

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE DENGAN REGULASI EMOSI SISWA

Dewi Shinta*¹

¹Psikologi, Ilmu Kesehatan, Universitas Deztron Indonesia,, Indonesia

*Email: dewishintahutauruk@udi.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah memengaruhi perilaku remaja, salah satunya melalui aktivitas bermain *game online*. Intensitas bermain *game* yang tinggi seringkali dikaitkan dengan perubahan pola regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan regulasi emosi siswa sekolah menengah. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian terdiri dari 155 siswa kelas X SMA Swasta Imelda di Kota Medan, dengan sampel sebanyak 72 orang yang aktif bermain *game online*. Teknik penarikan sampel adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner intensitas bermain *game online* dan skala regulasi emosi berdasarkan teori Gross (2015). Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan regulasi emosi siswa ($r = -0,456$; $p < 0,05$). Hasilnya semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin rendah kemampuan siswa dalam mengatur emosinya.

Kata Kunci: Intensitas Bermain; Game online; Regulasi

ABSTRACT

The development of digital technology has influenced adolescent behavior, one of which is through online gaming activities. A high intensity of online gaming is often associated with changes in emotional regulation patterns. This study aims to examine the relationship between online gaming intensity and emotional regulation among high school students. This research employed a quantitative method with a correlational approach. The study population consisted of 155 tenth- grade students from SMA Swasta Imelda in Medan with sample of 72 students who were active online gamers, selected using purposive sampling. The research instruments included an online gaming intensity questionnaire and an emotional regulation scale based on Gross's (2015) theory. Data were analyzed using the Pearson Product-Moment correlation test. The results showed a significant negative relationship between online gaming intensity and students' emotional regulation ($r = -0.456$; $p < 0.05$). The higher the intensity of online gaming, the lower the students' ability to regulate their emotions.

Keywords: *Playing Intensity, Online Game s, Emotional Regulation*

Article History:

Received : 05-11-2025

Revised : 10-12-2025

Accepted : 05-01-2026

Published : 10-02-2026

A. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar terhadap kehidupan remaja masa kini. Salah satu fenomena yang mencolok adalah meningkatnya aktivitas bermain *game online* di kalangan siswa. *Game online*, sebagai bentuk hiburan interaktif berbasis jaringan internet, telah menjadi bagian dari gaya hidup generasi digital. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), sekitar 85% remaja usia 13–18 tahun di Indonesia terlibat dalam aktivitas bermain *game online* minimal satu kali dalam seminggu.

Intensitas bermain *game online* mengacu pada frekuensi, durasi, dan keterlibatan emosional seseorang dalam bermain *game* (Lemmens et al., 2011). Faktor-faktor yang

memengaruhi intensitas bermain game antara lain motivasi hiburan, pencapaian, interaksi sosial, dan pelarian dari stres (Yee, 2016). Siswa yang bermain dengan intensitas tinggi cenderung menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per hari untuk bermain game, yang dapat berdampak pada aktivitas belajar dan relasi sosial.

Sedangkan, regulasi emosi merupakan proses sadar dan tidak sadar dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional seseorang (Gross, 2015). Dua strategi utama regulasi emosi menurut Gross adalah *cognitive reappraisal* (menafsirkan ulang situasi emosional secara positif) dan *expressive suppression* (menekan ekspresi emosi). Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih stabil secara psikologis dan memiliki hubungan sosial yang lebih sehat (John & Gross, 2004).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya korelasi negatif antara waktu bermain game yang berlebihan dan kemampuan regulasi emosi (Tang et al., 2022). Bermain game dalam jangka waktu lama dapat mengurangi kemampuan reflektif dan empatik seseorang karena lebih sering terpapar pada rangsangan instan. Sebaliknya, bermain game secara moderat dengan durasi terbatas dapat menjadi sarana positif untuk mengembangkan pengendalian diri dan kerja sama sosial (Cole & Griffiths, 2007).

Fenomena meningkatnya durasi bermain game online di kalangan siswa memunculkan pertanyaan penting bagaimana hubungan intensitas bermain game online dengan kemampuan regulasi emosi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara kedua variabel tersebut dengan harapan dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi pendidikan dan bimbingan konseling sekolah.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel secara objektif menggunakan data numerik dan analisis statistik. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel intensitas bermain game online (variabel X) dan regulasi emosi siswa (variabel Y) tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2022), penelitian korelasional berfungsi untuk mengidentifikasi tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, serta untuk mengetahui arah hubungan tersebut apakah positif, negatif, atau tidak memiliki hubungan yang berarti. Dalam konteks ini, peneliti ingin mengetahui apakah semakin tinggi intensitas bermain game online berhubungan dengan semakin rendahnya kemampuan regulasi emosi siswa.

