

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN AGRESI VERBAL PADA MAHASISWA PEMAIN GAME ONLINE DI INDONESIA

Dewa Putra Budi¹, Heru Astikasari Setya Murti²

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

dewaputrabudi@gmail.com¹, heru.astikasari@uksw.edu²

Abstrak

Perilaku agresi verbal merupakan salah satu dampak negatif yang kerap muncul dalam interaksi mahasiswa saat bermain game online. Kondisi permainan yang kompetitif dan penuh tekanan emosional berpotensi memicu ekspresi emosi negatif, terutama pada individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan agresi verbal pada mahasiswa pemain game online. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 103 mahasiswa yang aktif bermain game online, diperoleh melalui teknik purposive sampling. Regulasi emosi diukur menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), sedangkan agresi verbal diukur menggunakan skala agresi verbal. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho karena salah satu variabel tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan agresi verbal ($r = -0,539$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan agresi verbal saat bermain game online. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan kemampuan regulasi emosi sebagai upaya preventif untuk menekan perilaku agresi verbal dalam konteks interaksi digital.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Agresi Verbal, Game Online, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi telah mengubah cara mahasiswa menghabiskan waktu luang, salah satunya dengan bermain game online. Laporan Digital 2022: Indonesia yang diterbitkan oleh We Are Social dan Hootsuite (2022) mencatat bahwa 94,5% pengguna internet berusia 16 hingga 64 tahun di Indonesia bermain video game. Persentase ini menempatkan Indonesia sebagai negara dengan proporsi pemain video game terbesar ketiga di dunia, setelah Filipina (96,4%) dan Thailand (94,7%). Tren ini terus berkembang dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2017, jumlah pemain game online di Indonesia mencapai sekitar 43,7 juta, dengan 56% di antaranya adalah laki-laki (Samsidar et al., 2023). Sementara itu, data terbaru dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo, 2023) melaporkan bahwa pada tahun 2023, jumlah pemain game online aktif di Indonesia mencapai 35 juta orang. Pada kalangan mahasiswa sekarang, popularitas game online juga terus meningkat. Bagi sebagian mahasiswa, game online menjadi sarana hiburan dan pelepas stres dari tekanan akademik. Berdasarkan penelitian oleh Pratama & Widiarti (2020), dari 130 mahasiswa didapatkan sebanyak 47,7% mahasiswa tidak kecanduan game online, 26,2% mahasiswa mengalami kecanduan sedang, dan sebanyak 26,2% mahasiswa mengalami kecanduan berat game online.

Namun, di balik meningkatnya penggunaan game online sebagai hiburan, muncul juga berbagai konsekuensi negatif yang menyertai aktivitas ini, salah satunya adalah perilaku agresi verbal oleh pemain game. Agresi verbal dapat dipahami sebagai bentuk komunikasi yang bertujuan untuk menyakiti orang lain secara psikologis melalui kata-kata yang menyerang. Infante & Wigley (1986) menyatakan bahwa agresi verbal meliputi ucapan yang menghina, mencemooh, atau memprovokasi, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang kerap muncul dalam situasi konflik atau tekanan emosional. Berkowitz (2003) menambahkan bahwa

bentuk-bentuk agresi verbal mencakup umpatan, celaan, makian, ejekan, fitnah, hingga ancaman verbal yang dimaksudkan untuk melukai lawan bicara. Sementara itu, menurut Vissing et al. (1991), agresi verbal merupakan suatu bentuk komunikasi yang secara sengaja dirancang untuk menimbulkan rasa sakit psikologis pada orang lain. Kesamaan dari ketiga pandangan ini menegaskan bahwa agresi verbal bukan sekadar ekspresi emosi, melainkan perilaku yang ditujukan untuk melukai mental atau emosional seseorang melalui penggunaan bahasa yang menyakitkan.

Untuk memahami lebih dalam mengenai munculnya agresi verbal, penting untuk meninjau faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Haslinda et al. (2020) mengungkapkan bahwa emosi atau perasaan merupakan salah satu faktor utama penyebab agresi verbal. Ketika individu gagal meregulasi emosi dengan baik, komunikasi antar individu menjadi terganggu dan lebih rentan terhadap konflik. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi negatif seperti marah atau kesal berperan besar dalam memunculkan perilaku agresi verbal, misalnya melalui ucapan yang menyerang atau menyakitkan. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian oleh Anggraini & Desiningrum (2020) menemukan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik dapat menurunkan kecenderungan individu untuk melakukan agresi verbal. Gross (2014) juga memperkuat pandangan ini dengan menyatakan bahwa kegagalan dalam mengelola emosi negatif berkontribusi signifikan terhadap munculnya perilaku agresif, termasuk agresi verbal. Dukungan serupa juga disampaikan oleh Iqbal et al. (2022), yang menemukan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah lebih rentan mengekspresikan agresi verbal, terutama dalam interaksi digital. Dengan demikian, rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat menjadi faktor pemicu utama munculnya agresi verbal.

