

PERAN KECANDUAN GAME ONLINE TERHADAP REGULASI EMOSI PADA GENERASI Z

The Role of Online Game Addiction in Emotion Regulation among Generation Z

William Victorio & Agustina Agustina

Universitas Tarumanagara

william.705220226@stu.untar.ac.id; agustina@fpsi.untar.ac.id

Article Info:

Submitted: Revised: Accepted: Published:

Nov 1, 2025 Nov 23, 2025 Dec 5, 2025 Dec 10, 2025

Abstract

Online game addiction is an increasingly prominent phenomenon among Generation Z, a cohort closely connected to digital technologies and at heightened risk of experiencing difficulties in emotion regulation. This study aims to analyze the role of online game addiction in emotion regulation among Generation Z. A quantitative approach with purposive sampling was employed, involving 194 participants aged 17–28 years who played online games for 20–30 hours per week. The research instruments consisted of the *Indonesian Game Addiction Questionnaire* (IGAQ) to measure the level of online game addiction and the *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) to assess emotion regulation. Simple linear regression analysis showed that online game addiction has a significant effect on emotion regulation ($R^2 = 0.687$; $p < 0.001$), indicating that 68.7% of the variance in emotion regulation is explained by online game addiction. The negative relationship suggests that the higher the level of online game addiction, the lower the individual's ability to manage and express emotions adaptively. Additional analyses also revealed significant negative associations for both cognitive reappraisal and expressive suppression. These findings confirm that online game addiction is an important factor influencing the emotional

balance of Generation Z and should be a key target in mental health promotion and prevention efforts.

Keywords: Online Game Addiction; Emotion Regulation; Generation Z; Digital Addiction; Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression

Abstrak: Kecanduan *game online* merupakan fenomena yang semakin menonjol pada *Generasi Z*, kelompok yang sangat dekat dengan teknologi digital dan berisiko mengalami gangguan dalam pengelolaan emosi. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran kecanduan *game online* terhadap regulasi emosi pada *Generasi Z*. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*, melibatkan 194 partisipan berusia 17–28 tahun yang bermain *game online* selama 20–30 jam per minggu. Instrumen penelitian terdiri dari *Indonesian Game Addiction Questionnaire (IGAQ)* untuk mengukur tingkat kecanduan *game online* dan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* untuk mengukur regulasi emosi. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa kecanduan *game online* berperan signifikan terhadap regulasi emosi ($R^2 = 0,687$; $p < 0,001$), yang berarti 68,7% variasi regulasi emosi dapat dijelaskan oleh kecanduan *game online*. Hubungan yang bersifat negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, semakin rendah kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Analisis tambahan juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan pada aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Temuan ini menegaskan bahwa kecanduan *game online* merupakan faktor penting yang memengaruhi keseimbangan emosional *Generasi Z* dan perlu mendapat perhatian dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental.

Kata Kunci: Kecanduan *Game Online*; Regulasi Emosi; *Generasi Z*; *Adiksi Digital*; *Cognitive Reappraisal*, *Expressive Suppression*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan internet di Indonesia mengalami kemajuan pesat dalam dua dekade terakhir. Akses terhadap dunia digital kini semakin mudah dijangkau oleh berbagai lapisan masyarakat. Menurut Gani (2020), internet telah mengalami transformasi dari sekadar media komunikasi menjadi ruang sosial dan hiburan yang sangat dominan. Salah satu bentuk hiburan digital yang paling populer saat ini adalah *game online*, yang telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat, khususnya *Generasi Z* (Dimock, 2019).

Generasi Z merupakan kelompok generasi yang lahir sekitar tahun 1997 hingga 2012, dan sering disebut sebagai generasi *digital native* karena sejak awal kehidupannya telah akrab dengan teknologi, internet, dan perangkat digital (Dimock, 2019). Berdasarkan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023) kelompok usia 13 hingga 28 tahun merupakan pengguna internet terbanyak, dengan proporsi lebih dari 65% dari total populasi pengguna internet. *Game online* menjadi salah satu aktivitas digital utama bagi

kelompok usia ini, menjadikan mereka lebih rentan terhadap dampak negatif penggunaan yang berlebihan (Abdi & Karneli, 2020; Fajar et al., 2024).

