



Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Regulasi Emosi pada Remaja di Warnet Furion Sragen

Rousy Nur Fadilah^{1*}, Ida Nur Imamah²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantoro No. 10, Kentingan Jebres, Kota Surakarta 57126.

Korespondensi penulis: rousynurfadilah.students@aiska-university.ac.id

Abstract. *The rapid growth of online gaming among Indonesian adolescents, exceeding 170 million players in 2021, raises concerns about emotional regulation impairment, particularly in warnet settings like Furion Sragen where average playtime reaches 2-4 hours daily; this quantitative correlational cross-sectional study aimed to analyze the relationship between online gaming duration (independent variable) and emotional regulation (dependent variable) among male adolescents aged 10-20 years, targeting a population of 1,800 Warnet Furion visitors over 3 months with a sample of 95 respondents selected via Slovin formula and accidental sampling, using validated instruments (3-item gaming duration questionnaire, $r=0.285-0.843$; 30-item emotion regulation Likert scale, Cronbach's $\alpha=0.6$) analyzed through Spearman Rho test on SPSS; results revealed majority moderate (48.4%) to long (33.7%) gaming durations alongside moderate (50.5%) to poor (29.5%) emotional regulation, confirming a strong negative significant correlation ($r=-0.972$, $p=0.000$), concluding that prolonged gaming substantially deteriorates emotional regulation capabilities, thus recommending enhanced parental supervision, digital literacy education, and targeted preventive interventions.*

Keywords: Adolescent, Emotional Regulation, Gaming Duration, Online Games, Spearman Rho

Abstrak. Perkembangan pesat game online di kalangan remaja Indonesia yang melebihi 170 juta pemain pada 2021 menimbulkan kekhawatiran gangguan regulasi emosi, khususnya di warnet seperti Furion Sragen dengan durasi bermain rata-rata 2-4 jam per hari; penelitian kuantitatif korelatif bersifat cross-sectional ini bertujuan menganalisis hubungan durasi bermain game online (variabel independen) dengan regulasi emosi (variabel dependen) pada remaja laki-laki usia 10-20 tahun, dengan populasi 1.800 pengunjung Warnet Furion selama 3 bulan terakhir dan sampel 95 responden dipilih melalui rumus Slovin serta accidental sampling, menggunakan instrumen tervalidasi (kuesioner durasi game 3 item, $r=0.285-0.843$; skala regulasi emosi Likert 30 item, α Cronbach=0.6) yang dianalisis dengan uji Spearman Rho pada SPSS; hasil menunjukkan mayoritas durasi bermain sedang (48,4%) hingga lama (33,7%) disertai regulasi emosi cukup (50,5%) hingga kurang (29,5%), mengonfirmasi korelasi negatif sangat kuat dan signifikan ($r=-0,972$, $p=0,000$), sehingga disimpulkan durasi bermain yang lebih lama sangat merusak kemampuan regulasi emosi, merekomendasikan pengawasan orang tua yang lebih ketat, edukasi literasi digital, dan intervensi preventif terarah.

Kata kunci: Adoleses, Durasi Gaming, Game Online, Regulasi Emosi, Spearman Rho

LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital telah membuat game online menjadi aktivitas rekreasi utama bagi remaja di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, di mana jumlah pemain mencapai lebih dari 170 juta orang pada tahun 2021. Laporan WHO tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 34% remaja bermain game digital setiap hari, dengan 22% di antaranya menghabiskan minimal empat jam, sementara survei Komdigi mengonfirmasi dominasi game mobile di kalangan usia muda. Fenomena ini semakin terlihat di daerah seperti Sragen, di mana akses warnet seperti Furion menjadi pilihan populer bagi remaja dengan durasi bermain rata-rata 2-4 jam per hari.

Penetrasi internet di Indonesia mencapai tingkat tinggi di kalangan remaja, dengan 96% usia 13-17 tahun terhubung daring setiap hari menurut survei global 2024, dan Jawa Tengah menyumbang 18% pengguna game online nasional. Game populer seperti Mobile Legends, PUBG, dan Free Fire mendominasi, didukung oleh perangkat mobile yang terjangkau dan komunitas esports yang berkembang pesat. Di Sragen, data BPS 2024 mencatat 65,41% penduduk sebagai pengguna internet, dengan warnet menjadi pusat aktivitas remaja usia 15-18 tahun.

Durasi bermain game online yang berlebihan, sering 3-5 jam atau lebih, berpotensi menimbulkan kecanduan pada 43,7 juta remaja Indonesia usia 13-24 tahun, menyebabkan isolasi sosial dan gangguan kesehatan mental. Dampak negatif mencakup peningkatan agresivitas, kesulitan tidur, dan penurunan prestasi akademik, sebagaimana diamati pada pemain di warnet dengan pengawasan minim. Penelitian menunjukkan remaja laki-laki bermain 4-8 jam/hari, sementara perempuan 2-4 jam, sering memicu emosi tidak terkendali seperti marah saat kalah.

