

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA PEMAIN *GAME ONLINE FREE FIRE*

Mutia Mawardah<sup>1\*</sup>, Agung Sudewa<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Bina Dharma, Palembang

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Interaksi Sosial pada Remaja Pemain Game Online Free Fire. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara Regulasi Emosi dengan Interaksi Sosial pada Remaja Pemain *Game Online Free Fire*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 110 orang remaja. Adapun untuk teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik *purposive sampling* dan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala Regulasi Emosi dan skala Interaksi Sosial. Untuk teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 20. Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Regulasi Emosi dengan Interaksi Sosial pada Remaja Pemain *Game Online Free Fire*. Sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat yaitu sebesar 45,4%.

**Kata kunci:** Game Online Free Fire, Regulasi Emosi, Interaksi Sosial

### Abstract

This study aims to determine the relationship between Emotion Regulation and Social Interaction in Adolescent Free Fire Online Game Players. The hypothesis put forward in this study is that there is a relationship between emotional regulation and social interaction in adolescents playing the Free Fire online game. The total sampling in this study was 110 adolescents. As for the sampling technique, purposive sampling and the measurement tools used in this study were the Emotion Regulation scale and the Social Interaction scale. For the analysis technique in this study using a simple regression analysis technique with the help of SPSS version 20. The results of research data show that there is a very significant relationship between Emotion Regulation and Social Interaction in Adolescent Free Fire Online Game. The contribution of the independent variable to the dependent variable is 45.4%.

**Keywords:** Free Fire Online Game, Emotion Regulation, Social Interaction

---

#### \*Corresponding Author:

Mutia Mawardah  
Fakultas Psikologi Universitas Bina Dharma Palembang  
Email: [mutia\\_mawardah@binadarma.ac.id](mailto:mutia_mawardah@binadarma.ac.id)

#### Article History

Submitted: 6 Desember 2022  
Accepted: 15 Agustus 2023  
Available online: 15 September 2023

# HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA PEMAIN *GAME ONLINE FREE FIRE*

Mutia Mawardah, Agung Sudewa

## PENDAHULUAN

Masa-masa remaja merupakan masa dimana remaja dituntut siap dan mampu dalam menghadapi berbagai macam kehidupan dan juga pergaulan. Pada usia ini merupakan usia yang paling kritis dalam kehidupan individu, dimana pada usia tersebut merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke masa remaja dan menjadipenentu kematangan di usia dewasa. Remaja dituntut untuk bisa mengekspresikan, mengendalikan, serta mengelola emosinya dengan cara yang tepat, sehingga mampu menyesuaikan diri secara efektif dengan suasana orang lain serta mencari keharmonisan dalam menjalin hubungan dengan orang lain (Nashukah & Darmawanti, 2013).

Pada masa ini, remaja dalam masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Gross, 2014). Remaja tidak bisa disebut anak-anak, namun tidak bisa jugadisebut sebagai orang dewasa. Peralihan masa remajamerupakan akibat dari pengaruh yang sebagiannya didapatkan oleh lingkungan keluarga, juga diperoleh oleh lingkungan sekolah dan masyarakat. Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaituremaja tahap awal (usia 12-14 tahun),remaja tahap tengah (usia 15-17 tahun) danremaja tahap akhir (usia 18-21 tahun) (Saputro, 2018).

Remaja yang mengalami masa-masa perubahan pada dirinya, baik dari segi fisik maupun juga psikis, secara individual dalam peran sosialnya pada keluarga, sekolah dan juga masyarakat. Pada saat ini, remaja disebut juga sebagai generasi *post millenials*, salah satu cirinya yaitu tumbuh dengan teknologi yang memudahkan segala urusannya

mengakses segala sesuatu dengan cepat, sehingga remaja yang ada pada saat ini bisa disebut sebagai generasi yang paling paham mengenai teknologi (Novrialdy et al., 2019). Dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kelompok terbanyak usia yang mengalami permasalahan didalam penggunaan teknologi seperti internet, *smartphone*, dan *game online* adalah remaja (Hussain et al., 2012).

*Game online* adalah permainan yang dimainkan dalam jumlah orang yang banyak pada waktu yang sama dengan melalui jaringan internet (Adams, 2014). Kemunculan *game online* menjadi populer dan sangat mudah dalam mengaksesnya. *Game online* juga bisa dimainkan diberbagai *platform*, seperti dilaptop, konsol *game* dan juga *smartphone* (Király et al., 2014).

Remaja yang kecanduan dalam bermain *game* akan mempengaruhi mental seorang remaja, yaitu persepsinya terhadap lingkungan. Seperti halnya sering berkata-kata kasar, berperilaku agresif, dan meniru perilaku dari karakter pada *game* tersebut (Tridhonanto, 2014). Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* disebabkan karena memiliki regulasi emosi yang rendah, orang yang memiliki regulasi emosi yang rendah cenderung memiliki frekuensi bermain *game online* yang tinggi (Marchica et al., 2020).

