

Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja Pengguna *Game Real Time Strategy*

Muhammad Thesar Alfadillah^{1*}, Diana Imawati², Siti Khumaidatul Umaroh³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

fadhiltesar@gmail.com*



e-ISSN: 2987-811X

MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.lumbangpare.org/index.php/maras>

Vol. 4 No. 1 Maret 2026

Page: 216-221

Article History:

Received: 25-03-2026

Accepted: 30-03-2026

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja pengguna *game real time strategy* di SMK Negeri 4 Samarinda. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Instrumen penelitian menggunakan skala regulasi emosi *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* yang terdiri atas dua aspek, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Subjek penelitian adalah siswa kelas X dan XI SMK Negeri 4 Samarinda. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan nilai mean empirik sebesar 38,14 dengan standar deviasi 6,91 yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja pengguna *game real time strategy* memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Selain itu, aspek *cognitive reappraisal* berada pada kategori lebih tinggi dibandingkan *expressive suppression*.

Kata Kunci : *Regulasi Emosi; Permainan Strategi Waktu Nyata; Remaja*

PENDAHULUAN

Fenomena *game online* telah menjadi salah satu masalah sosial yang perlu mendapat perhatian serius. *Game online* saat ini telah menjadi aktivitas rutin yang dilakukan oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. *Game online* merupakan permainan yang dapat diakses melalui media elektronik dengan memanfaatkan jaringan internet. Aktivitas bermain *game* dapat memberikan kepuasan tersendiri bagi pemain, terutama ketika berhasil menyelesaikan tantangan atau mencapai tingkat tertentu dalam permainan. Perasaan

senang tersebut merupakan salah satu dampak positif dari keberadaan *game online* (Arsiyanti, 2023).

Di sisi lain, *game online* tidak hanya memberikan dampak positif, tetapi juga dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan jasmani dan perkembangan mental, khususnya pada remaja. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat, sehingga membutuhkan aktivitas yang mendukung kesehatan tubuh, seperti olahraga. Sementara itu, *game online* umumnya dimainkan melalui *smartphone/PC* dengan posisi duduk dalam waktu yang relatif lama. Apabila remaja memainkan *game online* selama berjam-jam secara terus-menerus, kondisi tersebut berpotensi menghambat perkembangan fisik. Selain itu, intensitas bermain *game online* yang tinggi juga dapat memengaruhi perkembangan mental remaja (Nasution dkk., 2025).

Permainan daring juga dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan prestasi anak, yang berpotensi menimbulkan perilaku menyimpang secara sosial. Anak yang terlalu sering bermain gim berisiko mengalami penurunan prestasi akademik, permasalahan kepribadian, gangguan kesehatan mental, bahkan keterlibatan dalam perilaku menyimpang (Khafidah, 2022).

Salah satu aspek penting yang berkaitan dengan kondisi tersebut adalah regulasi emosi. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI Daring), regulasi diartikan sebagai pengaturan. Emosi merupakan perasaan atau afeksi yang muncul ketika seseorang berada dalam suatu keadaan atau interaksi yang dianggap penting bagi dirinya, terutama yang berkaitan dengan *well-being* individu (Santrock, dalam Lutfianawati dkk., 2023).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur perasaan, pikiran, dan respons fisiologis yang berkaitan dengan emosi. Individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung lebih mudah memaafkan serta mampu menurunkan kemarahan, kecemasan, dan depresi yang dirasakan secara signifikan (Astuti dkk., 2019). Regulasi emosi dapat dilihat dari bagaimana individu merasakan emosi, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, dalam Mawardah & Sudewa, 2023).

Menurut Gottman dan Katz (dalam Pasudewi, 2012), regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk mencegah perilaku yang tidak tepat akibat intensitas emosi positif maupun negatif, menenangkan diri dari dampak psikologis emosi yang kuat, serta memfokuskan kembali perhatian dan mengarahkan perilaku sesuai tujuan. Selanjutnya, Calkins dan Hill (dalam Gross, 2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup perilaku, kemampuan, dan strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, otomatis maupun disengaja, untuk memodulasi, mencegah, dan meningkatkan pengalaman serta ekspresi emosi.

