**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA MAHASISWA**

Anggit Wibisana1, Metty Verasari2

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[14081067anggit@gmail.com](mailto:14081067anggit@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara antara harga diri dengan perilaku asertif pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan rentang usia 17-24 tahun yang berjumlah 150 mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi dan skala kecanduan *game online*. Hasil analisis product moment untuk variabel harga diri dengan perilaku asertif menunjukkan rxy = -0,268 (p<0,05), hal ini berarti, hipotesis mengenai ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa diterima. Besar sumbangan regulasi emosi dapat berhubungan dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa sebesar 7.2 % sisanya sebanyak 92.8 % berhubungan oleh sejumlah faktor lain. Mahasiswa seharusnya mampu meningkatkan regulasi emosi agar terhindar dari kecanduan *game online*.

**Kata Kunci: Regulasi Emosi, Kecanduan Game Online, Mahasiswa**

**RELATIONSHIP BETWEEN E WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN COLLEGE STUDENT**

Anggit Wibisana1, Metty Verasari2

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[14081067anggit@gmail.com](mailto:14081067anggit@gmail.com)

**Abstract**

This study aims to know the relationship between emotion regulation and online game addiction in college students. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between emotion regulation and online game addiction in college students. The subjects in this study are students with an age range of 17-24 years and total subjects are 150. The method is used to collect data in this research are self-esteem scale and assertive behavior scale. The results of product moment correlation analysis for the emotion regulation variables with online game addiction are rxy = -0.268 (p <0.05), its supports the hypothesis that the relationship between regulation emotion and online game addiction between college students have a negative relation. The magnitude of the contribution of regulation emotion to online game addiction in college students is 7.2 %, the remaining of 92.8 % is influenced by other factors. College students should be able to improve their regulation emotion in order to avoid online game addiction..

**Keywords: Emotion Regulation Online Game Addiction, College Students**

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa dalam Kamus besar bahasa Indonesia adalah individu yang belajar diperguruan tinggi, sedangkan menurut DIRJEN DIKTI mendefinisikan mahasiswa merupakan mahasiswa yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi dan mengikuti semester berjalan (Rahayu, 2019). Artinya, mahasiswa yang terdaftar sebagai peserta didik dan belajar di perguruan tinggi. Secara umum, mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monk, Knoers dan Haditono, 2006).

Selama menjalani perkuliahan, mahasiswa memiliki tuntutan yang harus diselesaikan, seperti tugas-tugas ataupun aktifitas akademik. Tuntutan tersebut menyebabkan munculnya tekanan emosi sehingga mahasiswa cenderung mengendalikan emosi tersebut dengan bermain game online (Kuss dan Griffths, 2012). Cara yang dipilih tersebut sebagai strategi koping untuk meminimalisir stress yang diakibatkan oleh beban dari proses perkuliahan (Russoniello, O’Brien dan Parks, 2009).

Strategi koping berupa game online tidak selamanya berhasil untuk mereduksi ketegangan emosi. Hal ini sesuai dengan pendapat Hellstrom, Kent, Jerzy, dan Cecilia (2015) yang menyatakan bahwa bermain game online dapat memberikan efek negatif. Salah satu bentuk efek dari bermain game online adalah kecanduan (Haghbin, Fatemeh, Davood, dan Mark, 2013). Hal ini juga didukung oleh pendapat dari Hellstrom, dkk (2015) bahwa individu yang menghabiskan waktunya secara berlebihan untuk bermain game online lebih dari lima jam perhari memiliki kecenderungan untuk mengalami kecanduan terhadap game online. Seseorang yang mengalami kecanduan game online pada umumnya rentan untuk mengalami kecemasan maupun gangguan terkait kontrol emosi yang tentunya berimpak pada menurunnya kesehatan mental dan kualitas hidup individu (King & Delfabbro, 2019).

Kecanduan game online didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang ingin terus bermain game online di mana menghabiskan banyak waktu dan individu yang bersangkutan cenderung tidak mampu untuk mengontrol ataupun mengendalikan perilakunya (Yee, 2006). Sementara itu, Young (2009) menjelaskan bahwa kecanduan game online merupakan aktivitas yang menguras emosi dan menyita banyak waktu, hanya untuk bermain di depan layar komputer, yang berdampak pada individu menjadi lalai untuk tidur, diet, olahraga dan bersosialisasi. Valkenburg, Peter, dan Lemmens (2009) juga mengungkapkan bahwa bermain game online secara kompulsif dapat menyebabkan masalah terkait sosial dan emosional.

