

Hubungan *Emotional Dysregulation* dengan Kecanduan (Adiksi) *Game Online* Pada Mahasiswa Laki-laki Universitas Negeri Padang

Amalia Nuri Rahmayani¹, Rinaldi Rinaldi²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

E-mail: nuriamaliahusein@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *emotional dysregulation* dengan kecanduan (adiksi) *game online* pada mahasiswa laki-laki Universitas Negeri Padang. Data dikumpulkan dengan skala *emotional dysregulation* dan skala kecanduan (adiksi) *game online*. Subjek pada penelitian ini adalah 100 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik bermain *game online* selama 12 bulan (1 tahun) dan jenis *game* yang dimainkan bersifat *challenging* (menantang). Analisis data yang digunakan yaitu analisis korelasi *pearson* atau korelasi *Product Moment* dengan nilai korelasi $r = 0,755$ dan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($P < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional dysregulation* dengan kecanduan (adiksi) *game online* pada mahasiswa laki-laki Universitas Negeri Padang.

Kata kunci: *emotional dysregulation*, kecanduan (adiksi), *game online*, mahasiswa laki-laki

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between *emotional dysregulation* and online game addiction among male students at Universitas Negeri Padang. Data were collected with *emotional dysregulation* scale and online game addiction scale. The subjects in this study were 100 male students. The sample selection used *purposive sampling* technique with the characteristics of playing online games for 12 months (1 year) and the types of games played are *challenging*. The data analysis used is *Pearson correlation analysis* or *Product Moment correlation* with a correlation value of $r = 0.755$ and a significance level of $p = 0.000$ ($P < 0.05$) which means H_0 is rejected and H_a is accepted. This shows that there is a relationship between *emotional dysregulation* and online game addiction in male students at Padang State University.

Kata kunci: *emotional dysregulation*, addiction, *game online*, male students

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Kecenderungan sifat yang dimiliki mahasiswa adalah berpikir secara kritis dan rasional sehingga harus memiliki kepandaian dalam mengakses lebih luas terhadap informasi, komunikasi yang lebih efisien, dan peluang untuk mengembangkan diri (Siswoyo, 2007). Saat ini, mahasiswa tidak hanya bergantung pada buku cetak dan kuliah tatap muka, tetapi dapat mengakses sumber daya belajar *online*, video kuliah, dan platform pembelajaran jarak jauh. Mahasiswa-mahasiswa usia perguruan tinggi lebih suka menggunakan gadget untuk main *game online* (Malasari, 2019).

Menurut laporan survei Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022-2023, tingkat penetrasi internet sebesar 78,19% dari 77,02%. Artinya, pengguna internet mengalami peningkatan sebanyak 1,17%. Mahasiswa mendapatkan peringkat pertama sebagai pengguna internet aktif dengan mendominasi mengakses *game online* setelah mengakses sosial media (*Facebook*, *WhatsApp*, *Telegram*, *Line*, *X*, *Youtube*, *Instagram*, dll), (APJII, 2023).

Game online dapat dimainkan diberbagai platform seperti Personal Computer (PC), Konsol *Game* (alat khusus untuk bermain *game*) dan *smartphone*. Saat ini *game online* yang banyak dimainkan adalah *Mobile Legend Bang Bang* (ML), *Arena of Valor* (AoV), *Player Unknown's Battle Ground* (PUBG), *Clash of Clans* (CoC), *Fortnite*, dan *Dota 2* yang terlepas dari budaya, usia, dan jenis kelamin (Novrialdy, 2019).

Indonesia memiliki lebih dari 170 juta *gamer*, menjadikannya sebagai pasar terbesar ketiga di Asia Tenggara setelah China dan Jepang. Selain itu, penawaran aksesibilitas yang tinggi (terutama di *platform mobile*), komunitas aktif, serta konten yang terus diperbarui, yang membuat pemain terus kembali. Dengan perkembangan pesat *e-sports* dan dukungan dari *developer game*, *game-game* ini diperkirakan akan tetap populer di masa depan (Newzoo, 2022). Daya ikat dari *game online* yang lain memungkinkan pemain menjadi pribadi yang berbeda dengan dirinya di dunia nyata, mungkin menjadi lebih kuat dan selalu memenangkan pertarungan. Hal ini dapat menjadikan *gamers* tidak hanya menjadi penikmat *game online* tetapi juga dapat menjadi pecandu *game online* karena sulit meninggalkan komputer dan mempertahankan kemenangan (Elia, 2009).