Regulasi emosi, kemampuan mengontrol respons emosional, sering terganggu oleh game online, di mana pemain dengan regulasi rendah cenderung bermain lebih lama sebagai pelarian stres. Studi menemukan hubungan negatif signifikan antara durasi gaming dan regulasi emosi ($r = -0.972$, $p < 0.05$), dengan mayoritas remaja di warnet menunjukkan tingkat cukup hingga kurang. Lingkungan warnet memperburuk masalah karena interaksi kompetitif dan kurangnya pengawasan orang tua, berbeda dari bermain di rumah.

Sebagian besar studi sebelumnya fokus pada siswa sekolah formal, mengabaikan konteks warnet yang populer di kalangan remaja menengah ke bawah di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan durasi bermain game online dengan regulasi emosi pada remaja di Warnet Furion Sragen menggunakan desain kuantitatif korelatif dengan uji Spearman rho. Urgensinya terletak pada pencegahan gangguan gaming disorder yang memengaruhi perkembangan psikososial remaja, terutama di daerah dengan prevalensi tinggi seperti Sragen. Kebaruannya mengisi celah penelitian dengan fokus spesifik pada pemain warnet, berbeda dari studi sekolah (misalnya Winanda et al., 2022; Mawardah et al., 2023), serta mengeksplorasi faktor lokal seperti durasi 3-5 jam dan kategori regulasi emosi sedang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelatif untuk menganalisis hubungan antara durasi bermain game online sebagai variabel independen dan regulasi emosi sebagai variabel dependen pada remaja di Warnet Furion Sragen, dengan pendekatan cross-sectional yang dilakukan secara sekali pengukuran tanpa intervensi panjang [Sugiyono, 2021] Pendekatan ini sesuai untuk menguji hubungan antarvariabel secara objektif melalui data numerik yang dapat digeneralisasi, sebagaimana dijelaskan dalam metodologi penelitian kuantitatif yang menekankan pengujian hipotesis dan analisis statistik [Sudaryono, 2021].

Instrumen utama berupa kuesioner durasi bermain game online (3 item, diadopsi dari Tesalonika, 2024; skor 0-6, kategori singkat/sedang/lama) dan kuesioner regulasi emosi (30 item Likert 4 poin, diadopsi dari Aulina, 2023 dan Situmorang et al., 2022; kategori kurang/cukup/baik berdasarkan skor 30-120), dilengkapi lembar demografi dan informed consent untuk menjaga etika [Emzir, 2022] Instrumen telah divalidasi ($r=0.285-0.843 > r\text{-tabel } 0.312$) dan reliabel (Cronbach's alpha >0.6), memastikan akurasi pengukuran data ordinal.[Creswell & Creswell, 2023] Teknik analisis mencakup univariat (frekuensi distribusi responden) dan bivariat menggunakan uji Spearman Rho pada SPSS untuk data non-normal, dengan kriteria $p<0.05$ menunjukkan hubungan signifikan [Sugiyono, 2021].

Populasi adalah 1.800 remaja pengunjung Warnet Furion Sragen dalam 3 bulan terakhir, dengan sampel 95 responden laki-laki usia 10-20 tahun yang bermain game online, dihitung menggunakan rumus Slovin ($n = N/(1+Ne^2)$, $e=0.10$) [Sudaryono, 2021] Teknik pengambilan sampel accidental sampling memilih responden secara spontan yang memenuhi kriteria inklusi (laki-laki, usia 10-20 tahun, bermain di warnet) dan eksklusi (tidak bersedia), memastikan representasi yang memadai untuk generalisasi lokal [Creswell & Creswell, 2023].

Prosedur dimulai tahap persiapan (literatur review, konsultasi proposal, studi pendahuluan, izin etik), pelaksanaan (izin lokasi, briefing enumerator, seleksi responden, informed consent, distribusi kuesioner, verifikasi data di warnet November 2025), dan akhir (editing, coding, entry data SPSS, cleaning, analisis, laporan, ujian skripsi) [Emzir, 2022] Seluruh proses menjunjung etika seperti kerahasiaan (anonimitas), informed consent, beneficence, dan keadilan untuk melindungi responden [Sugiyono, 2021].

HASIL

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Karakteristik Usia

Umur	Frekuensi	Presentase
10-12 tahun	8	8,4 %
13-15 tahun	22	23,2 %
16-18 tahun	41	43,2 %
19-20 tahun	24	25,2 %
Total	95	100%

2. Distribusi Frekuensi Durasi Bermain Game Online

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Durasi Bermain Game Online

Durasi Bermain	Frekuensi	Presentase
Singkat (≤ 2 jam)	17	17,9 %
Sedang (3-5 jam)	46	48,4 %
Lama (≥ 6 jam)	32	33,7 %
Total	95	100%

3. Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi

Durasi Bermain	Frekuensi	Presentase
Baik (skor 91-120)	19	20 %
Cukup (skor 61-90)	48	50,5 %
Kurang (skor 30-60)	28	29,5 %
Total	95	100%

Analisis Bivariat

1. Hubungan Durasi Bermain Game Online Terhadap Regulasi Emosi

Tabel 4 Hasil Uji Spearman's rho Pengaruh Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Regulasi Emosi