Lemmens, Valkenburg dan Peter (2009) menyatakan bahwa terdapat tujuh aspek kecaduan game online, yaitu salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, dan problems (Lemmens, Valkenburg, dan Peter, 2009). Salience didefinisikan sebagai game online menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan (selalu merasa ingin melakukannya), dan perilaku (melakukannya secara berlebihan). Tolerance merupakan sebuah proses di mana aktifitas individu dalam bermain game online semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang yang dihabiskan untuk bermain game online bertambah jumlahnya. Mood modification merupakan pengalaman subjektif sebagai hasil dari keterikatan dengan bermain game online, misalnya penenangan diri atau relaksasi terkait pelarian diri. Withdrawal merupakan perasaan yang tidak menyenangkan atau dampak fisik yang terjadi ketika berhenti atau mengurangi aktivitas bermain game online. Relapse merupakan aktivitas bermain game online yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk secara cepat kembali mengulangi perilaku bermain game online setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa kontrol. Conflict merupakan pertikaian yang terjadi merujuk pada konflik interpersonal yang di hasilkan dari aktifitas bermain game online secara berlebihan. Conflict dapat terjadi diantara permain dan orang-orang. Problems merupakan masalah yang di sebabkan oleh aktivitas bermain game online secara berlebihan sehingga mendorong tergesernya aktivitas lain seperti sekolah, berkerja, dan bersosialisasi.

Fenomena kecanduan game online saat ini semakin problematik. Pada tahun 2017 terdapat 2,2 miliar pemain game online di seluruh penjuru dunia (Long, Liu, Hao, Maurage, dan Billieux, 2018). Kemungkinan gamers yang mengalami kecanduan game online sebesar 1,4 % atau sebesar 32,2 juta dari jumlah keseluruhan prevalensi orang yang memainkan permainan tersebut (Wittek, Finseras, Pallesen, Mentzoni, Hanss, Griffiths, dan Molde, 2015). Sementara itu, di amerika dan eropa pada tahun 2017 terdapat 17% yang bermain game online atau lebih dari 192 juta penduduk, sedangkan di cina terdapat 23% atau lebih dari 345 juta penduduk bermain game online (Soo, 2017). Di Indonesia sendiri jumlah pemain game online meningkat antara 5%-10% setiap tahunnya, terdapat lebih dari 25 juta pemain game online (Anjungroso, 2014). Game online juga sangat populer di kalangan mahasiswa. ). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nayak (2018) menggunakan 40.000 mahasiswa sebagai subjek dimana sebanyak 14.000 orang terdeteksi menggunakan smartphone miliknya untuk bermain game online. Selain itu, berdasarkan survey dari 27000 mahasiswa tahun pertama yang dilakukan oleh NSSE, diperoleh hasil, yakni sepertiga laki-laki dan seperempat perempuan dari total keseluruhan baik laki-laki maupun perempuan dilaporkan bermain game online lebih dari 16 jam per pekan (Shaffer, 2019).

Wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 April 2018 terhadap 10 mahasiswa di universitas X di Yogyakarta didapatkan hasil bahwa dari 10 responden ternyata 8 responden memenuhi kriteria kecanduan game online terutama yang berkaitan dengan aspek salience dan relapse yang diungkapkan oleh Lemmens dkk (2009). Responden cenderung menjadikan aktivitas bermain game sebagai hal yang utama dalam kehidupannya. Responden bahkan sulit untuk tidak memikirkan game dalam satu hari terutama ketika melakukan aktifitas perkuliahan. Hal-hal yang berkaitan dengan kelanjutan cerita game dalam level selanjutnya menjadi bagian yang mendominasi pikiran dan perasaan serta berakibat pada diri responden tersebut menjadi sulit untuk berkonsentrasi pada proses perkuliahan.

Aspek tolerance dan mood modification yang diungkapkan oleh Lemmens dkk (2009) juga terlihat pada diri responden. Responden mengungkapkan bahwa aktivitas bermain game yang dilakukan olehnya semakin hari semakin meningkat. Waktu yang dihabiskan setiap harinya untuk bermain game semakin bertambah. Responden menjadi semakin sulit untuk mengontrol waktu dalam bermain game. Beberapa dari responden bahkan ada yang mengaku bahwa dirinya lebih tenang ketika bermain game dan sejenak bisa menenangkan diri dari permasalahan berkaitan dengan perkuliahannya. Game menjadi bagian dari langkah penyembuhan yang dilakukan responden akibat dari tugas perkuliahan yang membebaninya dan juga game dapat dijadikan media katarsisnya yang tidak dapat dilakukan di dunia nyata. Akan tetapi, game juga membawa perubahan dari segi emosional. Responden menjadi sulit untuk mengontrol emosinya yang berakibat pada benturan-benturan emosional dengan rekan-rekannya dikampus maupun di game itu sendiri yang berakibat terjadinya konflik interpersonal maupun intrapersonal. Benturan-benturan yang terjadi pada diri terhadap temannya yang tidak dapat responden kendalikan emosi yang meluap-luap di game online ia luapkan segala emosi tersebut untuk katarsis di dunia maya.