Berdasarkan uraian tersebut, regulasi emosi menjadi aspek penting yang perlu dimiliki remaja pengguna *game online*, khususnya pemain *Real Time Strategy* (RTS). Kemampuan regulasi emosi yang baik diharapkan dapat membantu remaja dalam mengelola tekanan, kompetisi, serta respons emosional selama bermain game maupun dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja pengguna game *real time strategy* di SMK Negeri 4 Samarinda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan variabel yang diteliti secara sistematis sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan. Dalam penelitian ini, peneliti tidak bertujuan untuk menguji hipotesis maupun melakukan generalisasi, tetapi untuk memberikan gambaran mengenai regulasi emosi pada remaja pengguna game *Real Time Strategy* (RTS). Menurut Sugiyono (2022), penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai keadaan, proses, prosedur, dan fenomena yang sedang diteliti.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan metode sampling jenuh. Sampling jenuh merupakan teknik penentuan sampel apabila seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Populasi yang terdata dalam komunitas di sekolah berjumlah 120 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah anggota komunitas game RTS kelas X dan XI di SMK Negeri 4 Samarinda yang berjumlah 103 orang.

Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada seluruh anggota komunitas dengan bantuan guru wali kelas. Instrumen yang digunakan adalah skala regulasi emosi *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John, kemudian diadaptasi oleh Radde et al. (2021). Skala ini terdiri atas 10 aitem yang mengukur dua aspek regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan distribusi skor variabel regulasi emosi berdasarkan data responden penelitian. Proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 21. Hasil analisis selanjutnya dikategorikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Penentuan kategorisasi skor dalam penelitian ini mengacu pada norma yang dikemukakan oleh Azwar (2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah responden yang terlibat sebanyak 103 siswa yang berasal dari kelas X dan XI SMK Negeri 4 Samarinda. Distribusi responden berdasarkan kelas dan jurusan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Responden Berdasarkan Jurusan dan Kelas

| Usia | Jumlah | Persentase |
|-----------|--------|------------|
| XI-DKV | 10 | 9,71% |
| XI-PM 1 | 10 | 9,71% |
| XI-PM 2 | 10 | 9,71% |
| XI-PH | 19 | 9,71% |
| XI-AK1 | 10 | 9,71% |
| XI-AK 2 | 10 | 9,71% |
| XI-LPS | 10 | 9,71% |
| XI-MPLB 1 | 6 | 5,83% |
| XI-MPLB 2 | 7 | 6,80% |

| Usia | Jumlah | Persentase |
|--------------|--------|------------|
| X-DKV 1 | 5 | 4,48% |
| X-DKV 2 | 5 | 4,48% |
| X-PM 1 | 5 | 4,48% |
| X-PM 2 | 5 | 4,48% |
| Total | 103 | 100% |

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian berasal dari berbagai kelas dan jurusan. Jumlah responden terbanyak berasal dari kelas XI-PH sebanyak 19 siswa (18,45%), sedangkan jumlah responden paling sedikit berasal dari kelas X-DKV 1, X-DKV 2, X-PM 1, dan X-PM 2, masing-masing sebanyak 5 siswa (4,85%).

2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase |
|---------------|--------|------------|
| Laki-laki | 45 | 43,69% |
| Perempuan | 58 | 56,31% |
| Total | 103 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas, responden perempuan berjumlah 58 orang (56,31%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 45 orang (43,69%). Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

3. Kategorisasi Regulasi Emosi

Tabel 3. Kategorisasi Regulasi Emosi

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Sangat Tinggi | 38 | 36,89% |
| Tinggi | 48 | 46,60% |
| Sedang | 6 | 5,83% |
| Rendah | 9 | 8,74% |
| Sangat Rendah | 2 | 1,94% |
| Total | 103 | 100% |

Berdasarkan analisis data yang dilakukan memperoleh hasil bahwa pada kategorisasi sangat tinggi 38 orang dengan persentase 36,89%, pada kategorisasi tinggi terdapat 48 orang dengan persentase 46,60%, kategorisasi sedang 6 orang dengan persentase 5,83%, kategorisasi rendah 9 orang dengan persentase 8,74%, dan kategorisasi sangat rendah 2 orang dengan persentase 1,94%.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada remaja pengguna game *Real Time Strategy* (RTS) di SMK Negeri 4 Samarinda secara umum berada pada kategori tinggi. Hal ini terlihat dari mayoritas responden yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan yang baik dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola perasaan, pikiran, dan respons perilaku ketika menghadapi situasi tertentu. Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan diri, menyesuaikan respons emosional, serta menyelesaikan masalah secara lebih efektif. Astuti dkk. (2019) menjelaskan bahwa individu yang mampu meregulasi emosi dengan baik akan lebih

mudah memaafkan serta mampu menurunkan kemarahan, kecemasan, dan depresi secara signifikan.