Wittek (2016) mengatakan bahwa laki-laki lebih cenderung mengalami adiksi *game online* dibandingkan perempuan karena sifat dasar dari *game* adalah menantang (*challenging*) dimana sifat tersebut disukai oleh laki-laki. Pemaparan tersebut menjelaskan bahwa laki-laki memiliki penentuan permainan berdasarkan tingkat kesulitan, kecepatan dalam bermain, dan permainan secara *online* agar dapat memainkan *game* tersebut bersama dengan teman-teman yang lain. Selain itu, laporan *Awareness Network* mengatakan bahwa mahasiswa laki-laki yang bermain *game* sebanyak 85% dibandingkan dengan mahasiswa perempuan 68% (Dewi, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tattakuna (2016), keberadaan *game online* di kota Yogyakarta didapati mayoritas subjeknya berstatus sebagai mahasiswa yaitu pada dewasa awal rentang usia 19-25 tahun dimana waktu bermain yang dihabiskan sebesar 5 sampai 15 jam dalam sehari.

Ancaman paling umum saat individu mengalami kecanduan (adiksi) *game online* adalah ketidakmampuannya dalam mengatur emosi (Dalimunthe, 2020). *Game online* menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi gaya hidup seseorang, bahkan secara ekstrim mempengaruhi mental dan perilaku pemainnya (Lestari, 2016). Menurut Gross (2007), regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mempengaruhi emosi mereka, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi mereka. Seseorang yang memiliki kemampuan untuk mengontrol emosinya akan memiliki dampak positif pada kesehatan fisiknya, tingkah laku, dan hubungan sosialnya. Ketika individu gagal dan tidak mampu dalam meregulasi emosinya, maka hal itu disebut dengan *emotional dysregulation* atau disregulasi emosi.

Hussain & Graffith (2009) berpendapat bahwa bermain *game online* secara berlebihan digunakan sebagai pelarian dari kejenuhan, kebosanan, dan tekanan yang menjadikan individu sebagai pecandu *game online*. Terlibat dalam kecanduan *game online* bisa memperburuk disregulasi emosi. Misalnya, kekalahan dalam *game* atau konflik dalam interaksi *online* yang dapat memicu emosi negatif. Hal-hal yang memicu emosi negatif subjek saat bermain *game online* adalah kemarahan atau frustrasi, yang kemudian memperburuk siklus kecanduan seperti performa bermain yang buruk dari tim, kegagalan saat mencapai point atau bintang, AFK (*Away From Keyboard*), hingga mengalami jaringan yang buruk saat sedang bermain. Dari hal-hal tersebut, subjek tidak mampu mengontrol emosi, mengungkapkan emosi dan mengekspresikan emosi yang didapati dari *game* ke lingkungan disekitarnya.

Beberapa penelitian terdahulu menyebutkan bahwa permainan *game online* yang dilakukan dalam waktu lama di kalangan mahasiswa dapat membuat mahasiswa berupaya untuk melakukan hal agar bisa terus bermain *game* tersebut serta menimbulkan beberapa perilaku negatif, diantaranya menjadi pribadi yang agresif, tidak segan untuk berkata kotor, kasar, membentak hingga menggeprak meja jika kalah dalam permainannya (Andini, Rahmawati, Elsera, 2019). Selain itu penelitian Rudiyanasyah (2014) menyebutkan bahwa beberapa dampak yang timbul akibat bermain *game online* salah satunya adalah menyebabkan ketegangan emosional. Pemain *game* tidak menyadari jika mereka sudah masuk dalam kategori kecanduan *game online* dan secara tidak sadar mereka juga menunjukkan perilaku agresif seperti mudah marah, membentak dan sebagainya (Amelia et al, 2022).