Mahasiswa idealnya tidak memiliki kecenderungan sebagai seorang pecandu game online dengan tidak memiliki keterikatan terhadap game yang di mainkan baik itu secara kognitif, emosional dan juga perilaku (Beranuy, Savier, dan Mark, 2013). Individu seharusnya dapat mengontrol waktu yang di habiskan untuk bermain game online sehingga tidak mempengaruhi perkembangan sosial maupun emosionalnya (King dan Delfabbro, 2019). Gaetan, Vincent, dan Agnes (2016) mengemukakan apabila individu dapat mengontrol keinginannya untuk bermain game online dan juga menjaga emosinya tetap stabil maka dapat mengurangi resiko mengalami kecanduan game online. Hal ini tentunya dapat menghindari mahasiswa dari keterikatan dengan game online dan menjauhkannya dari kecanduan (Plusquellec, 2000).

Penelitian yang dilakukan Ng dan Wiemer-Hasting (2005) menemukan bahwa 1 dari 5 remaja mengalami ketergantungan dengan game online. Ferguson, Coulson, dan Barnett (2011) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan game online cenderung menghabiskan waktu 70 jam per minggu. Penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain game online mengakibatkan menurunnya kualitas relasi interpersonal individu dan mengakibatkan meningkatnya kecemasan sosial (King & Delfabbro, 2019). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sultanbayeva, Shyryn, Minina, Zhanat, & Uaidullakyzy (2012) menunjukkan bahwa game online berpengaruh terhadap munculnya perilaku agresif, kecemasan dan juga rasa frustasi. Selain itu, penelitian lainnya yang dilakukan oleh Estevez, Jauregui, Sancez-Marcos, Lopez-gonzales, dan Griffithts (2017) mengungkapkan bahwa kecanduan terhadap game online dapat menurunkan prestasi akademik pada mahasiswa yang bisa berakibat Drop-out dari kampus dan diabaikan oleh lingkungan masyarakat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online menurut Immanuel (2009) adalah faktor internal dan eksternal. Immanuel menjelaskan bahwa terdapat tiga hal penting berkaitan dengan faktor internal yang mempengaruhi kecaduan game online yaitu, keinginan, bosan dan kontrol diri. Sedangkan, faktor eksternal yang mempengaruhi kecanduan game online menurut immanuel adalah lingkungan, hubungan sosial dan harapan. Sementara itu, faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online menurut Gaetan, Brejard dan Bonnet (2016) adalah fungsi emosi yang terdiri dari empat hal, yakni regulasi emosi, intensitas emosi, pengekspresian emosi dan alexithymia

Mahasiswa berada di fase peralihan antara remaja akhir dan dewasa awal, di mana perkembangan emosional masih belum matang. Gejolak emosi belum mampu terkontrol dengan baik, cenderung meledak-ledak dan sulit untuk diredam. Salah satu cara untuk dapat meredam emosi yang meledak-ledak tersebut adalah dengan melakukan hobi ataupun aktivitas lainnya yang mampu digunakan untuk mengontrol emosi yang berlebihan (Hurlock, 2012). Salah satu bentuk aktivitas tersebut adalah bermain game online (King dan Delfabbro, 2019). Individu yang mengalami kesulitan dalam memodifikasi emosi dan juga mengontrol suasana hati cenderung terindikasi memiliki frekuensi bermain game online yang tinggi (Marchica, Mills, Derevensky, & Montreuil, 2019). Individu menjadi tidak mampu untuk mengatur maupun memodifikasi emosinya tersebut, sehingga cenderung mengekspresikan emosi negatif. Akan tetapi, game online menghadirkan afek positif yang menjadikan individu tersebut memodifikasi emosinya sementara sehingga seimbang. Setelah individu tidak lagi bermain game online, emosi negatif kembali muncul. Keadaan ini yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan sebab ingin mengulangi perilaku bermain game online kembali untuk menjaga emosi tetap dalam keadaan seimbang (Yen, Ye, Feng, Tai, Yun, dan Cihh, 2017). Kemampuan individu untuk memodifikasi emosi yang muncul untuk tetap dalam keadaan seimbang merupakan bagian dari regulasi emosi (Aldao dan Hoeksema, 2010).

Berdasarkan penjelasan di atas dan juga pada faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online, maka peneliti merujuk pada faktor fungsi emosi menurut Gaetan, Brejard dan Bonnet (2016), di mana didalamnya terdapat perihal regulasi emosi. Peneliti memilih faktor regulasi emosi sebagai salah satu faktor yang akan diteliti dalam melihat pengaruh terhadap kecanduan game online. Pemilihan faktor regulasi emosi didukung oleh pendapat Marchica, Mills, Derevensky, dan Montreuil (2019) yang mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami kecanduan game online memiliki regulasi emosi yang rendah, lantaran seseorang yang tidak mampu memodifikasi emosi cenderung memiliki frekuensi bermain game yang tinggi. Lebih lanjut, didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Yen, dkk (2017) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan kecanduan game online.