Pendekatan ini dianggap sesuai karena fenomena yang diteliti berkaitan dengan perilaku dan kondisi psikologis siswa yang dapat diukur melalui skala atau instrumen psikometri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana aktivitas digital yang bersifat hiburan (game online) dapat memengaruhi aspek pengelolaan emosi pada remaja sekolah menengah.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Swasta Imelda Kota Medan yang aktif dalam bermain game online, yaitu sebanyak 72 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Skala intensitas bermain game online yang disusun berdasarkan aspek durasi, frekuensi, dan keterlibatan emosional (Lemmens et al., 2011). Skala Regulasi Emosi menggunakan model Gross (2015) dengan dua dimensi: *cognitive*

reappraisal dan expressive suppression. Kedua instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba pada 30 responden dengan hasil r item $> 0,30$ dan koefisien reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,86 dan 0,82. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antarvariabel dengan bantuan program SPSS versi 30.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata-rata intensitas bermain game online siswa sebesar $M = 3,45$ ($SD = 0,62$). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki intensitas bermain game online pada kategori sedang hingga tinggi. Sementara itu, rata-rata skor regulasi emosi siswa adalah $M = 2,89$ ($SD = 0,54$), yang mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa berada pada tingkat sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini cenderung aktif bermain game online namun masih memiliki kemampuan pengaturan emosi yang bervariasi.

Sedangkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai $r = - 0,456$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Nilai ini menandakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas bermain game online dengan regulasi emosi siswa. Artinya, semakin tinggi intensitas siswa dalam bermain game online, maka semakin rendah kemampuan mereka dalam mengatur emosi. Sebaliknya, siswa yang bermain game dengan intensitas lebih rendah cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

Secara umum, hasil deskripsi ini memperlihatkan bahwa responden memiliki pola perilaku digital yang cukup aktif disertai kemampuan regulasi emosi yang masih beragam. Fenomena ini mencerminkan bahwa meskipun bermain game online menjadi aktivitas populer di kalangan remaja, belum semua siswa memiliki kecakapan emosional yang seimbang dalam mengatur dampak psikologis dari intensitas bermain tersebut.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin sering dan lama siswa bermain game online, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kuss dan Griffiths (2021) yang menemukan bahwa durasi bermain game yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan psikologis individu karena paparan berulang terhadap rangsangan kompetitif dan tekanan kemenangan. Pemain seringkali mengalami emosi intens seperti marah, frustrasi, atau euforia, yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat terbawa ke situasi kehidupan nyata.

Dari hasil wawancara pendukung, beberapa siswa mengaku merasa sulit berhenti bermain meskipun waktu belajar sudah tiba. Beberapa juga menyatakan merasa mudah tersinggung atau marah ketika kalah dalam permainan atau saat jaringan internet terganggu. Kondisi ini menunjukkan bahwa dorongan emosional yang muncul saat bermain game seringkali tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang memadai. Hal ini memperkuat teori Gross (2015) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting dalam mengatur pengalaman emosional agar tetap adaptif terhadap tuntutan lingkungan. Selain itu, hasil ini konsisten dengan penelitian Tang et al. (2022) yang menemukan bahwa intensitas bermain game online berkorelasi

negatif dengan kemampuan cognitive reappraisal, yaitu kemampuan menafsirkan kembali situasi emosional secara positif. Remaja yang terlalu sering bermain game cenderung kurang berlatih menghadapi emosi negatif secara nyata karena mereka terbiasa mendapatkan kepuasan instan melalui permainan digital. Akibatnya, kemampuan untuk mengatur dan menunda kepuasan menjadi menurun.