Berdasarkan beberapa temuan dan fenomena yang terjadi mengenai kesulitan dalam meregulasi emosi, peneliti beranggapan bahwa penting untuk melakukan penelitian mengenai kecanduan (adiksi) *game online* pada mahasiswa khususnya mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Dengan demikian, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara *emotional dysregulation* dengan kecanduan (adiksi) *game online* pada mahasiswa laki-laki di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara

emotional dysregulation dengan kecanduan (adiksi) *game online* pada mahasiswa laki-laki di Universitas Negeri Padang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk menginvestigasi populasi atau sampel tertentu dengan mengumpulkan data melalui instrument-instrumen penelitian yang bersifat statistik (Sugiyono, 2013). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki Universitas Negeri Padang dengan 100 sampel menggunakan rumus Lemmishow. Sampel diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik yaitu: mahasiswa laki-laki Universitas Negeri Padang yang bermain *game online* minimal selama 5-6 jam/hari atau 40 jam/minggu dan sudah bermain *game online* selama 12 bulan (1 tahun) atau lebih.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun dengan model Likert. Untuk mengukur *emotional dysregulation*, peneliti menggunakan DERS (*Difficulties of Emotional Regulation Scale*) dikembangkan oleh Gratz & Roamer yang diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Anindieta Zahra (2023). Skala tersebut terdiri dari 21 item yang valid dengan reliabilitas sebesar 0,951. Selanjutnya untuk mengukur kecanduan (adiksi) *game online*, peneliti menggunakan GAS (*Game Addiction Scale*) dikembangkan oleh Lemmens et al yang diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Anindieta Zahra (2023). Skala tersebut terdiri dari 18 item yang valid dengan reliabilitas sebesar 0,888.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *emotional dysregulation* dan kecanduan (adiksi) *game online* pada mahasiswa laki-laki di Universitas Negeri Padang. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa dewasa awal dengan rentang usia 19-25 tahun yang menjadi mahasiswa Universitas Negeri Padang berjumlah 100 orang dengan ketentuan *purposive sampling* yaitu bermain *game online* selama 12 bulan (1 tahun) atau lebih.

Pada penelitian ini, peneliti membuat beberapa pilihan game yang biasa subjek mainkan dan subjek boleh memilih lebih dari satu game. Berdasarkan tabel diatas, game online yang paling banyak dimainkan adalah Mobile Legends Bang Bang (MLBB) sebanyak 89 orang, Player Unknown's Battle Ground (PUBG) sebanyak 44 orang, Clash of Clans (CoC) sebanyak 23 orang, Genshin Impact sebanyak 6 orang. Adapun game online lainnya yang dimainkan yaitu Free Fire (FF) sebanyak 4 orang dan HayDay 1 orang. Kesimpulannya, hampir keseluruhan subjek bermain game Mobile Legend Bang Bang (MLBB).

Peneliti melakukan uji prasyarat/asumsi untuk mengetahui kelayakan data untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik yaitu: uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Uji prasyarat dari penelitian ini dijabarkan dalam tabel seperti berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Asymp Sig.	Keterangan
<i>Emotional dysregulation</i>	0.726	signifikan
Kecanduan (adiksi) <i>game online</i>	0.451	signifikan

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas, variabel *emotional dysregulation* mendapatkan nilai signifikansi = 0,726 ($\text{sig} > 0,05$) dan variabel kecanduan (adiksi) *game online* mendapatkan nilai signifikansi = 0,451 ($\text{sig} > 0,05$). Jika nilai $\text{sig} > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berdistribusi normal.

Uji prasyarat/asumsi yang kedua yaitu uji linearitas. Pada kajian ini didapatkan nilai F-Linearity sebesar 121,653 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier atau searah.

Uji prasyarat/asumsi selanjutnya yaitu uji hipotesis menggunakan uji korelasi pearson product moment. Nilai korelasi $r = 0,755$ yang signifikansi nya $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini

menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Pada penelitian ini juga terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *emotional dysregulation* dan kecanduan (adiksi) *game online* pada mahasiswa laki-laki di Universitas Negeri Padang. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Koefisien menunjukkan jika kecanduan (adiksi) *game online* semakin tinggi atau meningkat, maka *emotional dysregulation* juga ikut tinggi atau meningkat.

Berdasarkan hasil kategorisasi dari variabel *emotional dysregulation*, keseluruhan aspek berada pada kategorisasi sedang. Pada kategori sedang ini, meskipun individu sering kali mengalami kesulitan dalam merespons emosi secara ideal, individu tetap mampu kembali ke keseimbangan emosional dengan waktu. Namun, ketika tekanan emosional meningkat, individu dengan disregulasi emosi tingkat sedang mungkin mulai merasa kewalahan.