*Game online free fire* merupakan *game* dengan menampilkan aksi petualangan dari genre *battle royale*, dimana pemainnyadapat memilih karakter sesuai dengan yang ingin dimainkannya, senjata, dan juga tempat yang diinginkannya serta

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA PEMAIN *GAME ONLINE FREE FIRE*

Mutia Mawardah, Agung Sudewa

---

bisa juga dimainkan secara bersama-sama dalam waktu yang bersamaan.

*Game online free fire* merupakan permainan yang bisa dimainkan oleh solo, dua orang, dan bahkan empat orang dalam satu tim, tergantung pilihan dari pemain tersebut. *Game online free fire* ini merupakan permainan yang tidak bisa diberhentikan sejenak atau dijeda seperti halnya permainan-permainan yang lainnya, sehingga membuat para pemainnya terus melakukan interaksi *nonstop* sampai permainan tersebut berakhir dengan kemenangan yang disebut sebagai Booyah, atau karakter pemain tersebut mati dibunuh oleh pemain lainnya. Hal ini membuat para *gamer* lebih memilih memperhatikan *game* yang dimainkannya dibandingkan berinteraksi dengan orang lain. Remaja yang terlalu sering bermain *game* akan menghabiskan banyak waktunya dan juga dapat menyebabkan remaja seperti terasing dari kehidupan nyata serta sulit membedakan mana kehidupan nyata dan kehidupan maya sehingga akan berdampak pada hubungan interaksi sosialnya (Hussain et al., 2012).

Hernawan (2010) menyatakan bahwa tindakan interaksi sosial adalah tindakan seseorang yang bisa mempengaruhi orang lain dalam lingkungan sosialnya, baik itu didalam berperilaku sosial maupun dalam bertindak, Seseorang hendaknya memperhatikan perilakunya terhadap orang-orang yang ada dalam lingkungannya. Interaksi sosial adalah kunci semua kehidupan sosial karena tanpa interaksi sosial, tak akan mungkin ada kehidupan bersama (Soekanto & Sulistyowati, 2013).

Rakhmat (2012) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mendorong terjadinya interaksi sosial terbagi menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor biologis (keturunan, sistem syaraf, dan hormon) dan faktor sosio psikologis (intelektual, emosional, kebiasaan atau kemauan bertindak), faktor eksternal terdiri dari situasi-situasi yang dihadapi oleh remaja di dalam lingkungannya. Salah satu dorongan terjadinya interaksi sosial adalah dari lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat dan dari lingkungan sekolah itu sendiri.

Adapun ciri-ciri dari interaksi sosial menurut Loomis (2012) adalah sebagai berikut : 1) Adanya individu yang berhubungan dengan individu lain yang berjumlah lebih dari satu orang, seperti remaja melakukan percakapan kepada temannya ketika bermain *game* terjalannya komunikasi antara individu dengan menggunakan suatu simbol, seperti seorang remaja *gamer* menunjukkan emot kepada *gamer* lain dengan maksud mengejek atau sekedar pamer emot yang dia miliki. 2) Adanya waktu, seperti remaja mengajak temannya untuk bermain game, sedang bermain game, atau memperbaiki kesalahan untuk bermain *game* berikutnya. 3) Ada tujuan di dalamnya terlepas dari sama atau tidak tujuannya, seperti remaja yang bermain game dengan tujuan mencari kesenangan dan remaja yang lain bermain *game* untuk *push rank*. Interaksi sosial dilihat dari bentuknya yaitu terdapat dua bentuk yang pokok, yaitu integrasi, seperti menyusun taktik bermain dan konflik, seperti berselisih,

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA PEMAIN *GAME ONLINE FREE FIRE*

Mutia Mawardah, Agung Sudewa

---

menyalahkan satu dengan yang lain, bahkan saling menghina satu dengan yang lainnya.

Dari hasil survey awal interaksi sosial kepada 161 remaja pengguna *game online free fire* yang bermain game dalam jangka waktu diatas 3 jam, didapati bahwa banyak remaja yang mengabaikan orang-orang yang ada dilingkungan sekitarnya, tidak memperdulikan orang disekitarnya dan hanya fokus *game* yang dimainkannya, kemudian yang mereka habiskan 4, 5, 6 sampai 8 jam bahkan ada yang mencapai 9 jam sehari bermain *game online* ketika libur sekolah, dan minat interaksi remaja kepada orang lain sangatlah rendah terhadap sesuatu yang tidak berkaitan dengan *game online*.