Regulasi emosi bertujuan untuk memodifikasi emosi yang muncul, yang biasanya dilakukan dengan meregulasi afek negatif dan menaikkan jenis afek positif (Aldao & Hoeksema, 2010), dengan begitu efek dari emosi yang negatif dan merusak tidak berlangsung lama dan dapat diantisipasi, walaupun kadang regulasi emosi bisa menaikkan emosi negatif ketika dihadapkan oleh situasi yang mendukung (Shiota dan Kalat, 2012). Seperti misalnya pada seorang individu yang melakukan defend mechanism proyeksi dan regresi ketika menghadapi kecemasan (Reevy, 2010). Regulasi emosi melingkupi kemampuan untuk “menyetel” intensitas, kekuatan dan durasi dari emosi tertentu, ekspresi fisiologi, perilaku dan kognitifnya secara sadar atau tidak sadar (Reevy, 2010).

Regulasi emosi merupakan suatu proses mengatur emosi sendiri, seperti mengurangi, atau memperkuat emosi untuk mengaturnya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Regulasi emosi merupakan cara individu untuk mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan emosi tersebut dirasakan, serta bagaimana individu mengekspresikannya. Keseluruhan proses regulasi emosi tersebut meliputi emosi positif dan negatif (Gross, 2002).

Aspek regulasi emosi menurut Gross (2006) yaitu strategies to emotion regulation, engaging in goal directed behaviours, control emotional responses dan acceptance of emotional responses. Strategies to emotion regulation adalah keyakinan individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi, memiliki kemampuan untuk mengurangi emosi negatif serta dapat menenangkan pikiran dengan cepat dan tepat setelah merasakan emosi yang meluap. Engaging in goal directed behaviours adalah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh emosi negatif sehingga tetap mampu berpikir dan bertindak suatu hal sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif secara positif. Control emotional response adalah merefleksikan pengendalian emosi, pengekspresian emosi, serta respon-respon yang muncul ketika menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan. Acceptance of emotional responses adalah kemampuan individu dalam menerima peristiwa yang menimbulkan perasaan negatif dan tidak merasa malu merasakan serta mengungkapkan emosi negatif tersebut.

Regulasi emosi memiliki peranan penting dalam pembentukan perilaku bermain game online yang adiktif, sebab individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung tidak mampu mengendalikan emosi. Game online berperan sebagai sarana yang digunakan individu untuk mendapatkan afek positif (King dan Delfabbro, 2019). Selanjutnya, Marchica, dkk (2019) menyatakan hal yang senada bahwa seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecanduan yang rendah, sebab seseorang tersebut cenderung mampu mengendalikan emosinya dengan baik sehingga terhindar dari aktivitas yang dapat menimbulkan kecanduan seperti game online.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa semakin rendah pula tingkat kecanduan game online pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan game online pada mahasiswa. Lebih lanjut, dapat disimpulkan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecanduan game online pada mahasiswa?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Regulasi emosi dengan Kecanduan Game Online pada mahasiswa di Yogyakarta.

**METODE**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Mercu Buana Yogyakarta Kampus 3. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 150 mahasiswa dengan rentan usia 17-24 tahun. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan dua skala, yaitu Skala Kecanduan *game Online* Budiyani & Abdullah (2016) yang terdiri dari 28 item dan Skala Regulasi Emosi yang diadaptasi dari Winnaiseh (2017) yang terdiri dari 14 item. Skala yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi dari model Likert dimana disetiap pernyataan dilengkapi dengan enam alternatif jawaban yaitu: Tidak pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (SR), Sangat Sering (SS) dan Selalu (SL) Pada sekala *game online* dan Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS) pada sekala regulasi emosi. Skala terdiri dari pernyataan yang bersifat *favourable* pada skala game online dan pernyataan yang bersifat *favourable dan unfavourable* pada skala regulasi emosi. Data dianalisis secara statistik melalui uji korelasi *product moment* dari Pearson. Perhitungan statistik dilakukan menggunakan bantuan program SPSS versi 17.0.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis product moment menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar -0.268 (p = 0.000). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecanduan game online pada mahasiswa di universitas mercu Buana Yogyakarta. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin redah kecanduan game online pada mahasiswa. sebaliknya, jika semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi kecanduan game online pada mahasiswa.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa regulasi emosi menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan game online. Hal tersebut juga di dukung hasil penelitian Gaetan, Brejard, Bannet (2016) mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi emosi dengan kecanduan game online. Hasil penelitian yang dilakukan Yen, Ye, Feng, Tai, Yun, dan Cihh (2017) juga menunjukkan bahwa Regulasi emosi mampu mempengaruhi kecanduan game online pada individu. Selain itu, hasil penelitian Marchica, Mills, Derevensky, dan Montreuil, (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecanduan game online. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa semakin rendah kemampuan regulasi emosi individu, maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan game online seseorang. Sebaliknya, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi, maka semakin rendah pula tingkat kecanduan game online seseorang.

