

Kondisi Emosi Mahasiswa Universitas Indonesia Membangun yang Kecanduan Bermain Game Online

Neng Lutfiah Hamidah Hasan¹, Dera Azzahra², Alfitsani zikra robbani³, Josua Sihombing⁴, Tia Novitasari⁵, Tiara Ramadhani⁶

Universitas Indonesia Membangun, Indonesia

lutfiahhamidah88@gmail.com¹, deraazzahra7@gmail.com², alfitsani120@gmail.com³,
josuabruce11@gmail.com⁴, tianovitasari365@gmail.com⁵, tramadhani569@gmail.com⁶

Kata Kunci:

Kecanduan Game Online, Regulasi Emosi, Mahasiswa, Kondisi Emosi, Internet Gaming Disorder.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan intensitas penggunaan game online di kalangan mahasiswa. Meskipun game online dapat menjadi sarana hiburan dan pelepas stres, intensitas bermain yang berlebihan berpotensi menimbulkan kecanduan yang berdampak pada kondisi emosional mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi emosi mahasiswa yang mengalami kecanduan game online, mengidentifikasi cara mahasiswa mengelola emosi saat bermain, serta memahami pengalaman emosional yang mereka alami akibat kebiasaan tersebut. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu mahasiswa aktif Universitas Indonesia Membangun (INABA) yang memiliki intensitas bermain game online tinggi dan menunjukkan kecenderungan kecanduan. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami fluktuasi emosi berupa perasaan senang, puas, dan tertantang ketika memperoleh kemenangan, namun juga mengalami emosi negatif seperti marah, frustrasi, kesal, dan gelisah ketika mengalami kekalahan atau hambatan dalam permainan. Sebagian mahasiswa mampu mengelola emosinya melalui berbagai strategi, seperti menghentikan permainan sementara, mengalihkan perhatian ke aktivitas lain, mengganti jenis permainan, atau bermain bersama teman. Penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam mengurangi dampak negatif kecanduan game online terhadap kehidupan akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Abstract

Keyword:

Online Game Addiction, Emotion Regulation, University Students, Emotional Condition, Internet Gaming Disorder (IGD)

The rapid development of digital technology has significantly increased the use of online games among university students. Although online gaming can serve as entertainment and a stress-relief activity, excessive gaming may lead to addiction that negatively affects students' emotional well-being. This study aims to describe the emotional conditions of university students who experience online game addiction, identify how they regulate their emotions while playing, and explore their emotional experiences related to gaming addiction. This research employed a qualitative descriptive approach. Participants were selected using purposive sampling, consisting of active students at Universitas Indonesia Membangun (INABA) who frequently played online games and exhibited symptoms of gaming addiction. Data were collected through questionnaires and analyzed using descriptive qualitative analysis. The findings indicate that students experienced fluctuating emotions, including happiness, satisfaction, and excitement when achieving success in games, as well as negative emotions such as anger, frustration, disappointment, and anxiety when facing defeat or other in-game challenges. Several participants demonstrated adaptive emotional regulation strategies, including taking breaks from gaming, shifting attention to other activities, switching to less competitive games, and playing with friends. The study concludes that emotional regulation plays a significant role in minimizing the negative effects of online game addiction on students' academic performance, social relationships, and psychological well-being.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi telah membawa perubahan yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk pola aktivitas mahasiswa dalam memanfaatkan media digital sebagai sarana hiburan. Salah satu bentuk hiburan digital yang mengalami perkembangan pesat adalah game online. Kemudahan akses internet serta semakin beragamnya jenis permainan menyebabkan game online menjadi aktivitas yang banyak diminati oleh mahasiswa. Selain berfungsi sebagai media rekreasi, game online juga sering dimanfaatkan sebagai sarana untuk mengurangi kejenuhan dan stres akibat tuntutan akademik. Namun demikian, intensitas bermain yang berlebihan berpotensi menimbulkan perilaku adiktif yang berdampak terhadap aspek psikologis, sosial, maupun akademik mahasiswa (Rahmawati, 2021).

Fenomena kecanduan game online atau Internet Gaming Disorder (IGD) telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian psikologi. Laporan mengenai prevalensi IGD menunjukkan bahwa gangguan ini menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian, terutama pada kelompok remaja dan mahasiswa. Individu yang mengalami kecanduan game online umumnya mengalami kesulitan mengendalikan durasi bermain sehingga aktivitas akademik, hubungan sosial, maupun kesejahteraan psikologis menjadi terganggu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku bermain game tidak lagi sekadar menjadi aktivitas rekreatif, tetapi telah berkembang menjadi perilaku yang berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi negatif apabila tidak dikendalikan dengan baik (Amanda, 2016; Rahmawati, 2021).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami kecanduan game online karena berada pada fase perkembangan yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan sosial. Aktivitas bermain game sering dijadikan sebagai mekanisme pelarian (*coping mechanism*) dari tekanan perkuliahan maupun kejenuhan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Meskipun mampu memberikan rasa senang dan mengurangi stres, aktivitas bermain yang berlebihan dapat memengaruhi kestabilan emosi mahasiswa. Kekalahan dalam permainan, konflik antarpemain, maupun hambatan teknis sering kali memunculkan emosi negatif seperti marah, frustrasi, kecewa, dan kesulitan mengendalikan diri. Sebaliknya, kemenangan dalam permainan mampu menghasilkan perasaan puas, senang, dan antusias sehingga mendorong individu untuk terus bermain dalam durasi yang lebih lama (Blum et al., 2012).