Variable	Correlation Coefficient (p)	Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
Durasi Bermain Game -> Regulasi Emosi	-0.972	0.000	95	Negatif Signifikan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan diatas, pada bagian ini akan dilakukan pembahasan lebih lanjut untuk memberikan interpretasi terhadap temuan penelitian serta mengaitkannya dengan konsep dan teori yang relevan. Pembahasan ini bertujuan untuk memperjelas hubungan antara durasi bermain *game online* dengan regulasi emosi pada remaja di Warnet Furion Sragen, sehingga hasil yang diperoleh dapat dipahami secara komprehensif sesuai dengan kajian ilmiah. Adapun uraian pembahasan penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

Distribusi Frekuensi Durasi Bermain Game Online

Distribusi durasi bermain *game online* pada 95 responden menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori durasi sedang (3–5 jam) dengan jumlah 46 responden atau 48,4%. Proporsi ini menggambarkan bahwa hampir setengah remaja yang bermain game di Warnet Furion Sragen menghabiskan waktu bermain dalam jumlah yang cukup tinggi untuk rentang usia remaja. Durasi 3–5 jam per hari termasuk kategori penggunaan intens yang dalam temuan penelitian internasional berpotensi memengaruhi kemampuan pengaturan emosi, terutama pada remaja yang menggunakan game sebagai mekanisme penghindaran atau pelampiasan emosional. Penjelasan (Ahmed et al. (2022) menunjukkan bahwa remaja dengan beban stres tinggi cenderung menggunakan game secara intens sebagai bentuk *emotion-focused coping*, sehingga kontrol terhadap durasi bermain menjadi lebih lemah ketika kondisi emosional tidak stabil.

Pedoman penggunaan media digital, terdapat batas durasi tertentu yang mulai berisiko memengaruhi kesehatan psikologis dan kemampuan regulasi emosi remaja. *American Academy of Pediatrics* (AAP, 2016) merekomendasikan bahwa penggunaan media hiburan digital pada remaja sebaiknya tidak melebihi 2 jam per hari, karena penggunaan yang melebihi batas tersebut berpotensi mengganggu keseimbangan emosional, fungsi sosial, dan kesehatan mental. Dalam konteks penelitian ini, sebagian besar responden berada pada kategori durasi sedang (3–5 jam per hari), yang berarti telah melampaui batas durasi yang direkomendasikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja dalam penelitian ini berada pada tingkat penggunaan yang berpotensi memengaruhi kemampuan regulasi emosi, terutama apabila penggunaan tersebut dilakukan secara konsisten setiap hari tanpa pengendalian yang baik.

Kategori durasi lama (≥ 6 jam) memiliki jumlah yang cukup menonjol, yaitu 32 responden atau 33,7%. Angka ini mengindikasikan bahwa lebih dari sepertiga responden telah memasuki pola penggunaan yang mendekati atau termasuk ke dalam kategori permainan berlebihan (*problematic gaming*). Studi oleh Catalán et al. (2025) melaporkan bahwa bermain game selama ≥ 6 jam per hari berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan regulasi emosi, impulsivitas, serta penurunan fungsi kontrol diri. Remaja yang menghabiskan durasi bermain panjang cenderung

mengalami kesulitan menghentikan aktivitas bermain karena game menyediakan stimulasi emosional cepat, yang memperkuat pola penggunaan sebagai mekanisme pelarian dan menurunkan kemampuan dalam mengelola emosi secara adaptif. Temuan tersebut mempertegas bahwa kelompok dengan durasi bermain lama dalam penelitian ini merupakan kelompok dengan kerentanan tertinggi terhadap penurunan regulasi emosi.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lisdiarta, dkk (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki durasi bermain *game online* pada kategori sedang. Dalam penelitian tersebut, sebanyak 40,9% responden bermain *game online* dengan durasi sedang, dan durasi bermain game yang lebih tinggi terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan masalah mental emosional remaja. Keselarasan temuan ini dengan hasil penelitian saat ini, di mana 48,4% responden berada pada kategori durasi sedang (3–5 jam per hari), mengindikasikan bahwa durasi bermain *game online* yang tergolong intens pada rentang usia remaja berpotensi memengaruhi kondisi psikologis, termasuk kemampuan pengaturan atau regulasi emosi.