Namun demikian, tidak semua aktivitas bermain game berdampak negatif. Bermain dalam durasi yang wajar dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi, relaksasi, serta pengembangan kemampuan sosial, terutama ketika game dimainkan secara kooperatif. Menurut Cole dan Griffiths (2007), interaksi sosial dalam game dapat membantu individu belajar bekerja sama dan memahami perspektif orang lain. Oleh karena itu, aspek durasi dan pengendalian waktu bermain menjadi faktor kunci yang menentukan apakah aktivitas bermain game akan berdampak positif atau negatif terhadap keseimbangan emosi siswa. Lebih jauh, regulasi emosi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, pola asuh, dan kepribadian. Siswa yang memiliki hubungan baik dengan orang tua dan lingkungan sekolah cenderung lebih mampu menyalurkan emosi secara sehat. Oleh karena itu, pengaruh game online terhadap regulasi emosi tidak dapat dipisahkan dari konteks psikososial siswa secara keseluruhan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mempertegas pentingnya literasi digital dan bimbingan konseling di sekolah dalam membantu siswa memahami serta mengatur penggunaan waktu bermain game. Pendekatan edukatif melalui konseling individual atau kelompok dapat membantu siswa mengenali tanda-tanda perilaku bermain yang berlebihan serta mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas bermain game online dengan kemampuan regulasi emosi siswa, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi dan durasi siswa dalam bermain game online, semakin rendah pula kemampuan mereka dalam mengelola dan mengendalikan emosi secara adaptif. Siswa yang menghabiskan waktu bermain game online dalam intensitas tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi negatif seperti marah, frustrasi, dan cemas, terutama ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial di lingkungan sekolah. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kualitas interaksi sosial, konsentrasi belajar, serta kemampuan mengambil keputusan secara rasional. Namun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa bermain game online tidak selalu membawa dampak negatif apabila dilakukan dalam batas waktu yang wajar dan terkontrol. Bermain game secara moderat dapat berfungsi sebagai sarana hiburan, pelepas stres, serta media relaksasi yang membantu siswa mengurangi kejenuhan setelah menjalani aktivitas belajar yang padat. Dengan pengelolaan waktu yang baik, pengawasan dari orang tua dan guru, serta kesadaran siswa terhadap prioritas akademik dan emosional, aktivitas bermain game online dapat memberikan manfaat positif tanpa mengganggu keseimbangan emosional. Oleh karena itu, penting untuk menanamkan kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri pada siswa agar mereka mampu menikmati hiburan digital secara sehat, sekaligus tetap mempertahankan stabilitas emosi dan perkembangan psikologis yang optimal dalam

kehidupan sehari-hari. Saran yang dituliskan haruslah mengacu pada simpulan. Dapat berisi rekomendasi akademik atau tindak lanjut atas simpulan yang diperoleh.

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut, disarankan agar siswa mampu mengelola waktu bermain game online secara bijak dengan menetapkan batasan durasi yang jelas dan memprioritaskan kegiatan akademik serta aktivitas sosial di dunia nyata. Siswa juga perlu dibekali keterampilan regulasi emosi, seperti kemampuan mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi negatif, melalui kegiatan pembelajaran, konseling, atau pelatihan pengembangan diri di sekolah. Bagi guru dan pihak sekolah, penting untuk memberikan edukasi mengenai dampak psikologis penggunaan game online secara berlebihan serta mengintegrasikan program bimbingan dan konseling yang berfokus pada penguatan regulasi emosi dan pengendalian diri siswa. Orang tua diharapkan dapat berperan aktif dalam melakukan pengawasan terhadap aktivitas bermain game anak, menciptakan komunikasi yang terbuka, serta menjadi teladan dalam penggunaan teknologi secara sehat. Selain itu, orang tua juga dapat mendorong anak untuk terlibat dalam kegiatan alternatif yang bersifat positif, seperti olahraga, seni, atau aktivitas keagamaan, guna menyeimbangkan perkembangan emosional dan sosial. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan variabel lain, seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial, dan jenis game yang dimainkan, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara game online dan regulasi emosi siswa.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Cole, H., & Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role playing gamers. *CyberPsychology & Behavior*, *10*(4), 575–583. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9988>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, *72*(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2021). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *19*(2), 295–318. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00115-7>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, *27*(1), 144–152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., & Wang, J. (2022). Prevalence of internet addiction and its association with emotion regulation among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, *15*, 100406. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100406>
- Yee, N. (2016). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*(2), 67–73. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0329>
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial

- behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5), 353–359. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00366>
- Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R., & Walsh, D. A. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence*, 27(1), 5–22. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.002>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kim, J., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the social self. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490–500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001>
- Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(7), 645–659. <https://doi.org/10.1111/dmcn.13754>
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., Ryan, R. M., & Rigby, C. S. (2009). Having to versus wanting to play: Background and consequences of harmonious versus obsessive engagement in video games. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 485–492. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0083>
- Shao, R., Wang, Y., & Li, X. (2019). Emotion regulation and problematic internet use among adolescents: A moderated mediation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 638–649. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Yen, J. Y., Liu, T. L., Wang, P. W., Chen, C. S., Yen, C. F., & Ko, C. H. (2017). Association between internet gaming disorder and adult attention deficit and hyperactivity disorder and their correlates: Impulsivity and hostility. *Addictive Behaviors*, 64, 308–313. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.04.024>