Menurut Dimock (2019), Generasi Z berbeda dari generasi sebelumnya karena mereka tumbuh dalam era ketika teknologi informasi telah berkembang pesat dan menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas harian. Karakteristik khas Generasi Z mencakup ketergantungan pada media digital, multitasking dengan berbagai platform *online*, serta preferensi terhadap komunikasi instan dan visual. Karena paparan terhadap teknologi yang intens sejak usia dini, generasi ini menunjukkan pola interaksi, belajar, dan berekspresi yang sangat dipengaruhi oleh dunia digital, termasuk dalam hal pemanfaatan game online sebagai sarana hiburan dan pelarian emosional.

Namun di balik popularitasnya, muncul fenomena yang cukup memprihatinkan, yaitu kecanduan *game online*. Adiksi ini merupakan suatu kondisi di mana individu terlibat secara berlebihan dalam aktivitas bermain *game online* hingga mengabaikan tanggung jawab pribadi, sosial, dan akademik, serta mengalami gangguan emosional dan psikologis (Fitri et al., 2018; Kobylińska et al., 2022). Kecanduan *game online* pada dasarnya bukan hanya perilaku bermain yang berlebihan, melainkan mencerminkan suatu pola kecanduan yang melibatkan ketergantungan emosional, kesulitan mengontrol durasi bermain, serta munculnya gejala psikologis ketika aktivitas tersebut dihentikan.

Menurut Lemmens, Valkenburg, dan Peter 2009, kecanduan *game online* didefinisikan sebagai penggunaan komputer atau ponsel pintar yang berlebihan dan berulang yang menyebabkan masalah sosial dan emosional serta membuat gamer tidak dapat mengatur kebiasaan bermain game yang berlebihan. Selanjutnya King dan Delfabbro (Novrialdy, 2019; Permatasari et al., 2021) menyatakan bahwa remaja yang kecanduan *game online* dapat mengalami gangguan kesehatan yang buruk, seperti sistem kekebalan tubuh yang melemah akibat kurang aktivitas, kurang tidur, dan sering terlambat makan.

Kecanduan *game online* terdiri atas tujuh aspek utama, yaitu *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *relapse*, *withdrawal*, *conflict*, dan *problems* Lemmens. *Salience* menunjukkan dominasi game dalam pikiran individu, sementara *tolerance* mengacu pada kebutuhan bermain yang terus meningkat. *Mood modification* menggambarkan penggunaan game untuk mengatur suasana hati, dan *relapse* menunjukkan kegagalan menghentikan kebiasaan bermain. *Withdrawal* ditandai dengan munculnya ketidaknyamanan saat tidak bermain, *conflict* merujuk pada pertentangan internal maupun sosial akibat bermain berlebihan, dan *problems* mencakup

dampak nyata seperti gangguan akademik, sosial, dan kesehatan (Purwaningsih & Nurmala, 2021; Wutama et al., 2023).

Kecanduan *game online* telah terbukti menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara psikologis, sosial, maupun akademik. Berdasarkan penelitian (Yanti et al., 2019; Surbakti, 2017) yang dilakukan pada siswa SMPN 13 Padang, ditemukan bahwa tingkat adiksi *game online* yang tinggi berkorelasi dengan munculnya perilaku menyimpang seperti mengabaikan tugas sekolah, penurunan motivasi belajar, dan ketergantungan emosional terhadap permainan digital. Selain itu, individu yang mengalami kecanduan cenderung menunjukkan gejala psikologis seperti mudah marah, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online* bukan hanya persoalan perilaku bermain berlebihan, tetapi sudah menjadi gangguan yang memengaruhi keseimbangan fungsi kehidupan sehari-hari (Yanti et al., 2019; Lebho et al., 2020).