Pada era digital saat ini, perilaku agresi verbal dalam game online menjadi suatu fenomena yang semakin memprihatinkan. Febrianti dan Setiyowati (2023) mencatat bahwa 62% atau sekitar 14 juta gamer muda mengalami agresi verbal saat bermain game online. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Kowert et al. (2021), yang menunjukkan bahwa 78% remaja dari berbagai negara pernah mengalami agresi verbal dalam konteks permainan daring. Lebih lanjut, Adam (2021) melaporkan bahwa 89% remaja mengalami pelecehan saat bermain Valorant dan 62% di Rocket League, terutama dalam game bergenre tembak-menembak dan MOBA. Bentuk pelecehan paling banyak terjadi selama permainan berlangsung (43%), melalui obrolan suara (39%), dan aplikasi obrolan seperti Discord (24%). Game seperti Valorant, Call of Duty, dan DOTA 2 disebut sebagai lingkungan yang paling tidak bersahabat, sehingga mendorong banyak pemain muda untuk membatasi aktivitas bermain atau bahkan berhenti sepenuhnya demi menghindari cyberbullying. Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri, swasta, maupun lembaga pendidikan tinggi lainnya. Kelompok ini diketahui memiliki kecenderungan tinggi dalam bermain game online, terutama sebagai bentuk hiburan di tengah kejenuhan menjalani aktivitas perkuliahan (Wibowo & Fransco, 2021). Game online sendiri adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain secara bersamaan melalui jaringan internet (Adams & Rollingers dalam Putra et al., 2020). Kemudahan akses menjadi salah satu faktor utama yang membuat game online diminati oleh banyak kalangan. Hal ini sejalan dengan pendapat Kurniawan et al. (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa memainkan game online karena berbagai alasan, seperti sebagai sarana hiburan yang mudah diakses, untuk mengisi waktu luang, dan meredakan stres. Aktivitas bermain game yang dilakukan secara berulang-ulang dapat menimbulkan rasa senang yang ingin terus diulang. Dukungan terhadap temuan ini ditunjukkan dalam survei terhadap 120 mahasiswa di Jakarta, yang mengungkapkan bahwa 18% di antaranya menghabiskan waktu luang dengan bermain game online (Yunus, 2021).

Aktivitas bermain game online pada mahasiswa tidak dapat dipisahkan dari aspek regulasi emosi yang mereka miliki. Kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi akan mempengaruhi bagaimana mereka merespon dan mengendalikan perilaku bermain game online, terutama ketika

menghadapi situasi yang menimbulkan stres atau tekanan akademik. Menurut Reivich & Shatte (2002) definisi regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Kemampuan regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai pengalaman emosi mereka dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Bonanno & Mayne, 2001). Menurut teori Gross (2014) regulasi emosi lebih merujuk pada proses dimana kita terlibat dengan emosi yang kita miliki, kapan dapat memiliki emosi tersebut, dan juga bagaimana cara kita untuk dapat menunjukkan emosi tersebut saat mengalaminya. Dalam penelitian ini peneliti mengadopsi definisi dari Gross (2014) karena mencakup seluruh proses regulasi emosi yang relevan dengan penelitian ini. Menurut Gross (2014) terdapat dua aspek regulasi emosi diantaranya adalah sebagai berikut, yaitu Cognitive reappraisal, Expressive suppression.

Penelitian terkait hubungan antara regulasi emosi dan agresi telah dilakukan sebelumnya dan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, walaupun memang sedikit yang terkhusus pada agresi verbal. Salah satunya adalah penelitian oleh Ramezani & Changizi (2024) yang meneliti keterkaitan antara adiksi game, kesulitan regulasi emosi, dan agresi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengatur emosi serta tingkat kecanduan game yang tinggi berkorelasi positif dengan perilaku agresi, semakin besar kesulitan seseorang dalam mengelola emosinya dan semakin tinggi tingkat kecanduannya terhadap game, maka semakin besar pula kecenderungan individu menunjukkan perilaku agresi.

