah	10	22,2%
Total		45	100%

Dari penjelasan tabel diatas, didapat bahwa jika tidak ada anggota komunitas yang ada di ketegori sangat tinggi, 2 anggota komunitas ada pada

kategori tinggi, 9 anggota komunitas yang ada pada kategori sedang, 24 anggota komunitas ada pada kategori rendah, dan 10 anggota komunitas yang ada pada kategori rendah. Kesimpulan dari perolehan data yaitu anggota komunitas *ShadowHands* mempunyai skor *mean* empirik regulasi emosi 31 yang menunjukkan bahwa regulasi emosi pada anggota komunitas *ShadowHands* berada pada ketegori rendah, berikut norma regulasi emosi:



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

2. Deskripsi Data Skor Skala Kecanduan Bermain Game

Skala kecanduan bermain game memiliki total 21 aitem dengan rentang skor antara 1 sampai 5. Skor minimum yang mungkin sebesar 21, sedangkan skor maksimum sebesar 105. Rentang skor dari skala regulasi emosi mendapatkan nilai sebesar 84 didapatkan dari $(105-21)$. *Mean* hipotetik pada skala ini mendapatkan nilai sebesar 63 didapatkan dari $((105+21):2)$. Standar deviasi pada skala ini mendapatkan nilai sebesar 16,8 didapatkan dari $((105-21):5)$.

Deskripsi skala regulasi emosi mendapatkan skor minimum 49, skor maksimum 99, *mean* sebesar 74, dan standar deviasi sebesar 10. Deskripsi dari skala kecanduan bermain game sebagai berikut:

Tabel 15. Deskripsi Skor Pada Skala Kecanduan Bermain Game

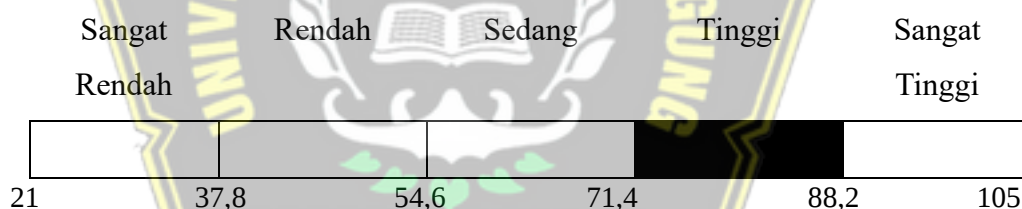
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	49	21
Skor Maksimum	99	105
Mean	74	63
Standar Deviasi	10	14

Berdasarkan table *mean* empirik yang terdapat pada tabel norma, dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh berada kategori tinggi yaitu 77. Berikut tabel norma kategorisasi sebagai deskripsi data variable kecanduan bermain game:

Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kecanduan Bermain Game

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentasi
$88,2 < X$	Sangat Tinggi	15	33%
$71,4 < X \leq 88,2$	Tinggi	20	44%
$54,6 < X \leq 71,4$	Sedang	5	11%
$37,8 < X \leq 54,6$	Rendah	5	11%
$X \leq 37,8$	Sangat Rendah	0	0%
Total		45	100%

Dari penjelasan tabel diatas, didapat bahwa jika ada 15 anggota komunitas yang ada di ketegori sangat tinggi, 20 anggota komunitas ada pada kategori tinggi, 5 anggota komunitas ada pada kategori sedang dan rendah, dan tidak ada anggota komunitas yang ada pada kategori sangat rendah. Kesimpulan dari perolehan data yaitu anggota komunitas *ShadowHands* mempunyai skor *mean* empirik kecanduan bermain game 74 yang menunjukkan bahwa regulasi emosi pada anggota komunitas *ShadowHands* berada pada ketegori tinggi, berikut norma kecanduan bermain game:



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Kecanduan Bermain Game

F. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan yang negatif antara kecanduan bermain game dengan regulasi emosi pada komunitas game *ShadowHands*. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = -0,309$ dengan $p = 0,039$, yang berarti terdapat hubungan negatif antara kecanduan bermain game dan regulasi emosi pada anggota komunitas *ShadowHands*. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kecanduan seseorang dalam bermain game, maka semakin rendah kemampuan orang tersebut dalam mengatur dan mengelola emosinya. Anggota dalam komunitas *ShadowHands* yang kecanduan menunjukkan tingkat *expressive suppression* yang tinggi

(menyembunyikan emosi) dan rendah dalam *cognitive reappraisal* (kemampuan untuk menekan ekspresi emosi). Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka secara statistik hipotesis penelitian ini diterima. R square memperoleh nilai sebesar 0,095 yang dapat diartikan bahwa variabel kecanduan bermain game memiliki sumbangan efektif sebesar 9,5% terhadap variabel regulasi emosi.

hasil ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross & John, (2003), yang menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosionalnya sesuai tuntutan situasi. Individu dengan regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan emosi negatif dan mempertahankan emosi positif secara adaptif. Sebaliknya, kecanduan bermain game, yang didefinisikan Lemmens dkk., (2009) sebagai pola bermain yang berlebihan dan sulit dikendalikan, dapat mengganggu mekanisme pengaturan emosi, membuat individu lebih rentan terhadap ledakan emosi, frustrasi, atau penarikan diri dari interaksi sosial.