Keterlibatan yang berlebihan dalam aktivitas bermain *game online* tidak hanya berdampak pada fungsi kognitif dan sosial, tetapi juga berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam meregulasi emosinya. Individu yang mengalami kecanduan *game* cenderung menggunakan permainan sebagai pelarian dari tekanan atau ketidaknyamanan emosional, sehingga menghindari proses alami dalam mengenali dan mengelola emosi secara sehat. Hal ini mengganggu perkembangan keterampilan pengendalian diri, yang pada akhirnya menyebabkan ketidakseimbangan emosional, seperti mudah marah, frustrasi, atau sulit menenangkan diri ketika menghadapi situasi yang menekan (Rinaldi & Andartono, 2024).

Kemampuan individu untuk mengendalikan, mengevaluasi, mengatur, dan mengelola emosi-emosi yang dirasakannya disebut sebagai regulasi emosi (Gross dalam Pratama & Jannah, 2024). Untuk mencapai keseimbangan emosi, seseorang harus mampu mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengkomunikasikan emosi yang tepat. Regulasi emosi merupakan proses dalam mengelola atau memengaruhi emosi yang dirasakan oleh diri sendiri maupun orang lain. Proses ini tidak hanya berfokus pada pengendalian emosi negatif seperti rasa takut, cemas, dan stres, tetapi juga mencakup peningkatan atau penurunan intensitas emosi baik positif maupun negatif sesuai dengan tujuan pengaturan emosi yang diinginkan (McRae & Gross, 2020; Wang et al., 2022).

Menurut Gross dan Thompson (Safitri & Jannah, 2020) regulasi emosi memiliki dua bentuk strategi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah

pergeseran kognitif di mana interpretasi dari sebuah skenario yang dapat memunculkan emosi dikaitkan dengan cara yang memodifikasi dampak emosi tersebut. *Expressive suppression* adalah jenis modulasi respons yang menghubungkan penghentian ekspresi emosional perilaku.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dan kemampuan regulasi emosi pada remaja dan dewasa muda. Hasil penelitian (Dennissa, 2020) pada siswa remaja di Sekolah Darma Satria Persada menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan terhadap *game online Mobile Legends*, maka semakin rendah kemampuan siswa dalam meregulasi emosinya. Hal ini terlihat dari kecenderungan remaja yang adiktif terhadap game menjadi lebih mudah marah, impulsif, dan kesulitan menenangkan diri dalam situasi sosial atau akademik. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian (Rinaldi & Andartono, 2024) yang dilakukan pada mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecanduan *game online* dengan regulasi emosi, serta mengungkap bahwa jenis kelamin berperan sebagai faktor moderasi. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecanduan tinggi menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosi, terutama dalam konteks tekanan akademik dan relasi sosial. Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa kecanduan *game online* dapat menjadi faktor risiko terhadap ketidakseimbangan emosi pada individu usia remaja hingga dewasa awal.

Berdasarkan hasil kedua penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat konsistensi temuan mengenai hubungan negatif antara kecanduan *game online* dengan kemampuan regulasi emosi. Baik pada konteks remaja sekolah sebagaimana diteliti oleh Dennissa (2020), maupun pada mahasiswa dalam penelitian (Rinaldi & Andartono, 2024), individu dengan tingkat kecanduan *game online* yang tinggi menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah. Hal ini menegaskan bahwa semakin kuat keterikatan individu terhadap *game online* secara kompulsif, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami kesulitan dalam mengelola, mengekspresikan, dan mengontrol emosinya secara adaptif.

Penelitian mengenai hubungan antara kecanduan *game online* dan regulasi emosi telah banyak dilakukan, baik pada remaja maupun dewasa muda. Berbagai temuan menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel tersebut, di mana kecanduan *game online* berhubungan dengan rendahnya kemampuan individu dalam mengelola emosi. Namun demikian, penelitian-penelitian sebelumnya cenderung hanya berhenti pada pengujian hubungan (korelasi) antara kedua variabel, tanpa mengeksplorasi sejauh mana kecanduan