Selanjutnya, terdapat penelitian yang lebih terkhusus ke agresi verbal yakni penelitian dari Iqbal et al. (2022) yang meneliti proses regulasi emosi pada anggota fandom K-Pop (Army) yang terlibat dalam agresi verbal di media sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa kegagalan dalam menjalankan tahapan regulasi emosi, mendorong individu melakukan agresi verbal dalam hal ini, membalas hinaan dengan komentar negatif terhadap identitas atau idola mereka. Penelitian lain oleh Pena & Pacheco (2012) juga menguatkan temuan tersebut, di mana strategi regulasi emosi kognitif yang maladaptif seperti self-blame dan rumination ditemukan berkorelasi positif dengan agresi fisik dan verbal pada remaja laki-laki. Artinya, semakin sering strategi maladaptif ini digunakan, semakin besar pula kecenderungan remaja laki-laki untuk berperilaku agresi. Senada dengan itu, Behjame et al. (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa strategi seperti self-blame dan blaming others meningkatkan agresi, sedangkan strategi yang lebih adaptif seperti positive refocusing justru dapat menurunkan kecenderungan agresif.

Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku agresi, sebagian besar penelitian tersebut masih membahas agresi secara umum, tanpa membedakan jenis-jenis agresi secara spesifik, terutama agresi verbal. Selain itu, konteks subjek penelitian sebelumnya juga cukup beragam, mulai dari remaja, narapidana, hingga pengguna media sosial, namun masih sangat terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan agresi verbal pada mahasiswa yang bermain game online. Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan secara khusus mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan agresi verbal pada mahasiswa pemain game online. Fokus pada jenis agresi verbal menjadikan penelitian ini lebih spesifik dan kontekstual dibandingkan penelitian sebelumnya yang hanya melihat agresi secara umum.

Penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dan agresi memang sudah pernah dilakukan sebelumnya, namun hingga saat ini belum ada penelitian yang secara spesifik membahas agresi verbal pada mahasiswa pemain game online. Padahal, pada kenyataannya perilaku agresi verbal seperti toxic chat atau makian saat bermain game online merupakan hal yang cukup sering terjadi, terutama di kalangan mahasiswa yang aktif dalam dunia digital. Hal ini menunjukkan bahwa topik ini penting untuk diteliti, agar kita bisa memahami lebih dalam bagaimana kemampuan regulasi emosi dapat berhubungan dengan kecenderungan seseorang

melakukan agresi verbal dalam konteks bermain game online. Penelitian ini diharapkan dapat menjawab apakah terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku agresi verbal pada mahasiswa pemain game online. Hasil temuan nantinya diharapkan dapat memberikan kontribusi baru bagi pengembangan strategi pengelolaan emosi, perumusan kebijakan untuk mengurangi agresi dalam game online, serta penyusunan intervensi yang dapat diterapkan oleh institusi pendidikan dalam hal ini sekolah maupun universitas, untuk menciptakan pengalaman bermain yang lebih sehat.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, serta analisis data yang bersifat statistik atau numerik, bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2019). Selain itu, penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian korelasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa di Indonesia yang merupakan pemain game online. Pemilihan kancan penelitian ini didasarkan pada fenomena meningkatnya aktivitas bermain *game online* di kalangan mahasiswa, yang seringkali berkaitan dengan dinamika regulasi emosi serta potensi munculnya perilaku agresi verbal. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring. Peneliti menggunakan beberapa media untuk menjangkau partisipan, antara lain: membagikan tautan kuesioner melalui pesan pribadi *WhatsApp* kepada beberapa teman sekaligus meminta bantuan mereka untuk menyebarkannya kembali, membagikan kuesioner melalui grup mahasiswa di *WhatsApp*, *Telegram* dan *X (Twitter)*. Strategi ini dipilih agar penyebaran kuesioner dapat menjangkau mahasiswa yang aktif bermain game online secara lebih luas. Proses pengumpulan data berlangsung sejak Jumat, 11 Juli 2025 sampai dengan Rabu, 20 Agustus 2025, dan berhasil memperoleh total 103 responden. Dalam prosesnya, peneliti tidak menghadapi kendala berarti.

B. Partisipan Penelitian

TABEL 1

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	71	68.93 %
Perempuan	32	31.07 %
Total	103	100 %

Berdasarkan Tabel 1, partisipan penelitian didominasi oleh laki-laki sebanyak 71 orang (68,9%), sedangkan partisipan perempuan berjumlah 32 orang (31,1%).

TABEL 2

Usia	Jumlah	Persentase (%)
18	3	2.91 %
19	11	10.68 %
20	31	30.10 %
21	33	32.04 %
22	20	19.42 %
23	4	3.88 %
24	1	0.97 %
Total	103	100 %

Berdasarkan Tabel 2, partisipan memiliki rentang usia 18–24 tahun. Usia terbanyak adalah 20 tahun (30,1%) dan 21 tahun (32,0%), sedangkan usia paling sedikit adalah 24 tahun (0,9%).