Regulasi emosi yang problematik, termasuk kesulitan untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi memiliki relasi dengan kecanduan game online (Gaetan dkk, 2016). Individu bebas untuk mengekspresikan apapun di dalam permainan tanpa perlu merasa takut terhadap benturan norma baik hukum maupun susila. Fitur-fitur yang ditawarkan dalam game pun dapat memberikan afek positif bagi penggunanya (Gaetan, Brejard, dan Bannet, 2016). Kondisi ini mengakibatkan individu merasa nyaman sebab emosi kembali dalam keadaan seimbang. Akan tetapi, ketika individu tidak lagi bermain game online maka emosi negatif kembali muncul yang mendorong individu untuk kembali bermain (Lo, dkk, 2005). Ketidakmampuan individu untuk meregulasi emosinya tersebut lah yang membuat individu kembali ingin bermain game online (Marchica, Mills, Derevensky, dan Montreuil, 2019). Keadaan yang repetitif ini kemudian menggiring seseorang untuk menjadi kecanduan (Kuss dan Griffiths, 2012).

Berdasarkan hasil kategorisasi skala kecanduan game online yaitu tinggi 84% (124 subjek), kategori sedang sebesar 16% (26 subjek), dan kategori rendah sebesar 0% (0 subjek). Selanjutnya, berdasarkan hasil kategorisasi skala regulasi emosi yaitu tinggi sebesar 0.7 % (1 subjek), kategori sedang sebesar 66% (66 subjek), dan kategori rendah sebesar 55.3 % (83 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki Kecanduan Game Online dan Regulasi emosi dalam kategori rendah. Menurut Griffith dan Kuss (2013) seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung tidak mudah marah dan mampu mengatur mood sehingga seseorang tidak mengalami kecanduan game online. Menurut King dan Delffabro (2019) mahasiswa yang tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik menandakan bahwa dirinya mengalami kecanduan game online, dengan demikian banyak mahasiswa yang mengalami kecanduan game online hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengontrol emosi baik positif maupun negatif. Gross (2006) dan Gross (2002) memberikan definisi yang mengarah pada karakteristik dari regulasi emosi sehingga dalam penelitian ini aspek yang digunakan merupakan hasil dari definisi yang dikerucutkan. Kedua aspek regulasi emosi yang dimaksud, yaitu strategies to emotion regulation dan emotional control (Kontrol emosi).

Strategies to emotion regulation merupakan keyakinan individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi, memiliki kemampuan untuk mengurangi emosi negatif serta dapat menenangkan pikiran dengan cepat dan tepat setelah merasakan emosi yang meluap (Gross, 2006). Individu yang sedang mengalami kondisi emosi yang tidak stabil ketika menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan maka akan muncul respon-respon untuk menyeimbangkan emosi kembali ke keadaan normal (Macdermont, dkk, 2010). Salah satu bentuk respon tersebut adalah dengan mengekspresikan emosi.

Game online seringkali dijadikan sarana untuk mengekspresikan emosi terutama emosi negatif yang membuat keadaan emosi seseorang meluap. (Yen dkk, 2017). Situasi yang dihadirkan dalam game mampu menghadirkan emosi positif yang berguna untuk menstabilkan emosi (Gaetan dkk, 2016). Akan tetapi, sifatnya hanya sementara ketika seseorang tidak lagi bermain game online maka emosi negatif tersebut kembali muncul dan mengakibatkan seseorang tersebut kembali mengulangi perilaku bermainnya (King dan Delfabbro, 2019). Seseorang yang tidak memiliki kemampuan untuk mengurangi emosi negatif dan menenangkan pikiran dengan cepat cenderung memiliki frekuensi bermain game online yang tinggi, sebab muncul perilaku yang kompulsif terkait bermain game online untuk menekan emosi negatif yang muncul. Hal ini tentunya dapat menyebabkan seseorang menjadi kecanduan (Gaetan dkk, 2016).

Kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang dirasakannya dan emosi yang dinampakkannya (secara fisik seperti nada suara dan tingkah laku), sehingga mampu menampilkan emosi yang tepat dan tidak berlebihan merupakan pengertian dari emotional control (kontrol emosi) (Gross, 2002). Ketidakmampuan individu untuk mengungkapkan emosi secara verbal dan perasaan yang dialaminya seperti orang normal lainnya terhadap lingkungan maupun orang lain menjadi penyebab seseorang bermain game online (Gaetan dkk, 2016). Di dunia virtual seseorang bebas untuk mengungkapkan emosinya secara verbal dan juga mengungkapkan perasaan yang dialaminya tanpa terbentur norma hukum maupun susila. Tidak adanya aturan di dunia virtual dan identitas yang anonim menyebabkan seseorang tidak teridentifikasi sehingga dapat terhindar dari evaluasi negatif orang lain (Lo dkk, 2005). Akibatnya, individu merasa emosinya tersalurkan dan merasa nyaman sehingga frekuensi bermain game online cenderung meningkat. Sewaktu Individu mengulangi perilaku untuk bermain game online maka muncul emosi positif yang menyebabkan individu cenderung untuk merepetisi perilaku bermainnya kembali (Lee dan Leeson, 2015). Oleh sebab itu, individu yang memiliki kemampuan kontrol emosi yang rendah dimana tidak mampu menampilkan emosi yang tepat cenderung memiliki frekuensi bermain game online yang tinggi sehingga mudah untuk terkena kecanduan (Yen dkk, 2017).

Penelitian yang dilakukan Yee (2006) menjelaskan bahwa individu yang memiliki permasalahan berkaitan dengan emosi kemungkinan besar beresiko untuk mengalami ketergantungan terhadap game online. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Gaetan dkk (2010) bahwa pecandu game online mengalami kesulitan dalam mengidentifikasikan dan mendeskripsikan emosinya. Konsekuensinya adalah frekuensi dalam bermain game online meningkat. Regulasi emosi memegang peranan penting dalam menurunkan intensitas dalam bermain game online. Subic-Wrana dkk (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi berkaitan erat dengan kesadaran emosi sehingga seseorang yang mampu meregulasi emosinya maka mampu untuk dapat mengidentifikasikan dan mendiskripsikan emosinya. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Marchica, Mills, Derevensky dan Montreuil (2019) yang mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami kecanduan game online memiliki regulasi emosi yang rendah, lantaran seseorang yang tidak mampu memodifikasi emosi cenderung memiliki frekuensi bermain game yang tinggi.

Hasil penelitian ini telah menunjukkan sumbangan efektif yang diberikan dari variabel regulasi emosi terhadap variabel kecanduan game online. sumbangan efektif tersebut sebesar 7.2 % dan sisanya 92.8 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Menurut Immanuel (2009) faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan game online yaitu faktor internal dan eksternal. selain itu, kecanduan game online juga dapat dipengaruhi faktor lainnya menurut Gaetan, Brejard dan Bannet (2016) yaitu itensitas emosi, pengekspresian emosi dan alexithymia.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah skala yang digunakan sebagai alat ukur kurang mampu untuk menggambarkan indikator keperilakuan dari variabel regulasi emosi. Alat ukur yang baik semestinya memiliki ketepatan dan kecermatan yang tinggi sehingga mampu mengungkap dengan akurat dan teliti data mengenai atribut yang dirancang untuk digunakan sebagai instrumen pengukuran. Salah satu karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap alat ukur adalah validitas (Azwar, 2015). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini setelah ditinjau berdasarkan dari isi/konteks dari para ahli atau expert judgment terdapat kawasan (domain) atribut yang diukur tumpang-tindih (overlap) dengan kawasan ukur atribut lain sehingga skala yang dihasilkan dalam penelitian ini tidak mengukur berdasarkan dari tujuan terciptanya alat ukur ini yaitu untuk mengukur variabel regulasi emosi. Akan tetapi, menurut Azwar (2015) apabila alat ukur telah mencakup sebagian dari indikator keperilakuan dari atribut yang diukur maka alat ukur tersebut dapat digunakan dalam penelitian sehingga peneliti tetap menggunakan alat ukur dari Winnaiseh (2017) yang dimodifikasi sehingga sesuai dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai.

**KESIMPULAN**

Hasil analisis korelasi product moment (pearson correlation) diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar sebesar -0.268 (p = 0.000). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan game online dengan regulasi emosi pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Artinya semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah tingkat kecanduan game online pada mahasiswa. Sebaliknya, jika semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat kecanduan game online pada mahasiswa.

Diterimanya hipotesis penelitian ini mengungkapkan bahwa dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi membuat mahasiswa memiliki keyakinan bahwa dirinya mempu untuk mengontrol emosi dengan baik dengan menyeimbangkan komposisi antara emosi negatif maupun positif sehingga individu mampu untuk menurunkan perilaku bermain game online sehingga terhindar dari kecanduan. Lain halnya, dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah membuat mahasiswa tidak mempu untuk mengontrol emosi dengan baik yang berimpak pada komposisi antara emosi negatif maupun positif tidak seimbang sehingga individu cenderung. Hasil penelitian ini juga menunjukkan koefesien determinasi (R²) sebesar 0.072, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kecanduan game online memberikan sumbangan efektif sebesar 7.2 % terhadap variabel regulasi emosi dan sisanya 92.8 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**SARAN**

1) Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk menurunkan kecendrungan game online dengan meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan cara mengetahui emosi yang sedang dirasakan, mengatur mood dan mengekpresikan emosi yang sedang dirasakan dengan metode yang tepat.

2) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mempertimbangkan untuk menggunakan skala regulasi emosi lainnya sebab skala yang digunakan dalam penelitian ini masing-masing dari aitem kurang mampu mewakili kawasan ukur atribut dari regulasi emosi sehingga keluaran hasil penelitian kurang bisa menggambarkan atribut yang diukur. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti komunikasi interpersonal, stress, kesepian dan dilanjutkan dengan metode eksperimen.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aldao, A & Nolen Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: a transdiagnostic examination. *Journal of Behavior and Therapy*, Elvesier. 48, 974 -983.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (2010). *Pengantar Psikologi.* Ciputat : Karisma Publishing Group.

Anjungroso, F. (2014). *Ada 25 Juta Orang Indonesia Doyan Main Game Online.* Diperoleh tanggal 20 Oktober 2018 dari <http://www.tribunnews.com/iptek/2014/01/31/ada-25-juta-orang-indonesia-doyan-main-game-online>.

Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2.* Yogyakarta: PustakaBelajar.

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bainbridge, W.S. (2010). *Online Multiplayer Games.* California: Morgan & Claypool Publishers.

Beranuy, M. , Savier, C., Mark, D.G. (2013). A Qualitative analysis of online gaming adict ini treatment. *International Journal of Mental Helth and Adiiction,* 11 (2), 149-161.

Chaplin, J. P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono.* Jakarta: Rajawali Pers.

Dinata, O. (2017). Hubungan kecanduan game online clash of clan terhadap perilaku sosial. *Jom FISIP,* 4 (2), 1-15.

Estevez, A., Jauregui, P., Sancez-Marcos, I., Lopez-gonzales, H., & Griffithts, M.D. (2017). Attachement and menotion regulation in subtance addictions and bihavioral addiction. *Journal of Behavioral Addiction,* 6 (4), 534-544.

Ferguson, C. J., Coulson, M., & Barnett, J. (2011). A meta-analysis of pathological gaming prevalence andcomorbidity with mental health, academic and social problems. Journal of Psychiatric Research, 45, 1573–1578.

Gaetan, S., Brejard, V., & Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computer in Human Behavior,* 61(1), 344-349.

Griffiths, M. D. (2014). Gaming addiction in adolescence revisited. *Education and Health*, 32 (4), 125-129.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 41-54.

Gross, J.J & Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation Conceptual.* Handbook of Emotion Regulation, Edited By James J. Gross. New York: Guilfors Publication.

Gross, J, J. (2006). *Handbook of Regulation Emotion*. New York: The Guilford Press, A Division of Guilford Publication, Inc.

Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychopsysiology*, 39 (2002), 281-291.

Hadi, S. (2015). *Statistika*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Haghbin, M., Fatemeh, S., Davood, H., & Mark, D. G. (2013). A brief report on the relationship between self-control, video game addiction and academic achievement in normal and ADHD students. *Journal of Behavioral Addictions*. 2 (4), 239-243.

Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan).* Jakarta: Erlangga.

Heriyanto, T. (2009). Game online di Indonesia semakin subur. Diperoleh tanggal 20 Oktober 2018 dari <http://inet.detik.com/read/2009/02/06/093617/1080445/654/gameonline-di-indonesia-makin-subur>.

Hellstrom, C., Kent, W. N., Jerzy, L., & Cecilia, A. (2015). Effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms. *Upsala Journal Of Medical Sciences,* 120 (4), 263-275.

Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan).* Jakarta: Erlangga.

Imanuel, N. (2009). *Gambaran Profil Kepribadian pada Remaja yang Kecanduan Game Online dan yang Tidak Kecanduan Game Online*. Skripsi dipublikasikan. Depok: Fakultas Psikologi UI.

Karapetsas, A. V., Karapetsas, V. A., Zygouris, N. X., & Fotis, A. I. (2014). Internet gaming addiction. Reasons, diagnosis, prevention and treatment. *Encephalos*, 51 (2014), 10-14.

King, D. K., & Delfabbro, P. (2019). *Internet Gaming Disorder Theory, Assessment, Treatmant, and Prevention*. Cambridge: Academic Press.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10 (2), 278-296.

Lee, B. W., & Leeson, P. R. C. (2015). Online gaming in the context of social anxiety. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29 (2), 473-482.

Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., Peter, J. (2009). Development and Validation a Game Addiction Scale for Adolescent. *Media Psychology*. Vol. 12(1), 77-95.

Lin, C., Imani, V., Brostrom, A., Arestedt, K., Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2019). Evaluating the psychometric properties of the 7-item persian game addiction scale for iranian adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10 (2019), 1-13.