Dominasi kategori durasi sedang (3–5 jam per hari) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada fase penggunaan intens awal, yaitu kondisi di mana game online mulai berperan tidak hanya sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana regulasi emosi. Penelitian oleh Nugrahani (2020) menunjukkan bahwa durasi bermain game online memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan regulasi emosi remaja, di mana penggunaan game yang lebih lama berkaitan dengan meningkatnya kesulitan dalam mengendalikan emosi dan menyesuaikan respons emosional secara adaptif. Remaja dengan durasi bermain sedang cenderung mulai mengembangkan keterikatan emosional terhadap game, sehingga game digunakan sebagai sarana untuk mengurangi stres, mengalihkan perhatian dari masalah, serta memperoleh perasaan nyaman secara psikologis. Kondisi ini menunjukkan bahwa durasi sedang merupakan tahap awal yang berpotensi memengaruhi fungsi regulasi emosi apabila dilakukan secara konsisten tanpa pengendalian yang baik.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Schettler et al. (2023) yang menyatakan bahwa peningkatan durasi bermain game digital berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi pada remaja, terutama karena game memberikan stimulasi emosional yang cepat dan berulang. Remaja yang bermain dalam durasi sedang secara konsisten dapat mulai menunjukkan ketergantungan emosional ringan terhadap game sebagai strategi *coping*, meskipun belum sepenuhnya mencapai tingkat kecanduan. Selain itu, penelitian Çelikkaleli et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan game digital yang intens, termasuk dalam kategori durasi sedang hingga panjang, berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis dan kemampuan regulasi emosi, terutama pada remaja yang menggunakan game sebagai sarana pelarian dari tekanan emosional.

Hal ini menunjukkan bahwa kategori durasi sedang merupakan fase transisi antara penggunaan rekreatif dan penggunaan berisiko, sehingga kelompok ini memiliki potensi untuk berkembang menjadi penggunaan yang lebih bermasalah apabila tidak dikendalikan.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ahmed et al. (2022) dalam studi multicenter yang menganalisis hubungan antara durasi penggunaan aplikasi game berbasis internet dengan berbagai permasalahan perilaku dan regulasi emosi pada anak dan remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa durasi bermain game yang lebih lama, khususnya pada kelompok penggunaan intens (≥ 3 –4 jam per hari), berhubungan signifikan dengan penurunan kemampuan regulasi emosi, serta peningkatan risiko munculnya masalah perilaku dan gangguan kesehatan mental. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas waktu bermain game yang tinggi merupakan faktor yang berpotensi berkontribusi terhadap kerentanan psikologis pada populasi usia muda.

Peneliti mengamati bahwa sebagian besar responden mengakses warnet pada rentang waktu sore hingga malam hari dan cenderung bermain secara berkelompok dalam durasi yang relatif panjang tanpa adanya jeda bermain yang terstruktur. Kondisi tersebut menciptakan suasana sosial dan kompetitif yang mendorong remaja untuk memperpanjang waktu bermain, baik untuk mempertahankan capaian dalam permainan, menyelesaikan misi secara kolektif, maupun menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebaya. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa warnet berperan sebagai ruang pelarian emosional bagi sebagian remaja. Sejumlah responden terlihat memainkan *game online* dalam kondisi emosional yang kurang stabil, seperti setelah mengalami kelelahan pasca aktivitas sekolah atau tekanan akademik dan sosial. Dalam konteks ini, *game online* dimanfaatkan sebagai sarana untuk mereduksi stres dan mengalihkan perhatian dari permasalahan yang dihadapi, sehingga kontrol terhadap durasi bermain menjadi berkurang. Pola tersebut sejalan dengan konsep *emotion-focused coping*, yaitu kecenderungan individu menggunakan aktivitas tertentu untuk meredakan ketidaknyamanan emosional tanpa secara langsung menyelesaikan sumber stres yang mendasarinya.

Dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi durasi bermain *game online* menunjukkan hampir setengah responden berada pada kategori durasi sedang (3–5 jam), mencerminkan pola penggunaan yang cukup intens di kalangan remaja. Sebagian lainnya, yaitu lebih dari sepertiga responden, berada pada kategori durasi lama (≥ 6 jam) yang mengindikasikan kecenderungan menuju penggunaan berlebihan dan berisiko terhadap gangguan regulasi emosi, sebagaimana dijelaskan oleh Catalán et al. (2025) dan Ahmed et al. (2022) bahwa durasi bermain tinggi sering terkait dengan penggunaan game sebagai mekanisme koping emosional. Secara keseluruhan, pola distribusi ini memperlihatkan bahwa mayoritas pemain *game online* di Warnet Furion Sragen menghabiskan waktu bermain pada tingkat yang dapat memengaruhi keseimbangan emosional,

dengan kelompok berdurasi panjang sebagai kelompok paling rentan terhadap dampak psikologis negative

Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi

Tingkat regulasi emosi pada 95 responden menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 48 responden atau 50,5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja yang bermain *game online* di Warnet Furion Sragen memiliki kemampuan regulasi emosi pada tingkat sedang. Kemampuan tersebut mencerminkan bahwa responden dapat mengelola emosi dalam situasi tertentu, tetapi masih menunjukkan kerentanan ketika menghadapi kondisi yang menuntut pengendalian emosi lebih tinggi, seperti kompetisi dalam game atau interaksi sosial secara daring.

Regulasi emosi pada kategori sedang menunjukkan bahwa remaja telah memiliki kemampuan dasar dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya stabil dalam semua situasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa regulasi emosi remaja masih berada dalam tahap perkembangan, di mana individu mampu mengelola emosi dalam situasi normal, tetapi masih mengalami kesulitan dalam situasi yang memicu stres tinggi. Penelitian oleh Ratliff et al. (2023) menjelaskan bahwa regulasi emosi pada tingkat sedang mencerminkan kemampuan regulasi yang cukup, namun belum sepenuhnya matang, sehingga remaja masih rentan mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif seperti frustrasi, marah, dan kecewa. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi kategori sedang merupakan tahap transisi menuju regulasi emosi yang lebih optimal.