game online berperan secara signifikan dalam memengaruhi regulasi emosi. Padahal, mengetahui seberapa besar kontribusi atau peranan kecanduan *game online* sangat penting untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampaknya terhadap kesehatan emosional, serta menjadi dasar dalam merancang intervensi preventif maupun kuratif yang lebih tepat sasaran. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis peran kecanduan *game online* terhadap regulasi emosi, khususnya pada Generasi Z sebagai kelompok usia yang paling rentan terhadap penggunaan game secara berlebihan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana kecanduan *game online* berperan terhadap kemampuan regulasi emosi, dengan fokus khusus pada individu yang tergolong dalam Generasi Z.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif (Sugiyono, 2020) dan mencakup lima komponen utama, yaitu jenis penelitian, desain penelitian, partisipan serta teknik sampling, instrumen pengumpulan data, dan teknik analisis data. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain survei yang melibatkan 194 partisipan Generasi Z berusia 17–28 tahun yang bermain game online selama 20–30 jam per minggu. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form dengan dua instrumen utama, yaitu Indonesian Game Addiction Questionnaire (IGAQ) untuk mengukur kecanduan game online dan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi (Danasasmita et al., 2024). Penelitian dilaksanakan selama kurang lebih dua bulan, dimulai dari penyebaran kuesioner hingga terkumpulnya data lengkap. Setelah data terkumpul, dilakukan uji validitas, reliabilitas, serta uji asumsi menggunakan SPSS versi 25 (Ghozali, 2018) kemudian dilanjutkan dengan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui peran kecanduan game online terhadap regulasi emosi pada Generasi Z.

HASIL

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas residual melalui *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0.006 dan 0.008, yang berarti berada di bawah tingkat signifikansi 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa residual dalam model regresi tidak berdistribusi normal. Namun, kondisi tersebut tidak membatalkan kelayakan penggunaan regresi linear sederhana, terutama karena ukuran sampel dalam penelitian ini cukup besar ($n = 194$). Menurut Ghozali pada ukuran sampel yang besar, regresi linear tetap memberikan hasil estimasi yang stabil meskipun asumsi normalitas residual tidak sepenuhnya terpenuhi. Pandangan ini sejalan dengan Tabachnick dan Fidell 2007 yang menjelaskan bahwa regresi linear bersifat robust terhadap pelanggaran normalitas, sehingga model masih dapat digunakan untuk melihat hubungan dan pengaruh antar variabel. Dengan demikian, model regresi dalam penelitian ini tetap layak digunakan untuk menganalisis pengaruh kecanduan *game online* terhadap regulasi emosi pada Generasi Z.

Uji Hipotesis

1. Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model Summary				
R	R Square	Std. Error of the Estimate	F Change	Sig. F Change
.829	.687	3.09322	421.147	.000

Berdasarkan tabel 1, didapatkan nilai R sebesar 0.829 dan nilai R Square sebesar 0.687 yang mengindikasikan bahwa variabel kecanduan *game online* mampu menjelaskan sebesar 68.7% variasi perubahan dalam regulasi emosi, sementara 31.3% sisanya dijelaskan oleh variabel lain di luar model. Nilai F sebesar 421.147 dengan signifikansi $p < 0.001$ yang juga memperkuat bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan dan dapat digunakan untuk memprediksi regulasi emosi berdasarkan tingkat kecanduan *game online*.

Tabel 2. Hasil Koefisien

Coefficients^a					
Model	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	36.704	.983		37.328	.000
1 Kecanduan <i>game online</i>	-.723	.035	-.829	-20.522	.000

Selanjutnya berdasarkan tabel 2, Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kecanduan *game online* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi pada Generasi Z. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi (B) sebesar -0.723 dengan nilai signifikansi $p < 0.001$, yang berada jauh di bawah batas signifikansi 0.05. Nilai koefisien negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, maka semakin rendah kemampuan regulasi emosi individu.

Dengan demikian, model penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online* merupakan prediktor kuat yang berkontribusi pada menurunnya kemampuan regulasi emosi pada responden penelitian.