TABEL 3

NO	Universitas	Jumlah	Persentase (%)
1	UKSW	20	19,42 %
2	UNSRAT	12	11,65 %
3	Sanata Dharma	6	5,83 %
4	BINUS <i>University</i>	6	5,83 %
5	ITS	5	4,85 %
6	UNDIP	5	4,85 %
7	UPN Veteran Yogyakarta	5	4,85 %
8	Institut Teknologi Nasional Malang	5	4,85 %
9	De La Salle	4	3,88 %
11	UGM	4	3,88 %
12	Politeknik Negeri Manado	4	3,88 %
13	Universitas Atma Jaya Yogyakarta	3	2,91 %
14	UKIT Manado	3	2,91 %
15	KLABAT	3	2,91 %
16	ITB	3	2,91 %
17	Universitas Trisakti	3	2,91 %
18	Universitas Negeri Yogyakarta	2	1,94 %
19	Universitas Indonesia	2	1,94 %
20	Universitas Airlangga	2	1,94 %
21	Universitas Negeri Malang	2	1,94 %
22	ITNY	1	0,97 %
23	Mercu Buana	1	0,97 %
24	UB	1	0,97 %
25	UNPAD	1	0,97 %
Total		103	100 %

Berdasarkan Tabel 3, partisipan berasal dari berbagai perguruan tinggi. Jumlah terbanyak berasal dari Universitas Kristen Satya Wacana (19,4%) dan Universitas Sam Ratulangi (11,6%). Perguruan tinggi lain seperti Sanata Dharma, BINUS *University*, ITS, UPN Veteran Yogyakarta, dan ITN Malang juga memiliki proporsi yang cukup signifikan, yaitu berkisar 4,9%–5,8%. Selebihnya, partisipan berasal dari berbagai perguruan tinggi lain dengan jumlah yang lebih kecil.

TABEL 4

Rata-rata durasi bermain <i>game online</i> (perhari)	Jumlah	Persentase (%)
2 Jam	23	22.3 %
3 Jam	41	39.8 %
Lebih dari 3 Jam	39	37.9 %
Jumlah	103	100 %

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa mayoritas partisipan bermain *game online* rata-rata selama 3 jam per hari (39,8%), diikuti lebih dari 3 jam (37,9%), dan 2 jam per hari (22,3%).

TABEL 5

NO	Game	Jumlah (Partisipan bisa memilih lebih dari 1 <i>game</i>)	Persentase (%)
1	<i>Mobile Legends</i>	69	67,0 %
2	<i>PUBG</i>	46	44,7 %
3	<i>Valorant</i>	24	23,3 %
4	<i>Free Fire (FF)</i>	10	9,7 %
5	<i>Efootball mobile</i>	4	3,9 %
6	<i>Delta Force</i>	3	2,9 %
7	<i>Roblox</i>	3	2,9 %
8	<i>AFK Journey</i>	1	1,0 %

9	CODM	1	1,0 %
10	Honkai Star-Rail	1	1,0 %
11	Wuthering Waves	1	1,0 %
12	Plato	1	1,0 %
13	Chess	1	1,0 %
14	GTA V	1	1,0 %
15	COC	1	1,0 %
16	Boom Beach	1	1,0 %
17	Clash Royale	1	1,0 %

Berdasarkan Tabel 5, *game* yang paling banyak dimainkan oleh partisipan adalah *Mobile Legends* (67,0%), diikuti *PUBG* (44,7%), dan *Valorant* (23,3%). Beberapa *game* lain seperti *Free Fire*, *Efootball*, *Delta Force*, dan *Roblox* dimainkan oleh sebagian kecil partisipan dengan persentase di bawah 10%.

C. Hasil Uji Coba Alat Ukur

a. Uji daya diskriminasi aitem

Hasil uji daya diskriminasi item dilakukan dengan melihat nilai *corrected item-total correlation* pada kedua skala. Kriteria yang digunakan adalah nilai korelasi $\geq 0,30$. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item pada skala regulasi emosi (10 item) maupun skala agresi verbal (30 item) memiliki nilai korelasi di atas 0,30. Pada skala regulasi emosi, nilai tertinggi terdapat pada item 1 (0,869) dan terendah pada item 7 (0,414). Sedangkan pada skala agresi verbal, nilai tertinggi terdapat pada item 29 (0,781) dan terendah pada item 5 (0,328). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semua item dari kedua skala memiliki daya diskriminasi yang baik sehingga layak digunakan dalam penelitian.

b. Uji reliabilitas

1. Skala regulasi emosi

TABEL 6

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	10

2. Skala agresi verbal

TABEL 7

Cronbach's Alpha	N of Items
.944	30

Uji dilakukan dengan teknik *alpha cronbach's*. Hasil menunjukkan bahwa skala regulasi emosi memiliki nilai *alpha* sebesar 0,898, sedangkan skala agresi verbal sebesar 0,944. Kedua nilai tersebut berada di atas 0,70, yang berarti kedua skala memiliki reliabilitas sangat tinggi dan dapat dipercaya untuk menghasilkan data yang konsisten.