Penjelasan diatas didukung oleh teori regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross (2007) yang mengidentifikasi berbagai strategi yang digunakan individu untuk mengelola dan mengatur emosi individu. Gross mengidentifikasi bahwa strategi penghindaran atau penundaan sering kali digunakan oleh individu dengan disregulasi emosi dalam menghadapi situasi yang emosional, yang dapat memperburuk perasaan kecemasan atau frustrasi mereka.

Berdasarkan kategorisasi aspek pada variabel kecanduan (adiksi) *game online*, subjek penelitian menunjukkan kategori tinggi pada aspek toleransi (*tolerance*) dan penarikan (*withdrawal*), namun berada pada kategori sedang untuk aspek *saliency*, modifikasi suasana hati (*mood modification*), kambuh (*relapse*), konflik (*conflict*), dan masalah (*problem*).

Aspek *tolerance* dengan kategori tinggi menunjukkan indikasi kuat adanya perilaku adiktif yang cukup berkembang dalam adiksi *game online*. Toleransi (*tolerance*) yang tinggi mengindikasikan bahwa subjek semakin membutuhkan lebih banyak waktu atau intensitas dalam bermain *game* untuk merasakan kepuasan atau kenikmatan yang sama seperti sebelumnya. Seiring berjalannya waktu, subjek mungkin merasa bahwa durasi atau intensitas bermain *game* yang biasa mereka lakukan tidak lagi memberikan perasaan yang sama, sehingga mereka merasa terdorong untuk meningkatkan durasi atau frekuensi bermain *game*. Aspek *saliency* dan *mood modification* yang berada pada tingkat sedang menunjukkan bahwa subjek masih mencari keseimbangan antara bermain *game* dan aktivitas lain, serta masih memiliki beberapa cara untuk mengatur suasana hati mereka yang tidak sepenuhnya bergantung pada *game*.

Berdasarkan penjelasan diatas, adapun penelitian yang dilakukan oleh Zang dan Liu (2019) menemukan hasil penelitian dimana terdapat beberapa aspek di kategorisasi yang sama. Subjek penelitian tersebut menunjukkan tanda-tanda toleransi dan penarikan yang tinggi, sedangkan gejala lain seperti *saliency* dan *problem* masih berada pada tingkat sedang. Penelitian ini juga membahas faktor-faktor yang memperburuk adiksi *game*, seperti peningkatan waktu bermain *game* akibat *mood modification* dan kecenderungan untuk kembali ke pola lama (*relapse*) setelah mencoba berhenti.

Permainan *game online* yang dilakukan dalam waktu lama di kalangan mahasiswa dapat membuat mahasiswa berupaya untuk melakukan hal agar bisa terus bermain *game* tersebut serta menimbulkan beberapa perilaku negatif, diantaranya menjadi pribadi yang agresif, tidak segan untuk berkata kotor, kasar, membentak hingga menggeprak meja jika kalah dalam permainannya. Pemain *game* tidak menyadari jika mereka sudah masuk dalam kategori kecanduan *game online* dan secara tidak sadar mereka juga menunjukkan perilaku agresif seperti mudah marah, membentak dan sebagainya (Amelia et al, 2022).

Implikasi pada penelitian ini, peneliti menetapkan durasi bermain *game online* mulai dari 5-6 jam per hari sehingga seluruh subjek mengisi kuesioner dimulai dari 5-6 jam per hari. Pada penelitian King, Delfabbro dan Griffiths (2011) menemukan bahwa durasi bermain lebih dari 5-6 jam per hari sering kali menjadi tanda awal perilaku bermain yang bermasalah (*problematic gaming*), terutama jika disertai dengan pengabaian aktivitas sosial dan kewajiban lain sehingga Durasi 5-6 jam per hari dianggap sebagai batas waktu kritis dalam berbagai penelitian, karena pada durasi ini, aktivitas bermain mulai memengaruhi keseimbangan hidup pemain.