Dari hasil observasi permasalahan pada interaksi sosialnya, remaja menjadi sering bolos sekolah, kecanduan bermain *game online*, waktu yang terbuang hanya dipakai untuk bermain *game*, cenderung malas untuk berinteraksi kepada orang lain selain interaksi bermain *game online*, lebih sering mengurung diri dikamar sambil bermain *game*, remaja menjadi lupa untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah, mengejek *gamer* lain karna tidak punya skin dan tidak punya skill, sering menghina orang lain dengan kata-kata yang merendahkan, dan remaja lebih cenderung menarik diri dari lingkungan serta mengabaikan orang-orang yang ada disekelilingnya ketika bermain *game online*. Permasalahan-permasalahan semacam ini banyak timbul disebabkan karena ketidakmampuan remaja didalam mengontrol emosi, dan cenderung memiliki regulasi yang rendah (Farichah et al.,

2019).

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang didalam mengatur perasaan, pikiran dan fisiologis yang berkaitan dengan emosi yang dimiliki oleh individu. Apabila individu mampu mengatur emosinya dengan baik maka ia bisa dengan mudah memaafkan dan mampu menurunkan kemarahannya, kecemasan, dan depresi yang dirasakannya dengan signifikan (Astuti et al., 2019). Regulasi emosi dapat dilihat dari bagaimana individu tersebut ketika sedang emosi, kapan individu tersebut memiliki emosi, dan bagaimana cara individu ketika mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2014).

Kemampuan didalam mengontrol emosi juga perlu dilakukan individu supaya terhindar dari perilaku anti sosial, khususnya dikalangan remaja yang mengalami berbagai macam konflik yang beragam pada dirinya. Seseorang yang dapat mengontrol emosinya dengan baik akan berdampak positif bagi fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial dimasyarakat (Endaryani et al., 2020). Remaja yang tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik, maka remaja tersebut akan berperilaku agresif sehingga akan membahayakan keselamatan dirinya dan bahkan juga orang lain.

Farichah (2019) mengemukakan bahwa karakteristik remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah cenderung memiliki permasalahan terhadap teman sebaya dan juga lingkungan sekitarnya, remaja akan cenderung melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma yang

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA PEMAIN *GAME ONLINE FREE FIRE*

Mutia Mawardah, Agung Sudewa

---

ada dilingkungan masyarakat, seperti melakukan tindakan perundungan antar teman, mudah menyalah-nyalahkan orang lain, meluapkan emosinya kepada hal-hal yang negatif, berkelahi dengan teman, menjadi mudah marah, putus asa, dendam, dan juga pasrah.

Andrew (2020) mengungkapkan bahwa regulasi emosi rendah yang dimiliki oleh remaja dapat berpengaruh pada beragam bentuk psikopatologi remaja, baik dari gangguan internalnya, seperti stres, depresi, cemas, sedih, dan gangguan eksternalnya seperti perilaku kesulitan meregulasi emosi dan mudah terpancing emosi. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dilihat bahwa regulasi emosi adalah hal yang sangat penting didalam perkembangan seorang remaja. Fenomena akibat kurangnya regulasi emosi diantaranya berdampak pada agresifitas remaja yang sering ditunjukkannya kepada orang lain (Janah, 2015).

Goleman (2015) menyatakan bahwa terdapat ciri-ciri regulasi emosinya, diantaranya yaitu : 1) toleransi yang tinggi terhadap rasa frustrasi serta pengelolaan amarah, seperti rasa menghargai usaha teman meski dalam keadaan kalah. 2) berkurangnya ejekan verbal, seperti remaja yang bermain *game* tanpa menggunakan bahasa *toxic* ketika berbicara. 3) mampu mengungkapkan emosi dengan sangat tepat tanpa adanya konflik atau perkelahian, seperti remaja memberikan masukan agar permainan kedepannya lebih baik lagi. 4) perasaan yang baik serta pemikiran positif terhadap diri sendiri, seperti remaja *gamer* yang selalu merasa senang ketika bermain *game* baik menang

ataupun kalah. 5) berkurangnya kecemasan dan kesepian dalam pergaulan, seperti remaja *gamer* yang bertambah pergaulannya karena memiliki pergaulan baru yaitu pergaulan sesama *gamer*.

Individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik, maka akan dapat juga mengelola emosi negatifnya, sehingga menjadikan individu tersebut belajar lebih optimal, dapat berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan sekitar, dan dapat mengorganisir tugas mereka menjadi lebih baik (Mulyana et al., 2020).