D. Hasil Penelitian

a. Hasil Statistik Deskriptif

1. Statistik deskriptif

TABEL 8

	N	Range	Min	Max	Mean	SD
Regulasi emosi	103	76	37	113	58.46	16.220
Agresi verbal	103	40	15	55	42.29	7.401

2. Kategorisasi data

i. Regulasi emosi (variabel X)

TABEL 9

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah ($X < M - 1SD$)	$X < 42,24$	6	5.83%

Sedang ($M-1SD \leq X < M+1SD$)	$42,24 \leq X < 74,68$	82	79.61%
Tinggi ($X \geq M+1SD$)	$X \geq 74,68$	15	14.56%

ii. Agresi verbal (Variabel Y)

TABEL 10

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah ($X < M-1SD$)	$X < 34,89$	11	10.68%
Sedang ($M-1SD \leq X < M+1SD$)	$34,89 \leq X < 49,69$	74	71.84%
Tinggi ($X \geq M+1SD$)	$X \geq 49,69$	18	17.48%

b. Hasil Uji Asumsi

1. Uji normalitas

TABEL 11

		Agresi verbal	Regulasi emosi
N		103	103
Normal Parameters	Mean	58.46	42.29
	Std. Deviation	16.220	7.401
Most Extreme Differences	Absolute	.196	.071
	Positive	.196	.047
	Negative	-.112	-.071
Test Statistic		.196	.071
Asymp. Sig (2-tailed)		.000	.200

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel Y (Agresi verbal) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti data tidak berdistribusi normal. Sementara itu, variabel X (Regulasi emosi) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), sehingga data berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa salah satu variabel dalam penelitian ini tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, analisis hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi non-parametrik Spearman's rho yang tidak mensyaratkan distribusi normal pada data.

2. Uji linearitas

TABEL 12

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi emosi – Agresi verbal	Between Groups	(Combined)	16399.697	27	607.396	4.365	.000
		Linearity	11782.507	1	11782.507	84.678	.000
		Deviation from Linearity	4617.190	26	177.584	1.276	.206
	Within Groups		10435.856	75	139.145		
	Total		226835.553	102			

Berdasarkan hasil uji linearitas yang diperoleh, nilai signifikansi pada baris *Linearity* adalah sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara variabel X dan Y. Sementara itu, pada baris *Deviation from Linearity* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.206 ($p > 0.05$), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan signifikan dari linearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel

X dan variabel Y adalah linear.

c. Hasil Uji Hipotesis

TABEL 13

			Agresi verbal	Regulasi emosi
<i>Spearman's rho</i>	Agresi verbal	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	-.539
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.000
		N	103	
	Regulasi emosi	<i>Correlation Coefficient</i>	-.539	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.
		N	103	103

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's rho* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,539$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan agresi verbal pada mahasiswa pemain *game online*. Dengan demikian, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah agresi verbal. Nilai korelasi tersebut termasuk dalam kategori kuat, sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki peranan yang penting dalam menekan agresi verbal.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan agresi verbal pada mahasiswa pemain *game online*. Artinya, semakin baik individu dalam mengelola emosi, semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengekspresikan agresi verbal, demikian pula sebaliknya. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian dan memberikan pemahaman baru mengenai dinamika regulasi emosi pada konteks digital.

Dalam konteks mahasiswa pemain *game online*, dinamika ini semakin relevan. Data deskriptif penelitian menunjukkan bahwa mayoritas partisipan bermain *game online* selama 3 jam per hari (39,8%) hingga lebih dari 3 jam (37,9%). Durasi bermain yang cukup panjang berpotensi meningkatkan paparan terhadap situasi kompetitif, provokatif, atau penuh tekanan emosional. Penelitian Febrianti & Setiyowati (2023) melaporkan bahwa sekitar 62% gamers muda di Indonesia pernah mengalami agresi verbal saat bermain *game online*, sementara Kowert et al. (2021) menyebutkan bahwa 78% remaja secara global juga mengalami hal serupa. Kondisi ini menunjukkan bahwa *game online* merupakan arena dengan risiko tinggi bagi munculnya agresi verbal, sehingga regulasi emosi menjadi kemampuan yang sangat penting bagi mahasiswa untuk mencegah perilaku tersebut.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan kerangka regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (1998), di mana strategi pengaturan emosi seperti cognitive reappraisal dapat menurunkan intensitas emosi negatif, sedangkan strategi maladaptif seperti expressive suppression justru berhubungan dengan peningkatan perilaku agresif. Temuan serupa juga diperoleh Shahid & Yaseen (2025), yang meneliti kecanduan PUBG pada remaja dan menemukan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam memediasi hubungan antara adiksi *game* dan agresi. Individu yang menggunakan cognitive reappraisal cenderung lebih mampu menekan perilaku agresi, sementara mereka yang menggunakan expressive suppression lebih rentan menunjukkan perilaku agresif. Hal ini memperlihatkan bahwa cara individu mengelola emosinya dapat menentukan ekspresi agresivitas, termasuk agresi verbal.