Lo, S., Wang, C., & Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *Cyber Psychology & Behaviour*, 8 (1), 15-20.

Lupton, D. (1998). *The emotional self. A sociocultural exploration*. London: Sage Publications.

Marchica, L. A., Mills, D. J., Derevensky, J. L., & Montreuil, T. C. (2019). The role of emotion regulation in video gaming and gambling disorder. *The Canadian Journal of Addiction,* 10 (4), 19-29.

Macdermott, S. T., Gullone, E., & Allen, J. S. (2010). The emotion regulation index for children and adolescent (ERICA): A psychometric investigation. Journal Psychopatology Behaviour Assesment, 32, 301 – 314.

Monks, F.J., Knoers, A.M. P. & Haditono, S.R. 2006. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Nayak, K. J. (2018). Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender: a study of higher education students in india. *Computer & Education*, 123(2018), 164-173.

Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyber psychology and behaviour*, 8 (2), 110-113.

Plusquellec, M. (2000). Do virtual worlds threaten children’s and teenagers mental health?. *Archives de Pediatrie*, 7 (2), 209-210.

Rahayu, A. (2019). Sumber Sumber Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Full Time. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Reevy, G.M. (2010). Encyclopedia of Emotion. Santa Barbara, California. Greenwood An Imprint of ABC-CLIO, LLC.

Russoniello, C. V., O’Brien, K., & Parks, J. M. (2009). The Effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress. *Journal of Cyber Therapy & Rehabilitation*, 2 (1), 53-66.

Shaffer, S. (2009). *Internet Gaming and College Student*. Diperoleh tanggal 14 Desember 2019 dari http:// <https://www.collegiateparent.com/wellness/internet-gaming-and-college-students/>.

Shiota, M. N & Kalat, J. (2012). *Emotion – Second Edition.* Belmont, USA. Wadsworth: Cengage Learning.

Soo, Z. (2017). *The Phenomenal Rise of E-sports in China Where Gamers Outnumber The US Population.* Diperoleh tanggal 20 Oktober 2018 dari <https://www.scmp.com/news/china/society/article/2104805/chinas-e-sports-phenomenon-just-imagine-americas-entire-capital>.

[Šporčić, B.](https://cyberpsychology.eu/about/editorialTeamBioFullProfile/2772), & [Glavak-Tkalić, R.](https://cyberpsychology.eu/about/editorialTeamBioFullProfile/2773) (2018). The relationship between online gaming motivation, self-concept clarity and tendency toward problematic gaming. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 12*(1), 1-4.

Subic-Wrana, C., Beutel E, M., Brahler, E., Stobel-Richter, Y., Knebel, A., Lane, R. D., & Wiltink, J. (2014). How is emotional awareness related to emotion regulation strategies and self-reported negative affect in the general population?. *Journal Plos One,* 9(3), 1-10.

Sublette, V., & Barbara, M. (2012). Consequences of play: a systematic review of the effects of Online Gaming. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10 (1), 3-23.

Sultanbayeva, L., Shyryn, U., Minina, N., Zhanat, B., & Uaidullakyzy, E. (2012). The influence of computer games on children’s. *Journal Sosial and Behavioral Sciences,*82 (2013), 933-941.

Sussman, S., & Sussman, A. N. (2011). Considering the definition of addiction. *International Journal Environment Resource Public Health,* 8 (2011), 4025-4038.

Tarsini, Tarsini (2019) Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Aktivis Dakwah Kampus Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Skripsi thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in search of definition. *Monographs of the Sociaty for Research in Child Development*, 59(240), 2-3.

Vernberg, E.M., Abwender, D.A., Ewell, K.K., & Susan, H. B. (1992). Social anxiety and peer relationship in early adolescence: a prospective analysis*. Journal of Clinical Child Psychology*, 21, 189–196.

Wang, C., Chan, C. L. W., Mak, K., Ho, S., Wong, P. W. C., & Ho, R. T. H. (2014). Prevalence and correlates of video and internet gaming addiction among hong kong adolescent: a pilot study. *The Scientific World Journal,* 2014(2014), 1-9.

Winnaiseh, L. (2017). Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Emotional Abuse Pada Remaja Akhir Yang Berpacaran*. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyber Psychology & Behaviour*, 9 (6), 772-775.

Yen, J., Ye-Chun, Y., Feng-Wei, W., Tai-Ling, L., Yun-Yu, C., & Cihh-Hung, K. (2017). Emotional regulation in young adult with internet gaming disorder. *Internationa Journal of Envirommental Reserch and Public Health,* 15 (30), 1-11.

Young, K. S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48 (4), 402-415.

Young, K. S. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*. 37 (5), 355-372.

Yusuf, P. M. & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. Jurnal Psikologi*, 7 (3), 98 -104.