Dari hasil survey awal regulasi emosi kepada 161 remaja pengguna *game online free fire* yang bermain diatas 3 jam sehari membuat remaja kehilangan mood, malas melakukan sesuatu (*mager*), cenderung mengurung diri dan tidak mau diganggu sama sekali, disertai perasaan kecewa. Hal ini disebabkan rasa frustrasi yang mereka alami ketika kalah bermain *game*, remaja cenderung suka mengejek, menghina, merendahkan, dan juga berkata-kata kasar yang disebabkan oleh emosi tersebut, dan puncak emosi remaja *gamer* tersebut adalah ketika mereka mengalami kekalahan bermain *game online* dengan meluapkan emosi mereka seperti menyalah-nyalahkan orang lain, baik teman bermain, ataupun orang lain, meluapkan rasa kesal, marah-marah, dan beberapa mengekspresikan kemarahannya dengan merusak atau membanting hp miliknya, remaja menjadi pribadi yang agresif dan emosional, dan sering kali terjadi kepada remaja-remaja pengguna *game online free fire* yang membuat mereka ribut, dan bermusuhan sesama mereka dan kepada temannya sendiri, disebabkan karena

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA PEMAIN *GAME ONLINE FREE FIRE*

Mutia Mawardah, Agung Sudewa

---

ketidakmampuan remaja didalam mengontrol emosi.

Regulasi emosi memiliki pengaruh bagi interaksi sosial yang dapat menyebabkan perubahan perilaku, ketepatan dalam pengambilan keputusan, dan daya ingat terhadap suatu peristiwa penting (Gross, 2014). Regulasi emosi juga mempengaruhi interaksi sosial individu pada situasi dan kondisi agar dapat mengurangi konflik serta dapat membantu menyesuaikan diri dalam berinteraksi pada lingkungan sosial (Lerner et al., 2015).

Soleman (2012) mengatakan bahwa remaja yang bermain *game online* akan menyebabkan perilaku-perilaku negatif, yakni dari segi sosial, hubungan dengan keluarga dan juga temannya akan menjadi renggang karena waktu bersama-sama menjadi semakin berkurang. Kemampuan bersosial remaja menjadi berkurang, sehingga akan sulit ketika berhubungan dengan orang lain. Kemudian dari segi psikis, remaja akan terbayang-bayang dan akan keterusan kepikiran permainan yang sedang ia mainkan serta membuat remaja kesulitan berkonsentrasi terhadap aktivitasnya, dan sering bolos sekolah bahkan terkadang juga sampai mencari-cari alasan agar dapat menghindari pekerjaan.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Dewi Purnama Sari (2021) yang melakukan penelitian di Kota Padang, menyimpulkan bahwa hubungan antara kecanduan *game online* dengan interaksi sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan diantara keduanya. Sementara penelitian oleh Dewi (2014) melakukan penelitian di *game*

*centre Aurora*, menyimpulkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas bermain *game online* terhadap interaksi sosial.

Berdasarkan penelitian tersebut, maka peneliti mencoba untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan interaksi sosial pada remaja pemain *game online free fire*.

Tujuan dari dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui kategori regulasi emosi yang ada pada remaja pengguna *game online Free Fire* dan mengetahui kategori interaksi sosial remaja. Adapun hipotesis dalam penelitian ini ada hubungan antara regulasi emosi terhadap interaksi sosial remaja pengguna *game online* tersebut.

### METODE

#### Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini yaitu remaja pemain *game online free fire* yang ada di Kecamatan Rantau Alai. Teknik dalam pengambilan sampel disebut teknik *sampling* (Sugiyono, 2019). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah suatu metode penentuan sampel yang digunakan harus memiliki ciri-ciri yang memenuhi syarat tertentu (Sugiyono, 2019). Ciri dari syarat yang memenuhi pada penelitian ini adalah remaja yang berada Di Kecamatan Rantau Alai yang bermain *game online Free Fire* yang berusia 12-18 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja *game online Free Fire* di Kecamatan Rantau Alai berjumlah 161 orang. Mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA PEMAIN *GAME ONLINE FREE FIRE*

Mutia Mawardah, Agung Sudewa

maka diperoleh subjek, untuk *Try Out* 51 orang dan sampel 110 orang untuk dijadikan penelitian.