Menurut Hussain & Graffith (2009) bahwa bermain *game online* secara berlebihan digunakan sebagai pelarian dari kejenuhan, kebosanan, dan tekanan yang menjadikan individu sebagai pecandu *game online*. Hubungan antara disregulasi emosi dan kecanduan *game online* cukup signifikan. Artinya, mahasiswa yang mengalami *emotional dysregulation* menggunakan *game online* sebagai cara untuk menghindari emosi negatif sehingga menciptakan siklus di mana mereka terus beralih ke *game* sebagai pelarian.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan penjabaran yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa *emotional dysregulation* dan kecanduan (adiksi) *game online* pada mahasiswa laki-laki Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang. Selain itu, penelitian ini juga menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional dysregulation* dengan kecanduan (adiksi) *game online* pada mahasiswa laki-laki Universitas Negeri Padang.

SARAN

Peneliti menyarankan kepada mahasiswa yang mengalami *emotional dysregulation* dapat mengenali emosi dan memahami perasaan yang mendasari keinginan untuk bermain *game* serta menyadari perasaan atau emosi yang muncul. Mahasiswa perlu menetapkan waktu bermain *game online* yang terbatas dan memastikan aktivitas lainnya untuk menghindari bermain *game online* secara berlebihan. Saran untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat memperluas sasaran responden seperti wilayah atau perguruan tinggi dan meneliti lebih lanjut dibidang ini agar bisa memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai dinamika psikologis yang terlibat. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengkaji durasi bermain *game online* dimulai dari durasi terkecil seperti kurang dari 2 jam perhari dan seterusnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, F. Safri., Dewi, W. N. (2022). Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Perilaku Agresif Mahasiswa dimasa Perkuliahan Daring. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) FKp. Vol 9 No 1. Universitas Riau.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2023). Profil Penggunaan Internet di Indonesia 2023. Diakses pada 13 Mei 2024 www.apjii.or.id
- Andini, A.R., Rahmawati, N., & Elsera, M. (2019). Perilaku Pemain *Game Online Mobile Legend* dikalangan Mahasiswa Kota Tanjungpinang. Skripsi. Universitas Maritim Raja Ali Haji.
- Dalimunthe, C. E. (2020). Pendekatan Teknik Konseling Self Dalam Mengatasi Kecanduan *Game Online* Melalui Layanan Konseling Individual di SMP Al-Hidayah Medan. Vol. 2, No. 2. Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKKA BKI). Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Dewi, M., S. (2023). Studi Deskriptif Kuantitatif Kecanduan *Game Online* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Skripsi: Universitas Negeri Padang.
- Elia H. (2009). Kecanduan Berinternet dan Prinsip-Prinsip untuk Menolong Pecandu Internet. Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan, 10(2), 289-299
- 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, 41-54.
- Hussain, Z., Graffiths, M. D. (2009). *Excessive Use of Massively Multiplayer Online Role-Playing Games: A Pilot Study*. International Journal of Mental Health and Addiction, 7(2), 563-571.
- Li, W., & Wang, Z. (2022). *Emotional dysregulation and online gaming addiction: Exploring the links*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 25(3), 184-190.

- Malasari, S. D. (2019). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi IV-B Semester 7 Tahun 2018/2019 IKIP PGRI Bojonegoro. Skripsi: IKIP PGRI Bojonegoro.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan *Game Online* pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. Vol. 27 No, 2. DOI: 10.22146/buletinpsikologi.47402. Buletin Psikologi. Universitas Gadjah Mada. 148-158.
- Ratnasari, S. Suleeman, J. (2017) Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi. Vol. 15, No. 1. 35-46. Jurnal Psikologi Sosial. Universitas Indonesia.
- Rudiyansah. (2014). Dampak *Game Online* Terhadap Pelajar dan Mahasiswa (Studi Kasus Game Center di BTP Kelurahan Tamalanrea). Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Tattakuna, N. (2016). *Game online* dan mahasiswa (Studi tentang respon mahasiswa atas keberadaan game online). Yogyakarta: Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Wittek, C. F. (2016). *Prevalence and Predictors of Video Game Addiction: A Study Based on a National Representative Sample of Gamers*. International Journal of Mental Health and Addiction. 14 (5) 672-686.
- Zahra, A. (2023). Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Remaja dengan Kecanduan *Game Online*. Skripsi: Universitas Negeri Jakarta