Analisis Data Tambahan

1. Uji Korelasi Kecanduan *Game Online* Ditinjau Dari Aspek Regulasi Emosi

Tabel 3. Uji Korelasi Kecanduan Game Online Ditinjau Dari Aspek Regulasi Emosi

Aspek	R	P	Keterangan
<i>Cognitive Reappraisal</i>	-.736	.000	Signifikan
<i>Expressive Suppresion</i>	-.703	.000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's rho*, hubungan antara kecanduan *game online* dan aspek regulasi emosi menunjukkan pola yang konsisten dan signifikan pada kedua dimensi yang diuji. Pertama, analisis pada hubungan kecanduan *game online* dengan *cognitive reappraisal* menghasilkan koefisien korelasi r sebesar $-0,736$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara kedua variabel. Artinya, individu yang mampu menggunakan strategi *cognitive reappraisal*, yakni kemampuan untuk menilai kembali situasi secara kognitif untuk mengubah respons

emosional, cenderung memiliki tingkat kecanduan *game online* yang lebih rendah. Dengan kata lain, semakin baik kemampuan individu dalam mengelola emosi melalui perubahan cara berpikir, semakin kecil kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan *game online*.

Selanjutnya, pada hubungan antara kecanduan *game online* dan *expressive suppression*, diperoleh koefisien korelasi r sebesar $-0,703$ dengan signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini juga menunjukkan hubungan negatif yang kuat dan signifikan, yang berarti bahwa semakin tinggi kemampuan individu menekan atau mengendalikan ekspresi emosinya, semakin rendah tingkat kecanduan *game online* yang mereka alami. Temuan ini menunjukkan bahwa *expressive suppression* juga berperan dalam menurunkan kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam penggunaan game secara berlebihan.

Secara keseluruhan, kedua hasil tersebut mengindikasikan bahwa aspek regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecanduan *game online*, baik melalui mekanisme *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression*. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa kemampuan mengelola dan mengendalikan emosi berperan penting dalam mencegah perilaku adiktif, termasuk kecanduan *game online*. Dengan demikian, semakin baik kemampuan regulasi emosi seseorang, semakin rendah risiko mereka untuk mengalami kecanduan *game online*.

2. Uji Beda Kecanduan *Game Online* Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. Uji Beda Kecanduan Game Online Berdasarkan Jenis Kelamin

Mann Whitney Test	
Mann-Whitney U	4558.000
Wilcoxon W	8774.000
Z	-.330
Asymp. Sig. (2-tailed)	.741

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan kecanduan *game online* antara kelompok laki-laki dan perempuan, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,741$, yang berarti nilai $p > 0,05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara laki-laki dan perempuan dalam kecanduan *game online*. Selain itu, didapatkan nilai Mann-Whitney U sebesar $4558,000$ dan nilai Z sebesar $-0,330$ yang semakin mendukung bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara kedua

kelompok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan uji *non-parametrik Mann-Whitney*, jenis kelamin tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecanduan *game online*, sehingga laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini memiliki tingkat kecanduan *game online* yang relatif setara.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa adanya koefisien regresi negatif yang signifikan antara kecanduan *game online* terhadap regulasi emosi pada Generasi Z. Selain itu, hasil penelitian ini diperkuat oleh berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan hubungan erat antara kecanduan *game online* dan kemampuan regulasi emosi. (Rinaldi & Andartono, 2024) menjelaskan bahwa kecanduan *game online* berhubungan dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa, dan meskipun jenis kelamin berperan sebagai moderator, efek utama kecanduan *game online* terhadap regulasi emosi tetap signifikan. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, maka semakin rendah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi.

Selain itu, penelitian (Putri, 2019) juga menegaskan bahwa disfungsi regulasi emosi sering berkaitan dengan perilaku adiktif di ranah digital, termasuk adiksi internet dan *game online*. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih mudah terjebak dalam perilaku penggunaan internet yang berlebihan sebagai bentuk pelarian emosional.

Menurut (Prayogo, 2023) juga menemukan bahwa adiksi *game online* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan regulasi emosi pada remaja akhir. Ia menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi game, semakin besar kesulitan individu dalam mengatur, mengekspresikan, dan menyeimbangkan keadaan emosionalnya.