### Alat Ukur

Alat ukur dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Azwar (2012) mengungkapkan bahwa skala adalah perangkat berupa pertanyaan-pertanyaan yang disusun agar dapat mengungkapkan atribut tertentu dengan melihat respon terhadap pernyataan-pernyataan tersebut. Pada penelitian ini menggunakan skala interaksi sosial dan skala regulasi emosi. Kedua skala ini disusun oleh peneliti sendiri yang akan dibagikan dalam bentuk *google form*. Aitem pada skala regulasi emosi berjumlah 60 aitem dan aitem skala interaksi sosial berjumlah 60 aitem. Skala regulasi emosi dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Gross, (2014), yaitu : 1) kemampuan strategi regulasi emosi, seperti remaja menahan dirinya dengan bersabar ketika kalah bermain game dan menganggap bahwa bermain game hanya untuk mencari kesenangan. 2) kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif, seperti remaja yg kalah bermain game kemudian mengalihkan fokusnya kepada selain *game* demi meredakan emosi yang dia rasakan. 3) kemampuan mengelola emosi, seperti seorang remaja menahan diri untuk meluapkan emosi dengan cara mem 4) kemampuan menerima respon emosi, seperti remaja terpancing emosi namun tetap menjaga dirinya sehingga tidak meluapkan emosi yang menyebabkan dampak buruk bagi dirinya maupun orang lain. Skala interaksi sosial dibuat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh

Homans (2013), yaitu : 1) adanya motif atau tujuan, seperti seorang remaja mengajak temannya untuk bermain *game*. 2) suasana emosional, seperti perasaan kesal, marah, kecewa, yang dirasakan remaja pada saat bermain *game*. 3) adanya aksi, seperti main *game* bersama. 4) sistem eksternal, seperti remaja menyesuaikan interaksi cara dia bermain *game* dengan cara bermain temannya. 5) sistem internal, seperti remaja yang meluapkan emosinya dengan kata-kata kasar atau memberi masukan kepada temannya ketika kalah bermain game. Skala yang akan digunakan adalah skala model *Likert* yang menggunakan respon skala (Arikunto, 2010). Dibuat dengan dua jenis item, yaitu aitem *favorable* dan *unfavorable*, yang terdiri dari beberapa pilihan jawaban antara lain sangat setuju (SS), setuju (S), Netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor pada aitem *favorable* yaitu SS bernilai 5, S bernilai 4, N bernilai 3, TS bernilai 2, dan STS bernilai 1. Sedangkan pemberian skor pada aitem *unfavorable* yaitu SS bernilai 1, S bernilai 2, N bernilai 3, TS bernilai 4, dan STS bernilai 5.

Pada skala regulasi emosi, uji reliabilitas nilai koefisien *Cronbach's Alpha* adalah 0,953 yang mana dapat dikatakan memiliki konsistensi hasil ukur yang baik, karena nilai reliabilitasnya mendekati 1,00. Uji validitas menunjukkan nilai *corrected item-total correlation* pada skala regulasi emosi berada pada rentang antara -0,084 hingga 0,909 dengan batas minimum 0,3. Diperoleh hasil bahwa terdapat 44 aitem yang valid dan terdapat 16 aitem yang tidak valid atau dinyatakan gugur.

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA PEMAIN GAME  
ONLINE FREE FIRE**

Mutia Mawardah, Agung Sudewa

Pada skala interaksi sosial, uji reliabilitas nilai koefisien *Cronbach's Alpha* yaitu sebesar 0,945 yang mana dapat dikatakan reliabel karena nilai reliabilitasnya mendekati 1,00. Uji validitas yang telah dilakukan menunjukkan nilai *corrected item-total correlation* pada skala regulasi emosi berada pada rentang antara -0,096 hingga 0,953 dengan batas minimum 0,3. Diperoleh hasil bahwa terdapat 45 aitem yang valid dan terdapat 15 aitem yang tidak valid atau dinyatakan gugur.

**Teknik Analisa Data**

Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisa deskriptif. Manfaat deskripsi data pada penelitian ini adalah untuk mengetahui skala Interaksi Sosial dan Regulasi Emosi termasuk ke dalam kategori tinggi atau rendah dengan cara membuat kategori tiap-tiap variabel berdasarkan deskripsi data penelitian. Arikunto (2010) mengatakan penggolongan subjek dibagi menjadi dua kategori yaitu rendah dan tinggi, sehingga didapat kategori sebagai berikut skor yang berada  $X > M$  sebagai kategori tinggi (+) dan skor yang berada pada  $X < M$  sebagai kategori tinggi (-).

**Tabel 1**

**Kategorisasi Skala Regulasi Emosi**

Skor	Kategorisasi	N	%
$X > 88,95$	Tinggi	45	40,9%
$X < 88,95$	Rendah	65	59,1%
Jumlah		110	100%

Sedangkan Pada skala interaksi sosial dari jumlah sampel sebanyak 110 remaja, terdapat 44 remaja atau 40,% remaja yang memiliki interaksi

**HASIL**

Penelitian ini dilakukan kepada remaja pemain *game online free fire* di Kecamatan Rantau Alai. Penelitian ini dilakukan secara langsung kepada remaja dan membagikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk skala berupa *google form* kepada remaja. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 12-18 tahun, *pengguna game online free fire* minimal bermain selama 1 *season*, dan remaja yang beralamatkan Desa Mekar Sari dan Desa Rantau Alai dengan total keseluruhan sampel penelitian sebanyak 110 orang remaja.