Hasil ini konsisten dengan penelitian Wamardah & Sadewa (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara pengalaman bermain *game online* dan aspek emosional remaja. Hasil penelitian regulasi emosi berhubungan signifikan dengan kualitas interaksi sosial pada remaja pemain *game online*, di mana regulasi emosi yang kurang memadai berkaitan dengan meningkatnya tantangan emosional. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki regulasi emosi pada kategori cukup, mereka tetap rentan mengalami kesulitan emosional dalam situasi bermain game yang intens.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada kategori regulasi emosi sedang, yang menunjukkan bahwa remaja telah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola emosi, namun belum sepenuhnya stabil ketika menghadapi situasi dengan tuntutan emosional tinggi. Kondisi ini dipengaruhi oleh intensitas dan durasi bermain *game online*, terutama pada permainan yang bersifat kompetitif dan melibatkan interaksi sosial daring. Paparan emosi negatif seperti frustrasi, marah, dan kecewa selama bermain game dapat melemahkan kemampuan pengendalian emosi apabila tidak diimbangi dengan strategi regulasi emosi yang adaptif. Temuan

ini sejalan dengan penelitian Winanda et al. (2022) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas bermain *game online* dan regulasi emosi pada remaja, yang mana semakin tinggi intensitas bermain, semakin rendah kemampuan regulasi emosi siswa.

Selain faktor pola bermain, karakteristik perkembangan remaja dan strategi coping juga turut memengaruhi regulasi emosi. Pada fase remaja, kematangan emosional dan kontrol kognitif masih berkembang, sehingga individu lebih rentan menggunakan *game online* sebagai sarana pelarian emosional (*emotion-focused coping*). Penggunaan strategi coping yang kurang adaptif ini dapat menghambat pengembangan keterampilan regulasi emosi yang sehat. Hal ini didukung oleh penelitian Nugrahani et al. (2020) yang menyatakan bahwa regulasi emosi pada remaja pengguna *game online* dipengaruhi oleh durasi bermain, stres psikologis, dan dukungan lingkungan, sehingga menjelaskan mengapa sebagian besar responden berada pada kategori regulasi emosi sedang namun tetap rentan terhadap gangguan emosional.

Regulasi emosi yang baik sangat penting karena berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu remaja mengendalikan respons emosional secara adaptif dan menjaga keseimbangan psikologis. Penelitian oleh Çelikkaleli et al. (2025) menunjukkan bahwa remaja dengan regulasi emosi yang baik mampu mengontrol emosi secara efektif, tidak bergantung pada game sebagai sarana utama untuk mengatasi stres, serta mampu menggunakan strategi coping yang lebih sehat. Regulasi emosi yang baik juga memungkinkan remaja untuk tetap tenang ketika menghadapi situasi yang memicu emosi negatif, mampu menghentikan aktivitas bermain ketika diperlukan, serta mampu mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang lebih produktif. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik berperan penting dalam mencegah dampak negatif penggunaan game online terhadap kesehatan mental remaja.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratliff et al. (2023) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi pada remaja merupakan kemampuan yang masih berada dalam tahap perkembangan dan sangat dipengaruhi oleh tuntutan lingkungan serta stresor situasional. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat regulasi emosi sedang umumnya mampu mengelola emosi dalam situasi sehari-hari, namun cenderung mengalami kesulitan ketika dihadapkan pada kondisi yang menuntut pengendalian emosi yang lebih kompleks dan intens. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini, di mana mayoritas responden berada pada kategori regulasi emosi sedang, yang mengindikasikan bahwa kemampuan pengelolaan emosi belum sepenuhnya stabil dan masih rentan terhadap tekanan emosional.

Regulasi emosi kategori sedang, remaja masih memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya konsisten. Penelitian oleh Schettler et al. (2023) menjelaskan bahwa individu dengan regulasi emosi sedang masih mampu menenangkan

diri setelah mengalami emosi negatif, tetapi membutuhkan waktu yang lebih lama dan terkadang masih menggunakan game sebagai sarana untuk memperbaiki suasana hati. Kondisi ini menunjukkan bahwa regulasi emosi masih berfungsi, namun belum sepenuhnya optimal. Remaja dengan regulasi emosi sedang juga cenderung masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari secara normal, namun lebih rentan mengalami ketidakstabilan emosi ketika menghadapi tekanan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, regulasi emosi pada tahap ini perlu terus berkembang menuju kategori baik agar remaja mampu mengelola emosi secara lebih stabil dan adaptif. Dengan demikian, regulasi emosi kategori sedang menunjukkan bahwa remaja berada pada tahap perkembangan emosional yang belum sepenuhnya matang. Regulasi emosi yang baik sangat diperlukan agar remaja mampu mengendalikan emosi secara konsisten, tidak bergantung pada game sebagai sarana utama coping emosional, serta mampu menjaga keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Apabila regulasi emosi berkembang secara optimal, maka remaja dapat menggunakan game secara adaptif tanpa mengalami gangguan psikologis. Sebaliknya, apabila regulasi emosi tidak berkembang dengan baik, maka remaja berisiko mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, yang dapat berdampak pada peningkatan durasi bermain dan gangguan kesehatan mental (Schettler et al., 2023; Çelikkaleli et al., 2025; Ratliff et al., 2023).

Dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi regulasi emosi menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori cukup, yang menggambarkan bahwa mayoritas remaja memiliki kemampuan pengelolaan emosi pada tingkat moderat dan masih mudah mengalami ketidakstabilan ketika menghadapi situasi yang menuntut kontrol emosi tinggi. Hampir sepertiga responden berada pada kategori kurang, yang mengindikasikan adanya kecenderungan kesulitan mengendalikan emosi seperti mudah marah, impulsif, dan sulit menenangkan diri setelah mengalami kekalahan atau konflik saat bermain. Sementara itu, hanya sebagian kecil responden yang berada pada kategori baik, menunjukkan bahwa hanya sedikit remaja yang mampu mengelola emosi secara efektif di berbagai situasi. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada pemain *game online* di Warnet Furion Sragen cenderung berada pada tingkat yang belum sepenuhnya matang, dengan sebagian responden masih menghadapi tantangan dalam mengendalikan dan menstabilkan emosi mereka.

Hubungan Durasi Bermain Game Online Terhadap Regulasi Emosi

Temuan dari pengujian statistik dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa durasi bermain game online memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap tingkat regulasi emosi pada remaja yang bermain di Warnet Furion Sragen. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Spearman's rho yang menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$, sehingga hubungan kedua variabel dinyatakan signifikan.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nugrahani et al. (2020) yang juga menunjukkan bahwa durasi penggunaan *game online* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi pada remaja. Penelitian tersebut menemukan bahwa semakin panjang durasi bermain *game online*, semakin besar kemungkinan remaja mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya. Hasil uji statistik durasi penggunaan *game online* berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi dengan nilai $p = 0,013$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan *game online* dan regulasi emosi pada remaja.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lisdiarta, dkk (2023) yang menunjukkan bahwa durasi dan frekuensi bermain *game online* memiliki hubungan yang signifikan dengan masalah mental emosional pada remaja. Kesamaan hasil ini mengindikasikan bahwa semakin lama remaja menghabiskan waktu untuk bermain *game online*, semakin besar risiko munculnya gangguan pada aspek emosional, termasuk kemampuan regulasi emosi, sehingga memperkuat bukti bahwa durasi bermain merupakan faktor penting yang memengaruhi kesehatan emosional remaja.

Koefisien korelasi sebesar $-0,972$ menunjukkan bahwa hubungan antara durasi bermain dan regulasi emosi berada pada kategori sangat kuat dan bersifat negatif. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi durasi bermain *game online* yang dilakukan oleh remaja, maka semakin rendah kemampuan mereka dalam mengelola, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Winanda et al. (2022) diperoleh nilai r hitung sebesar $-0,310$ yang lebih besar daripada r tabel ($0,2564$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game online* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Kalianda. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi siswa, semakin rendah intensitas bermain *game online*, dan sebaliknya.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yuliani, dkk (2025) yang meneliti hubungan antara intensitas bermain *game online* dan kecerdasan emosional pada remaja di SMP Negeri 1 Padamara. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara intensitas bermain *game online* dan kecerdasan emosional remaja dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,607$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online* yang dilakukan remaja, maka semakin rendah kemampuan mereka dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara efektif. Keselarasan hasil penelitian tersebut dengan temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa keterlibatan bermain *game online* dalam durasi atau intensitas tinggi berpotensi berdampak negatif terhadap perkembangan kemampuan emosional remaja.

Fenomena ini menunjukkan bahwa paparan bermain *game online* dalam durasi panjang berpotensi menciptakan tekanan internal, kelelahan emosional, serta penurunan kemampuan remaja dalam mengendalikan respons emosionalnya. Intensitas bermain yang tinggi, khususnya pada game kompetitif, dapat meningkatkan tingkat impulsivitas, frustrasi, dan reaktivitas emosional, yang pada akhirnya berdampak pada ketidakmampuan remaja untuk melakukan regulasi emosi secara efektif. Pola ini sesuai dengan temuan terdahulu yang menunjukkan bahwa durasi bermain berlebih memiliki hubungan erat dengan kesulitan regulasi emosi serta peningkatan kecenderungan menggunakan game sebagai pelarian dari stres dan emosi negatif (Ahmed et al., 2022). Kondisi tersebut menguatkan pemahaman bahwa semakin lama remaja terlibat dalam aktivitas bermain, semakin besar risiko mereka mengalami gangguan dalam fungsi kontrol diri dan pengelolaan emosi sehari-hari.