Dalam perspektif psikologi, perubahan kondisi emosional tersebut dapat dijelaskan melalui teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (1998). Regulasi emosi merupakan proses ketika individu memengaruhi jenis emosi yang dirasakan, waktu munculnya emosi, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan dorongan bermain secara berlebihan, mengelola frustrasi akibat kekalahan, serta menyesuaikan respons emosional terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Sebaliknya, regulasi emosi yang kurang adaptif dapat meningkatkan kecenderungan seseorang mengalami kecanduan game online serta berbagai dampak psikologis yang menyertainya (Gross, 1998).

Hubungan antara regulasi emosi dan kecanduan game online telah banyak dikaji oleh penelitian sebelumnya. Putra et al. (2020) menemukan bahwa game online memberikan pengaruh terhadap perilaku sosial mahasiswa, baik dalam bentuk dampak positif maupun negatif. Pardede et al. (2023) melaporkan bahwa permainan game online memiliki hubungan dengan motivasi belajar mahasiswa, meskipun tingkat pengaruhnya tergolong rendah. Penelitian lain menunjukkan bahwa kecanduan game online berpengaruh terhadap perilaku konsumtif mahasiswa (Munawaroh et al., 2022), berkorelasi negatif dengan tingkat empati mahasiswa (Kurniawati & Harmaini, 2020), serta memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan regulasi emosi (Winanda et al., 2021; Rinaldi & Andartono, 2024).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada pendekatan kuantitatif dengan menguji hubungan antarvariabel, seperti perilaku sosial, motivasi belajar, empati, maupun perilaku konsumtif mahasiswa. Kajian yang secara khusus mengeksplorasi kondisi emosi mahasiswa yang mengalami kecanduan game online melalui pendekatan kualitatif masih relatif terbatas. Padahal, pemahaman mengenai pengalaman emosional mahasiswa diperlukan untuk menjelaskan bagaimana proses regulasi emosi berlangsung ketika individu menghadapi kemenangan, kekalahan, maupun tekanan selama bermain game online.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dengan menghadirkan gambaran yang lebih mendalam mengenai kondisi emosi mahasiswa yang mengalami kecanduan game online melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian tidak hanya mengidentifikasi bentuk-bentuk emosi yang muncul selama bermain, tetapi juga mengeksplorasi strategi regulasi emosi yang dilakukan mahasiswa serta pengalaman emosional yang mereka rasakan sebagai konsekuensi dari kebiasaan bermain game online.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi emosi mahasiswa yang mengalami kecanduan game online, mengidentifikasi strategi regulasi emosi yang digunakan selama bermain game online, serta memahami pengalaman emosional mahasiswa sebagai bagian dari fenomena kecanduan game online. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi, khususnya mengenai regulasi emosi dan Internet Gaming Disorder (IGD), sekaligus menjadi referensi bagi perguruan tinggi dalam merancang program promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai kondisi emosi mahasiswa yang mengalami kecanduan game online. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan fenomena berdasarkan pengalaman, persepsi, dan

makna yang diberikan oleh informan tanpa melakukan manipulasi terhadap kondisi yang diteliti. Menurut Putra et al. (2020), pendekatan kualitatif relevan digunakan untuk mengkaji fenomena game online karena mampu menggambarkan dampaknya terhadap aspek psikologis dan perilaku individu. Selain itu, penelitian Kurniawati dan Harmaini (2020) menunjukkan bahwa kecanduan game online berkaitan dengan aspek psikologis mahasiswa, sedangkan Rahmawati (2021) menjelaskan bahwa kemudahan akses terhadap game online berpotensi meningkatkan perilaku adiktif yang memengaruhi kondisi emosional individu. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif deskriptif dinilai sesuai untuk menggali pengalaman emosional mahasiswa yang mengalami kecanduan game online.

Subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif Universitas Indonesia Membangun (INABA) yang memiliki kebiasaan bermain game online dengan intensitas tinggi serta menunjukkan kecenderungan mengalami kecanduan game online. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan informan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria informan meliputi: (1) mahasiswa aktif Universitas INABA dari berbagai program studi dan angkatan; (2) memiliki intensitas bermain game online sekitar 3–4 jam per hari secara rutin; (3) menunjukkan indikasi kecanduan game online, seperti kesulitan membatasi waktu bermain atau lebih memprioritaskan permainan dibandingkan aktivitas akademik; (4) mengalami perubahan kondisi emosional, seperti mudah marah, frustrasi, atau sulit mengendalikan emosi ketika bermain; dan (5) bersedia menjadi informan penelitian. Jumlah informan tidak ditentukan sejak awal, tetapi mengikuti prinsip data saturation, yaitu proses pengumpulan data dihentikan ketika informasi yang diperoleh telah berulang dan tidak lagi menghasilkan temuan baru.