Pada skala regulasi emosi dari jumlah sampel sebanyak 110 remaja, terdapat 45 remaja atau 40,9% remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi dan terdapat 65 remaja atau 59,1% remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja pemain *game online free fire* memiliki regulasi emosi yang rendah.

sosial yang tinggi dan terdapat 66 remaja atau 60% remaja yang memiliki interaksi sosial yang rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja pemain



# HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA PEMAIN *GAME ONLINE FREE FIRE*

Mutia Mawardah, Agung Sudewa

game online free fire memiliki interaksi sosial yang dilakukan.  
rendah berdasarkan tabel hasil olah data yang

**Tabel 4**

### **Kategorisasi Skala Interaksi Sosial**

Skor	Kategorisasi	N	%
X>101,40	Tinggi	44	40%
X<101,40	Rendah	66	60%
Jumlah		110	100%

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi normalitas dan linearitas. Dari hasil uji asumsi normalitas, diketahui data interaksi sosial ( $p=0.322$ ) dan regulasi emosi ( $p=0.551$ ). Selanjutnya, dari hasil uji linieritas diperoleh

hubungan antar variabel linear. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan menggunakan uji regresi sederhana yang dilakukan pada regulasi emosi dan interaksi sosial dengan hasil sebagai berikut :

**Tabel 7**

### **Hasil Uji Regresi Sederhana**

Variabel	R	R square	P	Ket
Regulasi Emosi				Sangat signifikan
Interaksi Sosial	0,587	0,454	0,000	

Berdasarkan hasil nilai korelasi antara variabel regulasi emosi dengan interaksi sosial yaitu  $r=0,587$  dan  $p=0,000$  dimana  $p<0,05$ . Hal ini berarti, bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan interaksi sosial pada pemain game online free fire. Besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh regulasi emosi dengan interaksi sosial sebesar 45,4% jadi masih terdapat pengaruh faktor-faktor lain yang berhubungan dengan interaksi sosial namun tidak diteliti oleh peneliti dalam penelitian ini.

pada skala regulasi emosi dari jumlah 110 sampel terdapat 45 remaja atau 40,9% remaja memiliki regulasi emosi yang tinggi dan 65 remaja atau 59,1% remaja memiliki regulasi emosi yang rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja pemain *game online free fire* di Kecamatan Rantau Alai memiliki regulasi emosi yang rendah. Kemudian pada skala interaksi sosial dari jumlah 110 sampel terdapat 44 remaja atau 40% remaja memiliki interaksi sosial yang tinggi dan 66 remaja atau 60% remaja memiliki interaksi sosial yang rendah dapat disimpulkan bahwa remaja pemain *game online free fire* memiliki interaksi sosial yang rendah.

## **DISKUSI**

Dari hasil uji deskriptif yang telah dilakukan,

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA PEMAIN *GAME ONLINE FREE FIRE*

Mutia Mawardah, Agung Sudewa

---

telah dilakukan untuk membuktikan hipotesis tentang apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan interaksi sosial pada remaja pemain *game online free fire*. Setelah melakukan analisis pengelolaan data maka diperoleh hasil yang mendukung hipotesis tersebut. Pada penelitian ini menggunakan uji regresi sederhana, yang mana hasilnya menunjukkan bahwa adanya penerimaan terhadap hipotesis yang telah diajukan. Hasil tersebut dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi  $r=0,587$  atau 58,7% dengan nilai signifikansi  $p=0,000$  atau  $p<0,05$  yang berarti bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan interaksi sosial pada remaja pemain *game online free fire*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Anjasari, dkk (2014) yang berjudul Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* terhadap interaksi sosial pada remaja, dimana remaja yang semakin kecanduan bermain *game online* akan mengalami penurunan terhadap interaksi sosialnya.

Selain penelitian diatas, penelitian yang lain juga telah dilakukan oleh Bety, dkk (2020) yang berjudul Analisis Kebiasaan Bermain *Game Online* Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia SD di Desa Prawoto. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat dampak bermain *game online* yang dapat mengakibatkan mata menjadi minus, pemborosan, melupakan waktu untuk beribadah, dan

menghabiskan waktu selama berjam-jam untuk menuntaskan misi *game* yang sedang dimainkan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ardian (2021) yang berjudul Interaksi Sosial Pada Remaja Kecanduan *Game Online* Di Desa Singosaren. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat kecanduan *game online* di Desa Singosaren terbilang kurang baik, hal ini dilihat dari interaksinya dengan keluarga maupun lingkungan sekitar. Sedangkan hubungan sesama pemain *game* semakin erat, dilihat dari rasa solidaritas mereka semakin tinggi. Adapun dampak negatif dari remaja yang kecanduan *game online* dari segi interaksi sosial, diantaranya renggangnya hubungan anak dengan orang tua, anak sulit untuk diatur dan dinasehati, anak sering menghabiskan waktu bermain *game*.