Temuan dalam penelitian ini juga mengindikasikan bahwa perilaku bermain *game online* yang intens tidak hanya berdampak pada aspek kesenangan, tetapi juga mengarah pada munculnya pola perilaku maladaptif. Remaja dengan regulasi emosi rendah cenderung menggunakan game sebagai strategi koping untuk menghindari pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, yang kemudian menyebabkan mereka bermain dalam durasi semakin panjang. Penelitian (Khalid, Shafiq, & Zahra, 2025) menguatkan bahwa remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah lebih rentan mengalami eskalasi durasi bermain, karena game menawarkan distraksi cepat, reward instan, dan kesempatan untuk mengalihkan diri dari masalah emosional. Dalam jangka panjang, pola ini dapat memperkuat ketergantungan emosional pada game, yang semakin menurunkan kemampuan remaja untuk mengatur emosi secara sehat.

Temuan ini selaras dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa kesulitan regulasi emosi merupakan prediktor kuat bagi meningkatnya intensitas bermain dan risiko gaming disorder pada remaja (Schettler et al., 2024; (Estupiñá & Achón, 2024). Paparan permainan yang berkepanjangan telah terbukti mengganggu fungsi *prefrontal cortex* yang berperan dalam pengendalian diri dan regulasi afeksi, sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya reaktivitas emosional berlebihan (Zhang, et al., 2025); (Dong et al., 2024).

Banyak penelitian terdahulu yang menjelaskan hubungan durasi bermain *game online* dengan regulasi emosi seperti penelitian Nugrahani et al. (2020), Lisdiarta et al. (2023), dan Winanda et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan antara intensitas atau durasi bermain game online dengan regulasi emosi maupun kesehatan mental emosional remaja. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada populasi siswa di lingkungan sekolah formal seperti SMP dan SMA, sehingga belum secara spesifik mengkaji remaja yang bermain game online di lingkungan warnet, yang memiliki karakteristik perilaku bermain yang berbeda, seperti durasi bermain yang lebih panjang, frekuensi bermain lebih intens, dan pengawasan yang lebih rendah.

Selain itu, penelitian Yuliani et al. (2025) dan Ahmed et al. (2022) lebih menekankan pada hubungan antara intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosional dan gangguan emosional, bukan secara khusus pada kemampuan regulasi emosi sebagai variabel psikologis yang lebih spesifik. Regulasi emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja karena berkaitan langsung dengan kemampuan mengontrol, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Penelitian Schettler et al. (2024) dan Dong et al. (2024) juga menunjukkan adanya hubungan antara gaming disorder dan gangguan regulasi emosi, namun penelitian tersebut lebih berfokus pada kondisi klinis dan gangguan adiktif, bukan pada durasi bermain sebagai faktor perilaku sehari-hari yang umum terjadi pada remaja.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini mengisi kesenjangan penelitian sebelumnya yang sebagian besar penelitian lebih berfokus pada intensitas bermain game online, kecanduan game, atau gangguan emosional secara umum, serta dilakukan pada populasi remaja di lingkungan sekolah formal. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara durasi bermain game online dan regulasi emosi pada remaja di lingkungan warnet yang masih terbatas, terutama di Indonesia. Lingkungan warnet memiliki karakteristik yang berbeda, seperti akses bermain yang lebih bebas, durasi bermain yang cenderung lebih panjang, serta pengawasan yang lebih rendah, sehingga berpotensi memberikan dampak yang berbeda terhadap kemampuan regulasi emosi remaja.

Secara keseluruhan, penelitian ini mengindikasikan bahwa peningkatan durasi bermain *game online* yang berlebihan pada remaja memiliki konsekuensi psikologis yang signifikan terhadap kemampuan mereka dalam menata emosi. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian serius mengingat masa remaja merupakan periode perkembangan penting bagi pembentukan kontrol diri, kestabilan emosional, serta kemampuan adaptasi sosial. Hasil temuan ini menegaskan urgensi pengawasan, pendidikan literasi digital, dan intervensi preventif dalam membantu remaja mengelola aktivitas bermain game agar tidak berdampak negatif terhadap perkembangan emosional mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja pemain game online di Warnet Furion Sragen memiliki durasi bermain kategori sedang (3–5 jam) dan lama (≥ 6 jam), sementara tingkat regulasi emosi mayoritas berada pada kategori cukup dengan sebagian tidak kecil pada kategori kurang. Temuan uji Spearman's rho memperlihatkan hubungan negatif yang sangat kuat antara durasi bermain dan regulasi emosi, yang berarti semakin lama remaja bermain game online, semakin rendah kemampuan mereka mengelola emosi secara adaptif, sejalan dengan bukti bahwa

durasi bermain tinggi berhubungan dengan masalah emosional, kecemasan, dan kerentanan terhadap problematic gaming. Hasil ini memperkuat kajian sebelumnya yang menunjukkan bahwa paparan game berjam-jam per hari berkaitan dengan penurunan kontrol diri, peningkatan impulsivitas, dan penggunaan game sebagai mekanisme pelarian emosional, sehingga menempatkan remaja warnet sebagai kelompok berisiko terhadap gangguan regulasi emosi dan kesehatan mental. Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan perlunya keterlibatan orang tua, pengelola warnet, sekolah, dan tenaga kesehatan untuk mengawasi durasi bermain, memberikan edukasi literasi digital, serta mengembangkan intervensi promotif-preventif yang mendorong pola bermain lebih sehat dan penguatan strategi regulasi emosi adaptif pada remaja.