Dengan demikian, ketiga penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa kecanduan *game online* merupakan faktor yang berkontribusi terhadap penurunan regulasi emosi, dan hasil penelitian ini konsisten dengan bukti empiris yang telah ada sebelumnya.

Selanjutnya juga peneliti melakukan analisis data tambahan yang pada penelitian ini menunjukkan bahwa kedua aspek regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan *game online*. Secara umum,

individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung menunjukkan tingkat kecanduan *game online* yang lebih rendah.

Selain itu, hasil uji perbedaan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kecanduan *game online* yang relatif sama. Dengan kata lain, jenis kelamin tidak menjadi faktor yang membedakan tingkat kecanduan *game online* pada partisipan penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Rinaldi & Andartono, 2024), yang juga menyatakan bahwa jenis kelamin tidak secara signifikan memoderasi hubungan antara regulasi emosi dan kecanduan *game online*.

Implikasi penelitian yaitu secara keseluruhan penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa kecanduan *game online* memiliki dampak yang signifikan dan bermakna terhadap regulasi emosi. Temuan ini menekankan pentingnya upaya pencegahan terhadap perilaku bermain game yang berlebihan, serta perlunya intervensi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada generasi muda. Penelitian ini memberikan implikasi penting dalam memahami hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, khususnya dalam memberikan gambaran empiris mengenai faktor-faktor yang memengaruhi fenomena yang sedang dikaji. Temuan penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan teori dalam bidang terkait, sekaligus memberikan masukan praktis bagi pihak-pihak yang berkepentingan, seperti institusi pendidikan, praktisi, maupun pembuat kebijakan. Selain itu, hasil penelitian turut menekankan pentingnya intervensi atau strategi tertentu yang perlu dipertimbangkan untuk meningkatkan kualitas atau efektivitas aspek yang diteliti.

Batasan penelitian yang perlu diperhatikan, antara lain keterbatasan metode pengambilan sampel yang mungkin belum sepenuhnya mewakili populasi secara keseluruhan, sehingga generalisasi temuan menjadi terbatas. Selain itu, penelitian ini menggunakan instrumen self-report yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Desain penelitian yang bersifat cross-sectional juga membatasi peneliti untuk menarik kesimpulan kausal. Faktor-faktor eksternal yang tidak diukur dalam penelitian ini juga dapat memengaruhi hasil, sehingga perlu dikaji lebih lanjut pada penelitian mendatang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *kecanduan game online* berperan signifikan dan kuat terhadap regulasi emosi pada Generasi Z. Hasil uji regresi menunjukkan nilai *R square* sebesar 0,687, yang berarti 68,7% variasi kemampuan regulasi emosi dapat dijelaskan oleh tingkat

kecanduan game online. Koefisien regresi yang bernilai negatif menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat *kecanduan game online*, semakin menurun kemampuan individu dalam meregulasi emosinya. Dengan demikian, *kecanduan game online* memiliki kontribusi yang cukup besar dan substantif dalam memengaruhi kemampuan regulasi emosi pada Generasi Z.

Secara ilmiah, penelitian ini berkontribusi dengan menambah bukti empiris yang relevan terkait hubungan antara *kecanduan game online* dan regulasi emosi, sehingga memperkaya literatur di bidang yang dikaji. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai mekanisme atau kondisi yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi pada remaja dan dewasa muda, serta dapat dijadikan rujukan bagi peneliti lain dalam merancang studi yang lebih komprehensif. Di sisi teoretis, hasil penelitian ini memperkuat landasan konseptual mengenai peran faktor perilaku digital terhadap regulasi emosi, sekaligus membuka ruang bagi integrasi teori dan pendekatan baru dalam kajian akademik terkait penggunaan game dan kesehatan psikologis.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar cakupan penelitian diperluas dengan menggunakan teknik *sampling* yang lebih representatif atau memperbesar jumlah responden agar hasil penelitian lebih dapat digeneralisasi. Penggunaan metode penelitian lain, seperti desain *longitudinal* atau pendekatan *mixed methods*, berpotensi memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh mengenai fenomena yang dikaji. Penelitian mendatang juga dapat memasukkan variabel mediator atau moderator untuk memotret mekanisme hubungan yang lebih kompleks antara *kecanduan game online* dan regulasi emosi. Selain itu, pengembangan instrumen yang lebih objektif serta penerapan triangulasi data dianjurkan agar hasil penelitian menjadi lebih akurat dan minim bias subjektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 17(2), 9–20. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Laporan Survei Internet Apjii 2023: Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/survei2023>
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., Pradana, K., Santoso, A. H. S., Mardhiyah, F. S., & Engellia, R. (2024). Validity and Reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian Non-Clinical Population. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1380354. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1380354>