Jika dikaitkan dengan dinamika konteks penelitian, mahasiswa pemain *game online* berada dalam lingkungan sosial-kompetitif yang penuh tekanan. Permainan daring tidak hanya menuntut keterampilan teknis, tetapi juga menimbulkan situasi frustrasi, seperti kekalahan, konflik dengan tim, maupun provokasi dari lawan. Dalam kondisi demikian, regulasi emosi yang buruk akan meningkatkan kecenderungan untuk melampiaskan emosi melalui kata-kata kasar atau hinaan. Hal ini konsisten dengan penelitian Napitupulu dan Manalu (2024) yang meneliti fenomena agresi verbal pada pemain Valorant, di mana kompetisi dalam *game online* memicu perilaku agresi

verbal terutama pada individu dengan regulasi emosi rendah. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi variabel kunci yang menjelaskan munculnya agresi verbal pada mahasiswa yang aktif bermain game online.

Lebih jauh, penelitian ini juga konsisten dengan temuan Purwadi et al. (2020) yang menemukan bahwa regulasi emosi dan emotional coping berkontribusi sebesar 45% terhadap variasi perilaku agresi pada remaja. Regulasi emosi disfungsi, baik internal maupun eksternal, terbukti memprediksi berbagai bentuk agresi, termasuk agresi verbal. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kesulitan meregulasi emosi tidak hanya berimplikasi pada perilaku agresi secara umum, tetapi juga secara spesifik meningkatkan risiko agresi verbal. Penelitian Ningsih et al. (2025) juga menunjukkan hasil yang sejalan, yakni adanya korelasi negatif signifikan antara regulasi emosi dan agresi verbal pada pasangan suami istri, dengan kontribusi sebesar 44,4%. Dengan demikian, baik pada konteks rumah tangga maupun dunia digital, regulasi emosi secara konsisten muncul sebagai faktor protektif yang penting dalam mencegah perilaku agresi verbal.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian lokal lainnya. Ramezani & Changizi (2024) menemukan adanya hubungan positif antara kecanduan game, kesulitan regulasi emosi, dan perilaku agresi. Mahasiswa yang kesulitan mengatur emosi saat menghadapi kekalahan, ejekan, atau tekanan dalam permainan cenderung lebih mudah melampiaskan frustrasi melalui kata-kata kasar. Adapun, Chaq et al. (2019) menemukan bahwa kontrol diri berhubungan negatif dengan agresivitas verbal remaja. Penelitian ini relevan karena kontrol diri dan regulasi emosi memiliki irisan dalam kemampuan mengendalikan dorongan untuk mengekspresikan emosi secara destruktif. Sementara itu, Syarif (2017) menemukan bahwa kematangan emosi yang tinggi berkaitan dengan rendahnya perilaku agresi pada mahasiswa penghuni asrama. Hasil ini semakin menegaskan bahwa kematangan dalam mengelola emosi, baik di konteks akademik maupun sosial, berkontribusi dalam mereduksi kecenderungan agresif.

Bila dibandingkan dengan teori frustrasi agresi yang dikemukakan oleh Berkowitz (1989), hasil penelitian ini juga menemukan relevansinya. Teori tersebut menjelaskan bahwa frustrasi dapat memicu agresi, namun regulasi emosi dapat berperan sebagai peredam yang mencegah frustrasi berkembang menjadi agresi verbal. Dengan kata lain, individu yang memiliki keterampilan regulasi emosi baik akan lebih mampu mereduksi perasaan frustrasi sehingga tidak diekspresikan dalam bentuk kata-kata kasar atau serangan verbal.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, cakupan sampel penelitian yang tersebar pada mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia membuat data yang diperoleh bersifat umum. Kondisi ini menyebabkan dinamika spesifik yang mungkin berbeda pada kelompok tertentu misalnya mahasiswa di kota besar dan kota kecil, atau antar daerah dengan budaya komunikasi yang berbeda tidak dapat tergali secara mendalam. Kedua, penelitian ini belum mempertimbangkan variabel lain yang juga berpotensi memengaruhi agresi verbal, seperti tingkat kecanduan game, stres akademik, maupun faktor kepribadian. Faktor-faktor tersebut dapat berperan sebagai variabel mediator atau moderator dalam hubungan regulasi emosi dengan agresi verbal.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempersempit fokus sampel, misalnya hanya pada mahasiswa di wilayah tertentu, komunitas game tertentu, atau satu jenis game yang spesifik, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih kontekstual dan mendalam. Selain itu, peneliti berikutnya dapat menambahkan variabel kontrol seperti intensitas bermain game maupun pola interaksi tim, agar pemahaman mengenai hubungan regulasi emosi dan agresi verbal menjadi lebih komprehensif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 103 mahasiswa pemain game online di Indonesia, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan agresi verbal. Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa,

semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan agresi verbal, begitu pula sebaliknya. Hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peranan penting dalam menekan munculnya agresi verbal, khususnya dalam konteks interaksi kompetitif di game online. Dengan demikian, masalah penelitian yang diajukan telah terjawab, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan agresi verbal pada mahasiswa pemain game online.

Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian berikutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih spesifik, misalnya mahasiswa pada wilayah tertentu, komunitas game tertentu, atau jenis game tertentu, agar hasil penelitian lebih mendalam dan kontekstual. Selain itu, peneliti dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi berpengaruh, seperti tingkat kecanduan game, stres akademik, maupun faktor kepribadian, sehingga hubungan antara regulasi emosi dan agresi verbal dapat dipahami lebih detail.

2. Bagi mahasiswa

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa kemampuan regulasi emosi sangat penting dalam mengurangi kecenderungan agresi verbal saat bermain game online. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk lebih melatih keterampilan pengelolaan emosi, misalnya melalui strategi cognitive reappraisal atau teknik relaksasi, agar mampu merespons situasi permainan yang penuh tekanan dengan lebih sehat.

3. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang program edukasi atau pelatihan terkait pengelolaan emosi bagi mahasiswa, terutama mereka yang aktif bermain game online. Program seperti konseling, pelatihan soft skills, atau kegiatan pembinaan yang dapat membantu mahasiswa mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik sehingga mampu mencegah perilaku agresi verbal dalam interaksi digital maupun kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam. (2021, Oktober 29). Menurut studi, kasus bully terhadap gamer muda cukup mengerikan. GGWP.ID. <https://www.ggwp.id/gaming/others/bully-terhadap-gamer-muda-00-lwx2w-9d88ht>
- Anggraini, L. N. O., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan intensi agresivitas verbal instrumental pada suku Batak di Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 1103–1111. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21864>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). Psikologi sosial (Edisi ke-10, R. Djuwita, Penerj.). Erlangga.
- Berkowitz, L. (2003). Agresi 1. Pustaka Binaman Pressindo.
- Chaq, M. C., Suharnan, S., & Rini, A. P. (2019). Religiusitas, kontrol diri dan agresivitas verbal remaja. *Fenomena*, 27(2). <https://doi.org/10.30996/fn.v27i2.1979>
- Davidoff, L. L. (1981). Psikologi: Suatu pengantar. Erlangga.
- Edvoll, M., Kehoe, C. E., Trøan, A. S., Harlem, T. E., & Havighurst, S. S. (2023). The relations between parent and toddler emotion regulation. *Mental Health & Prevention*, 30, 200266. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200266>
- Febrianti, R. W., & Setiyowati, E. (2023). Dampak toxic game terhadap cyberbullying. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 70–78. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i1.652>
- Gross, J. J. (2003). Handbook of emotion regulation. Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (2nd ed., pp. 3–20). The Guilford Press.
- Haslinda, H., Jahada, J., & Silondae, D. P. (2020). Faktor-faktor penyebab agresi verbal siswa. *Jurnal Ilmiah Bening Belajar Bimbingan dan Konseling*, 4(1). <https://doi.org/10.36709/bening.v4i1.10489>
- Infante, D. A., & Wigley, C. J. (1986). Verbal aggressiveness: An interpersonal model and measure. *Communication Monographs*, 53(1), 61–69. <https://doi.org/10.1080/03637758609376126>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika. (2023). RI punya 35 juta gamer aktif di 2023, pendapatan industri gim USD 1,6 miliar. Kumparan. <https://kumparan.com/kumparanbisnis/ri-punya-35-juta->