Tingginya regulasi emosi pada responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia perkembangan remaja, pengalaman sosial, lingkungan sekolah, serta kemampuan beradaptasi dalam interaksi sehari-hari. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan kognitif dan sosial, sehingga individu mulai mampu memahami situasi emosional dan mengontrol respons yang muncul.

Berdasarkan data demografis jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden perempuan memiliki tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki. Sementara itu, responden laki-laki cenderung berada pada kategori sedang. Dapat diketahui adanya perbedaan kemampuan pengelolaan emosi antara laki-laki dan perempuan. Perempuan umumnya lebih mampu mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi, sedangkan laki-laki cenderung menahan atau menyembunyikan emosi yang dirasakan.

Selain itu, aspek *cognitive reappraisal* berada pada kategori lebih tinggi dibandingkan aspek *expressive suppression*. Hal ini menunjukkan bahwa responden lebih sering menggunakan strategi menilai kembali suatu situasi secara positif dibandingkan menekan ekspresi emosi. Strategi *cognitive reappraisal* dinilai lebih adaptif karena membantu individu mengubah cara pandang terhadap situasi yang menimbulkan emosi negatif, sehingga emosi yang muncul dapat lebih terkendali.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Silaen dan Dewi (2015) yang menyatakan bahwa individu dengan regulasi emosi tinggi cenderung melakukan hal-hal positif dalam kehidupannya. Individu tersebut tidak mudah menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan, melainkan mampu menerima keadaan dan menghargai kemampuan diri yang dimiliki.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja pengguna game *real time strategy* di SMK Negeri 4 Samarinda memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Kemampuan ini penting dimiliki agar remaja mampu menghadapi tekanan, persaingan, maupun situasi emosional, baik saat bermain game maupun dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi emosi pada remaja pengguna game *Real Time Strategy* (RTS) di SMK Negeri 4 Samarinda berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan yang baik dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, baik emosi positif maupun emosi negatif.

Berdasarkan data demografis, responden perempuan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki. Selain itu, aspek *cognitive reappraisal* memiliki kategori lebih tinggi dibandingkan *expressive suppression*. Hal ini menunjukkan bahwa responden cenderung menggunakan strategi penilaian ulang terhadap situasi emosional dibandingkan menekan ekspresi emosi yang dirasakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada SMK Negeri 4 Samarinda atas izin yang diberikan untuk menggelar penelitian ini dan juga kepada Kepala Sekolah dan seluruh jajaran Guru dan Staf. Khususnya juga peneliti berterima kasih kepada dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan selama penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arsiyanti, F. (2023). *Pemanfaatan game online dalam membangun karakter anak usia dini di Desa Pagar Agung Kecamatan Lebong Tengah* (Skripsi). Program Studi Pendidikan, Indonesia.
- [2] Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa sekolah menengah pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 1–10.
- [3] Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi ke-4). Pustaka Pelajar.
- [4] Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- [5] Khafidah, W., Tabrani, T., Mayasari, E., Hayati, H., & Munir, A. (2022). Dampak game online terhadap perkembangan mental anak usia 9–15 tahun di Lambada Lhok Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(1), 45–53.
- [6] Lutfianawati, D., Putri, M. A., Junaidi, J., Wijayanti, T., Vina, O. K., & Sari, R. J. (2023). Pelatihan regulasi emosi pada mahasiswa baru. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(9), 1234–1240.
- [7] Mawardah, M., & Sudewa, A. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan interaksi sosial pada remaja pemain game online Free Fire. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 88–98.
- [8] Nasution, P. A. D., Aqilah, N. Z., Panjaitan, H., Siahaan, M. D., & Yunita, N. (2025). Analisis dampak game online bagi mental remaja saat ini. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 9(1), 15–25.
- [9] Pasudewi, C. (2012). Resiliensi pada remaja binaan BAPAS ditinjau dari *coping stress*. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(2), 1–6.
- [10] Radde, R., Hasniar, H., Nurhikmah, A., Nurrahmah, N., Saudi, A., & Aulia, N. (2021). Uji validitas konstruk dari *Emotion Regulation Questionnaire* versi bahasa Indonesia dengan menggunakan *confirmatory factor analysis*. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 120–130.
- [11] Silaen, C. A., & Dewi, S. K. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 45–55.
- [12] Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.