Teori kecanduan bermain game menjelaskan bahwa perilaku bermain yang kompulsif dapat memenuhi kebutuhan psikologis tertentu, namun jika berlebihan dapat menimbulkan efek negatif pada aspek kognitif dan emosional. Kecanduan game mengarahkan individu pada pengalihan perhatian yang berlebihan ke permainan, sehingga sumber daya psikologis yang seharusnya digunakan untuk mengatur emosi menjadi berkurang. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menurunkan kemampuan dalam menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil studi sebelumnya yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecanduan bermain game dengan pengendalian emosi. penelitian oleh Malik dkk., (2018) yang menemukan bahwa semakin tinggi kecanduan game online, semakin rendah kemampuan regulasi emosi pada remaja. Penelitian mereka juga menunjukkan bahwa kecanduan game dapat membuat individu lebih mudah mengalami emosi negatif seperti marah, cemas, atau frustrasi, yang kemudian sulit dikendalikan. Namun, perbedaan konteks populasi dan intensitas kecanduan dalam penelitian ini membuat hasil deskriptifnya tidak se-ekstrem temuan mereka.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya dan memberikan kontribusi empiris bahwa kecanduan bermain game dapat menjadi salah satu faktor risiko terhadap gangguan regulasi emosi, khususnya pada anggota yang aktif dalam komunitas digital seperti *ShadowHands*.

G. Kelemahan Penelitian

Setiap penelitian memiliki keterbatasan, begitu juga dengan penelitian ini. Kelemahan yang perlu dicatat dalam penelitian ini yaitu pengambilan data wawancara hanya menangkap regulasi emosi saat subjek bermain game (*in-game*), tapi tidak mencakup regulasi emosi di luar game. Hal ini berpotensi menimbulkan bias pemahaman atau ketidaktepatan dalam penelitian, meskipun sesuai dengan konteks regulasi emosi.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan bermain game dengan regulasi emosi pada anggota komunitas *ShadowHands*. Semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah kemampuan individu tersebut dalam mengatur dan mengelola emosinya. Dengan demikian, bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi Anggota Komunitas

Bagi anggota komunitas *ShadowHands*, diharapkan agar lebih bijak dalam mengatur waktu bermain game, sehingga tidak mengganggu keseimbangan emosional dan kehidupan sehari-hari. Kesadaran akan durasi bermain dan pengaruhnya terhadap emosi perlu ditingkatkan agar aktivitas bermain game tetap menjadi hiburan yang sehat, bukan pelarian yang berlebihan dari masalah pribadi atau tekanan emosional.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berkaitan, seperti kontrol diri atau stres, untuk memperoleh data yang lebih mendalam. Selain itu, populasi penelitian juga dapat diperluas agar hasilnya lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., & Seager, I. (2016). *Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions. Development and Psychopathology*, 28(4), 927–946. <https://doi.org/10.1017/S0954579416000638>
- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). *Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.772>
- Azwar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. W. (2007). *Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. Computers in Human Behavior*, 23(3), 1531–1548. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.07.002>
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: a Clinical Perspective. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 73–102. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x>
- Eisenberg, N. (2000). *Emotion, Regulation, And Moral Development. Annual Reviews of Psychology*, 51, 665–697.
- Eisenberg Nancy and Tracy L. Spinrad. (2004). *Emotion-Related Regulation: Sharpening The Definition. Child Development*, 75(2), 334–339.
- Fauziah, M. A., & Arjanggih, R. (2021). *Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Sekolah Dari Rumah. Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 62. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2105>
- Griffiths, M. (2008). *Internet And Video-Game Addiction. Internet And Vldoe-Game Addiction*.
- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). *The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. Plos ONE*, 8(4), 4–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098>
- Kompas.com. (2023). *Remaja di Banyuwangi Aniaya Teman karena Kesal Kalah Main Game Online*.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). *Development and validation of a game*

addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95.
<https://doi.org/10.1080/15213260802669458>

Malik, Lestari, & Hafifah. (2018). Kecanduan Game Online Pada Regulasi Emosi Remaja Di Game Center Panglima Batur Banjarbaru. *Dinamika Kesehatan*, 9(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.32528/insight.v1i2.1667>

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). *The role of the family context in the development of emotion regulation*. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>

Saarni, C. (1999). *A Skill-Based Model Of Emotional Competence: A Developmental Perspective*. *ERIC (the Educational Resources Information Center)*, 1–18.
<https://eric.ed.gov/?Id=ED430678>

Thompson, R. A. (1994). *Emotion Regulation: a Theme in Search of Definition*. In *Monographs of the Society for Research in Child Development* (Vol. 59, Issues 2–3, pp. 25–52). <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>

Tribunnews. (2025, 23 Januari). Jumlah gamers Indonesia kini tembus 185 juta orang. <https://www.tribunnews.com/techno/2025/01/23/jumlah-gamers-indonesia-kini-tembus-185-juta-orang>