- gamer-aktif-di-2023-pendapatan-industri-gim-usd-1-6-miliar-23haj3jj8vk
- Khofifah, A. N., Musawwir, M., & Purwasetiawatik, T. F. (2023). Pengaruh father involvement terhadap regulasi emosi remaja akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 56–64. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2043>
- Kowert, R., Breuer, J., & Quandt, T. (2021). Toxic behaviors in online gaming: The role of age and gender. *Frontiers in Computer Science*, 2, Article 628910. <https://doi.org/10.3389/fcomp.2020.00040>
- Kurniawan, E. A., Adami, R. A., Rismayanti, N., Anggraeni, D., & Sudrajat, A. R. (2021). Analisis perubahan perilaku sosial akibat game online (Studi kasus di mahasiswa semester 7 STIA Sebelas April Sumedang). *Konferensi Nasional Ilmu Administrasi*, 3(1).
- Lemeshow, S. (1997). Besar sampel dalam penelitian kesehatan. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Liputan6. (2023). Indonesia jadi pasar game mobile ke-3 terbesar dunia, perputaran uangnya bikin kaget. <https://www.liputan6.com/bisnis/read/5439911/indonesia-jadi-pasar-game-mobile-ke-3-terbesar-dunia-perputaran-uangnya-bikin-kaget>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Napitupulu, E. A. P., & Manalu, S. R. (2024). Fenomena agresi verbal dalam interaksi antar pemain dalam game online Valorant. *Interaksi Online*, 13(1), 989–997.
- Ningsih, D. A., Keraf, Y. R., & Benu, J. N. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan perilaku agresi verbal pada pasangan suami istri di Kota Kupang.
- Oktaviani, H., & Ningsih, Y. T. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan agresi verbal pada remaja pengguna media sosial Instagram. *Socio Humanus*, 3(1), 43–52. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum/article/view/229>
- Peña, L. R., & Pacheco, N. E. (2012). Physical-verbal aggression and depression in adolescents: The role of cognitive emotion regulation strategies. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1254. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy11-4.pada>
- Preece, D. A., Petrova, K., Mehta, A., & Gross, J. J. (2023). The Emotion Regulation Questionnaire–Short Form (ERQ-S): A 6-item measure of cognitive reappraisal and expressive suppression. *Journal of Affective Disorders*, 340, 855–861. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.076>
- Purwadi, P., Alhadi, S., Supriyanto, A., Saputra, W. N. E., Muyana, S., & Wahyudi, A. (2020). Aggression among adolescents: The role of emotion regulation. *Humanit. Indones. Psychol. J*, 17, 132. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v17i2.7719>
- Putra, M. F. B., & Atnan, N. (2020). Analisis perilaku komunikasi antarpribadi player game online Mobile Legends: Bang Bang (Studi kasus pada komunitas Casual Crew di Kota Bandung). *eProceedings of Management*, 7(2). <https://librarye proceeding.telkomuniversity.ac.id/index.php/management/article/view/13549>
- Radde, H. A., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N., & Saudi, A. N. A. (2022). Uji validitas konstruk dari Emotion Regulation Questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 152–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Rahayu, R. (2024, Maret 19). Remaja tega bunuh teman yang ogah bayar jasa joki rank Mobile Legends. *DetikNews*. <https://news.detik.com/berita/d-7249465/remaja-tega-bunuh-teman-yang-ogah-bayar-jasa-joki-rank-mobile-legends>
- Rahmawati, R. (2022). Game online di kalangan mahasiswa Universitas Halu Oleo. *Kabanti: Jurnal Kerabat Antropologi*, 6(2), 223–243. <http://ejournal.stiepancasetia.ac.id/index.php/jieb>
- Rochansyah, A. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2023). Religiusitas dan agresivitas verbal remaja pemain game online: Adakah peran mediasi regulasi emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 67–76.
- Rusmaladewi, I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33–36.
- Samsidar, Marthoenis, & Tahlil, T. (2023). Determinants of online game addiction among Indonesian adolescents. *Open Access Journal of Nursing*, 6(1), 32–41. <https://doi.org/10.22259/2639-1783.0601005>
- Shahid, N., & Yaseen, S. (2025). PUBG game addiction, emotional regulation and aggression among

young adults.

- Silvialorensa, D. D., Qurrotul, E., & Khoirunnisa, S. (2021). Perkembangan peran mahasiswa Universitas Islam Majapahit terhadap kegiatan ekonomi Islam. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*, 7(2), 179–189. <http://ejournal.stiepancasetia.ac.id/index.php/jieb>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syarif, F. (2017). Hubungan kematangan emosi dengan perilaku agresi pada mahasiswa warga asrama. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4364>
- Vissing, Y. M., Straus, M. A., Gelles, R. J., & Harrop, J. W. (1991). Verbal aggression by parents and psychosocial problems of children. *Child Abuse & Neglect*, 15(3), 223–238. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(91\)90067-N](https://doi.org/10.1016/0145-2134(91)90067-N)
- We Are Social, & Hootsuite. (2022). *Digital 2022: Indonesia*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
- Wibowo, T., & Fransco, N. (2021). Pengaruh kecanduan mobile game terhadap gangguan sosial pada era COVID-19. *CoMBInES - Conference on Management, Business, Innovation, Education and Social Sciences*, 1(1), 687–694.
- Yunus, S. (2021, Oktober 15). Survei gaya hidup mahasiswa: 44% chatting, 23% baca, 18% game online. *Kumparan*. <https://kumparan.com/syarif-yunus/survei-gaya-hidup-mahasiswa-44-chating-23-baca-18-game-online-1sTPRJ3K3Hn>