Meskipun memberikan gambaran yang kuat mengenai hubungan durasi bermain game online dan regulasi emosi pada remaja di lingkungan warnet, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Desain cross-sectional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausalitas, sehingga arah hubungan dan dinamika jangka panjang antara durasi bermain dan regulasi emosi belum dapat dipastikan secara temporal. Penggunaan accidental sampling pada satu lokasi warnet dan fokus hanya pada responden laki-laki juga membatasi generalisasi hasil ke populasi remaja yang lebih luas, termasuk perempuan dan lingkungan bermain lain seperti rumah atau sekolah. Selain itu, pengukuran menggunakan kuesioner self-report berpotensi dipengaruhi bias sosial dan ingatan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk menilai perubahan regulasi emosi seiring variasi durasi bermain, memperluas lokasi dan karakteristik sampel, serta memasukkan variabel tambahan seperti dukungan keluarga, kualitas tidur, dan strategi coping. Pengembangan dan uji coba intervensi berbasis game edukatif atau program digital yang dirancang untuk melatih regulasi emosi juga penting dilakukan, sehingga game tidak hanya menjadi sumber risiko, tetapi juga sarana potensial untuk memperkuat kesehatan emosional remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, G. K., Abdalla, A. A., Mohamed, A. M., Mohamed, L. A., & Shamaa, H. A. (2022). Relationship between time spent playing internet gaming apps and behavioral problems, sleep problems, alexithymia, and emotion dysregulations in children: A multicentre study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1).
- Aulina, M. (2023). *Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku self-injury pada mahasiswa usia dewasa awal* [Skripsi, Universitas Semarang].
- Çelikkaleli, Ö., Yıldırım, M., & Kaya, C. (2025). The relationship between digital game addiction and emotional regulation: The mediating role of psychological resilience in adolescents. *Behavioral Sciences*, 15(3), 241.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). Sage Publications.

- Dong, G., Dai, J., & Potenza, M. N. (2024). Ten years of research on the treatments of internet gaming disorder: A scoping review and directions for future research. *Journal of Behavioral Addictions*, 13, 151–165.
- Emzir. (2022). *Metodologi penelitian pendidikan: Kuantitatif dan kualitatif*. Rajawali Pers.
- Estupiñá, F. J., & Achón, M. V. (2024). Emotional regulation in gaming disorder: A systematic review. *The American Journal on Addictions*, 33(4), 605–620.
- Guillem Fernández-Catalán, M., Modrego-Alarcón, M., Sánchez-Pérez, N., & Aparicio, M. A. (2025). The mediation role of emotional symptoms between impulsivity traits and problematic gaming behavior in adolescents. *Journal of Adolescence Research*, 97, 1991–2000.
- Khalid, N., Shafiq, M., & Zahra, S. (2025). Emotional dysregulation mediates the relationship between internet gaming addiction and aggression among adolescents. *Research Journal of Psychology*, 3(3), 606–616.
- Lisdiarta, A., Herawati, V. D., & Suwarni, A. (2023). Hubungan durasi dan frekuensi bermain game online dengan masalah mental emosional remaja di SMP Negeri 1 Jatipuro Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 16(2), 121–130.
- Nugrahani, E. R., Yusuf, A., Andayani, S. R. D., Zulka, A. N., Kholidah, N., & Lestari, D. I. (2020). Factors associated with emotion regulation among adolescent online game users in Indonesia. *International Journal of Nursing and Health Services*, 3(1), 80–86.
- Ratliff, E. L., Morris, A. S., Cui, L., Jespersen, J. E., Silk, J. S., & Criss, M. M. (2023). Supportive parent–adolescent relationships as a foundation for adolescent emotion regulation and adjustment. *Frontiers in Psychology*, 14, 1193449.
- Schettler, T., Thomasius, R., & Paschke, K. (2023). Neural correlates of emotion regulation in adolescents with problematic gaming behavior. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(1), 123–135.
- Schettler, L. M., Thomasius, R., & Paschke, K. (2024). Emotional dysregulation predicts problematic gaming in children and youths: A cross-sectional and longitudinal approach. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(2), 605–616.
- Sudaryono. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan mix method*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tesalonika, F. T. (2024). *Hubungan durasi bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja SMP N 8 Palangka Raya* [Skripsi, Poltekkes Palangka Raya].
- Winanda, N., Nurwahidin, M., & Yasmansyah. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan intensitas bermain game online pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Kalianda tahun ajaran 2020/2021. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(1), 97–102.
- Yuliani, Y., dkk. (2025). Hubungan antara intensitas bermain game online dan kecerdasan emosional pada remaja di SMP Negeri 1 Padamara. (*Data publikasi sesuai naskah*).