- Dennissa, D. (2020). *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Mobile Legend dengan Regulasi Emosi pada Siswa Remaja di Sekolah Darma Satria Persada* [Skripsi, Universitas Mercu Buana Jakarta]. Universitas Mercu Buana Repository. <https://repository.mercubuana.ac.id/id/eprint/61282>
- Dimock, M. (2019, January 17). Defining Generations: Where Millennials End and Generation Z Begins. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- Fajar, M., Masyhuri, M., & Muda, Y. (2024). Kecanduan Game Online pada Remaja. *Journal of Education Research*, 5(3), 3995–4001. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1273>
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 211–219. <https://doi.org/10.29210/127200>
- Gani, A. G. (2013). Sejarah dan Perkembangan Internet di Indonesia. *Jurnal Mitra Manajemen*, 5(2), 68–71. <https://doi.org/10.35968/jmm.v5i2.573>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kobylińska, D., Zajenkowski, M., Lewczuk, K., & Misiak, M. (2022). The Mediation Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Current Psychology*, 41, 4098–4111. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00861-7>
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. (2020). Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202–212. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2232>
- Mcrae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion Regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Permatasari, D. L. B., Natalya, L., & Siaputra, I. B. (2021). Validasi Video Game Addiction Test pada Player Esports di Indonesia. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 20(2), 243–250. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3144>
- Pratama, M. W., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi Regulasi Emosi pada Generasi Z di Mojokerto. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 256–263. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61279>
- Prayogo, I. R. (2023). *Hubungan Antara Adiksi Game Online dan Regulasi Emosi Remaja Akhir pada Universitas X* [Skripsi Tidak Dipublikasikan]. Universitas X.
- Purwaningsih, E., & Nurmala, I. (2021). The Impact of Online Game Addiction on Adolescent Mental Health: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(F), 260–274. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6234>
- Putri, E. M. (2019). *Pengaruh Regulasi Emosi, Adiksi Internet dan Susceptibility to Interpersonal Influence terhadap Pembelian Impulsif Online pada Remaja* (Bachelor's Thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

- Rinaldi, M. R., & Andartono, S. W. (2025). Regulasi Emosi dan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa: Peran Moderasi Jenis Kelamin. *JPI: Jurnal Pemuda Indonesia*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.65125/bz15x722>
- Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo. *Jurnal Penelitian*. Retrieved <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34497>
- Sugiyono, S. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Surbakti, B. (2017). *Psikologi Game Online: Dampak dan Penanganannya*. Mitra Wacana Media.
- Wang, Y., Liu, B., Zhang, L., & Zhang, P. (2022). Anxiety, Depression, and Stress Are Associated with Internet Gaming Disorder During Covid-19: Fear of Missing Out as a Mediator. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 827519. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.827519>
- Wutama, I. G., Dyatmika, G. E., & Ekaningtyas, N. L. (2023). Hubungan Adiksi Game Online dengan Konsentrasi Belajar Siswa. *Widya: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(1), 27–35. <https://doi.org/10.63577/wid.v1i1.12>
- Yanti, N. F., Marjohan, M., & Sarfika, R. (2019). Tingkat Adiksi Game Online Siswa SMPN 13 Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 684–687. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.756>