Besarnya nilai sumbangan regulasi emosi (variabel bebas) dengan interaksi sosial (variabel terikat) sebesar  $R^2$  (square)= 0,454 atau 45,4% sehingga masih terdapat 54,6% dari faktor-faktor lain yang berhubungan dengan interaksi sosial namun tidak diteliti oleh peneliti. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah faktor usia, lingkungan sekitar, kepribadian, jenis kelamin, keinginan mempunyai status, interaksi orang tua (Monks,, 2014).

Faktor lain yang mempengaruhi interaksi sosial adalah umur. Pada penelitian ini responden berusia 12-18 tahun (remaja awal dan remaja tengah). Pada usia ini, individu termasuk pada masa remaja, masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan pada diri individu baik secara fisik, emosi maupun secara sosial sehingga semua

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA PEMAIN *GAME ONLINE FREE FIRE*

Mutia Mawardah, Agung Sudewa

---

perubahan membutuhkan penyesuaian. Faktor lain yang mempengaruhi interaksi sosial adalah lingkungan. Kepekaan terhadap pengaruh dari lingkungan, khususnya lingkungan yang didapat pengaruhnya oleh teman sebaya. Peranan teman sebaya, terutama terhadap remaja berkaitan dengan sikap, minat, cara berbicara dan bahkan berperilaku. Hal ini sangat berpengaruh pada interaksi sosial remaja, remaja sering kali menilai bahwa dengan meniru perilaku-perilaku yang ada pada temannya akan membuat remaja tersebut mudah diterima oleh teman-teman sebayanya.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan interaksi sosial pada remaja pemain *game online free fire*. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula interaksi sosial remaja. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah juga interaksi sosial remaja pemain *game online free fire*.

Adapun mengenai keterbatasan pada penelitian yang telah dilakukan, terdapat kendala dalam pencarian data responden untuk mengisi kuisioner yang sesuai dengan kriteria pengisian kuisioner. Peneliti juga membutuhkan waktu yang lama agar dapat memenuhi jumlah responden sesuai dengan jumlah sampel yang telah ditetapkan, yaitu berjumlah 110 sampel, yang kemudian akan dilakukan pemberian skor pada tiap-tiap aitem atas jawaban dari responden.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran dari peneliti yaitu bagi remaja di Kecamatan Rantau Alai agar lebih banyak mengikuti kajian-kajian seperti memperdalam ilmu agama kepada tokoh agama yang ada di wilayah tersebut sehingga dapat mengarahkan perilaku baik ucapan maupun perbuatan kepada hal yang lebih baik dan dapat bermanfaat bagi diri maupun bagi orang lain.

Bagi orang tua agar senantiasa mengawasi anaknya ketika menggunakan *smartphone* khususnya ketika bermain *game online* agar dikontrol waktu pemakaiannya pada saat di rumah, diawasi aktifitas dengan *smartphone* agar tidak sampai mengganggu waktunya seperti belajar, mandi, makan, istirahat dan bahkan berinteraksi dengan orang tua ketika di rumah.

Bagi pihak sekolah agar mampu mengawasi siswa remaja yang sering menggunakan *smartphone* pada saat jam sekolah berlangsung agar dikumpulkan dan mengembalikannya ketika jam pulang sekolah, serta melakukan razia kepada siswa yang bolos sekolah agar sekiranya diberi hukuman guna memberikan efek jera kepada siswa.

Bagi peneliti selanjutnya agar sekiranya subjek penelitian berikutnya berfokus pada perbedaan jenis kelamin antara pemain *game online free fire* antara laki-laki dan perempuan sehingga dapat dilihat perbedaan antara regulasi emosi dengan interaksi sosial antara laki-laki dan perempuan atau mencari faktor-faktor lain yang mempengaruhi interaksi sosial pada remaja.

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA PEMAIN GAME  
ONLINE FREE FIRE**

Mutia Mawardah, Agung Sudewa

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adams, E. (2014). *Fundamentals of Game Design, Third Edition* (K. Johnson, R. G. Thomas, & R. Rider (eds.)). Pearson Education, Inc. <https://ptgmedia.pearsoncmg.com/images/9780321929679/samplepages/0321929675.pdf>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik-Revisi Ke X*.
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). ISSN 2599-1221 (Cetak) ISSN 2620-5343 (Online) [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia). *Jurnal Consilia*, 2(1), 66–74. [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia)
- Azwar, K. (2012). 117 DAFTAR PUSTAKA Azwar, S. (2012).8, 117–122.
- Endaryani, V. S., Yuniardi, M. S., & Syakarofath, N. A. (2020). Pelatihan Antecedent-Focused & Response-Focused Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Panti Asuhan. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55232>
- Farichah, I. N., Suroso, B. A. H. D. H., & Universitas. (2019). KONSELING KELOMPOK RASIONAL EMOTIF PERILAKU DALAM MEMBANTU MENGATASI REGULASI EMOSI SISWA SMP, EFEKTIFKAH? Ifta Nur Farichah Bakhrudin All Habsy Dimas Heri Suroso Abstrak. *JP (Jurnal Pendidikan)*, 4(1), 25–32.
- Goleman Daniel. (2015). *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting D daripada IQ*. PT Gramedia Jakarta. [http://perpustakaan.stieimalang.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=11218](http://perpustakaan.stieimalang.ac.id/index.php?p=show_detail&id=11218).
- Gross, J. J. (2014). Conceptual and Empirical Foundations. *Handbook of Regulation Emotion Second Edition*, 3–20.
- Hernawan, D. (2010). *Pengaruh Interaksi Sosial Terhadap Prestasi Belajar. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri Damar Wulan 1 Kepung yang berjumlah 39 siswa*. <http://digilib.ac.id>
- Homans, G. C. (2013). Social Behavior as Exchange. *American Journal of Sociology*, 63(6), 597–606. <https://doi.org/10.1086/222355>.
- Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Baguley, T. (2012). Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors. *Addiction Research and Theory*, 20(5), 359–371. <https://doi.org/10.3109/16066359.2011.640442>.
- Jalaluddin Rakhmat, 1949-Tjun Sujarman. (2012). *Psikologi komunikasi / penulis, Jalaluddin Rakhmat; editor, Tjun Surjaman* (Cet.24). Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=681738>.
- Janah, M. R. (2015). Regulasi Emosi dalam Menyelesaikan Permasalahan pada Remaja. *Talenta Psikologi*, IV(1), 6–15.
- Király, O., Nagygörgy, K., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2014). Problematic Online Gaming. In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00004-5>.
- Lerner, R. M., Everton, W. F., & Molenaar, P. C. M. (2015). *Handbook of child psychology and developmental science: Theory and method* (Handbook). <https://psycnet.apa.org/record/2015-15498-000>.
- Loomis, C. P. (2012). *Ciri-ciri dan Syarat Interaksi Sosial*.
- Marchica, L. A., Keough, M. T., Montreuil, T. C., & Derevensky, J. L. (2020). Emotion regulation interacts with gambling motives to predict problem gambling among emerging adults. *Addictive Behaviors*, 106(September 2019), 106378. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106378>

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA PEMAIN GAME  
ONLINE FREE FIRE**

Mutia Mawardah, Agung Sudewa

---

- Monks, F. J. Knoers, A. M. P., S. R. H. (2014). *Psikologi Perkembangan edisi revisi III: pengantar dalam berbagai bagiannya / F.J.Monks,A.M.P. Knoers, Siti Rahayu Haditono* (Cet.17). <https://inlisite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=15048>. Alfabeta, 1–334.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., Dewi, N. W. S. P., Fatanzilu, I. F., & Anggraeni, D. W. (2020). Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Mahasiswa Pada Pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 238–250.
- Nashukah, F., & Darmawanti, I. (2013). Perbedaan Kematangan Emosi Remaja Ditinjau Dari Struktur Keluarga. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 93. <https://doi.org/10.26740/jppt.v3n2.p93-102>.
- Novrialdy, E., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2019). High School Students Understanding of the Risks of Online Game Addiction. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 113. <https://doi.org/10.32698/0772>.
- Rothenberg, A., Basili, E., Thartori, E., Favini, A., Pastorelli, C., Eisenberg, N., Amico, F. D., Rosa, M., & Cirimele, F. (2020). *HHS Public Access*. 48(11), 2207–2221. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01071-6>.Daily.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>.
- Soekanto, S., & Budi Sulistyowati. (2013). *Sosiologi suatu pengantar / Prof. Dr. Soerjono Soekanto ; Dra. Budi Sulistyowati, M.A* (Ed. Revisi). Rajawali Pers; Raja Grafindo Persada, 2013; 2017. <https://inlisite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=10950>.
- Soleman, M. (2012). Dampak negatif dari game online. *Dampak Negatif Dari Game Online*. <http://smahangtua2.org/magazine/kesehatan/61-dampak-negatif-dari-game-online.html>
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D (Cetakan Ke 26). Bandung: CV