Instrumen penelitian berupa kuesioner terbuka yang disusun berdasarkan fokus penelitian untuk menggali informasi mengenai intensitas bermain game online, kondisi emosional, serta pengalaman mahasiswa dalam mengelola emosi ketika bermain game online. Dalam penelitian ini, kuesioner digunakan sebagai instrumen pendukung untuk memperoleh deskripsi pengalaman subjektif informan, bukan sebagai alat ukur statistik. Pertanyaan dalam kuesioner mencakup identitas responden, kebiasaan bermain game online, bentuk perubahan emosi yang dialami, serta strategi regulasi emosi yang dilakukan selama bermain.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu menyusun instrumen penelitian berdasarkan indikator kecanduan game online dan regulasi emosi, menentukan informan sesuai kriteria penelitian, mendistribusikan kuesioner secara langsung maupun melalui media daring, serta mengumpulkan seluruh jawaban informan untuk dilakukan proses pemeriksaan dan pengelompokan data. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan cara mereduksi data, mengelompokkan jawaban berdasarkan tema yang muncul, menginterpretasikan pola-pola pengalaman informan, kemudian menyajikan hasil penelitian dalam bentuk uraian naratif. Teknik analisis ini digunakan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi emosi mahasiswa yang mengalami kecanduan game online beserta strategi regulasi emosi yang mereka lakukan selama bermain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi emosi mahasiswa yang mengalami kecanduan game online

Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima informan, kondisi emosi mahasiswa yang mengalami kecanduan game online menunjukkan pola yang beragam, tetapi cenderung berada pada dua kutub utama, yaitu emosi positif dan emosi negatif yang muncul secara bergantian saat bermain. Secara umum, para informan mengaku bahwa bermain game online menimbulkan rasa senang, tertantang, dan puas, terutama ketika memperoleh kemenangan, kill, hadiah, atau pencapaian tertentu dalam permainan. Fikri, misalnya, menyatakan bahwa ia merasa bahagia saat mendapatkan kill atau hadiah langka, sedangkan Yudha dan Lutfi juga mengungkapkan bahwa kemenangan atau naik pangkat memberi kepuasan tersendiri. Adila pun menyampaikan bahwa bermain game membuatnya merasa happy dan beban terasa hilang, sedangkan Syahdan merasakan senang ketika permainan berjalan sesuai ekspektasi atau berhasil memenangkan turnamen.

Namun demikian, di balik emosi positif tersebut, muncul pula emosi negatif yang cukup kuat ketika permainan tidak berjalan sesuai harapan. Beberapa informan mengaku pernah merasa kesal, marah, dan frustrasi saat kalah, mengalami lose streak, mendapati tim yang tidak kompak, atau menghadapi jaringan yang buruk. Fikri mengatakan bahwa emosi negatif paling sering muncul ketika kalah, terutama jika kondisi tubuh tidak fit seperti saat belum makan. Yudha juga mengakui bahwa permainan tertentu seperti Dota lebih sering memunculkan amarah dibanding game yang lebih santai. Lutfi menuturkan bahwa ketika kalah, ia bisa merasa kesal, terutama pada masa kecanduan dulu, sementara Adila menyebut pernah mengalami frustrasi saat lose streak. Syahdan pun menyampaikan bahwa kekalahan dalam turnamen atau hasil permainan yang tidak sesuai harapan dapat memunculkan emosi buruk.

Selain muncul saat bermain, emosi tersebut juga pada beberapa informan terbawa ke kehidupan sehari-hari. Fikri menyebutkan pernah terdistraksi ketika diminta orang tua dan akhirnya menunda hal lain, sedangkan Lutfi mengaku bahwa saat masa kecanduan dulu ia menjadi lebih mudah membantah orang tua dan lebih tempramen. Adila juga menyampaikan bahwa pada awal-awal bermain game, emosinya bisa terbawa ke kehidupan sehari-hari, meskipun sekarang lebih mampu mengontrol diri. Syahdan menyebutkan bahwa emosi negatif akibat permainan kadang memengaruhi kehidupan sehari-hari, walaupun tidak terlalu sering. Temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan game online tidak hanya berkaitan dengan durasi bermain, tetapi juga dengan dinamika emosional yang muncul selama dan setelah bermain.

Cara mahasiswa mengelola atau mengontrol emosi saat bermain game online

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki beberapa cara dalam mengelola atau mengontrol emosi ketika bermain game online. Strategi yang digunakan para informan cukup beragam, tetapi secara umum dapat dipahami sebagai upaya untuk menjaga emosi agar tidak semakin meningkat ketika menghadapi situasi permainan yang memicu tekanan. Dalam konteks teori regulasi emosi James Gross, cara-cara yang muncul dari para informan dapat dikaitkan dengan pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengarahannya, dan perubahan kognitif.

Pada tahap pemilihan situasi, beberapa informan memilih untuk tidak bermain ketika kondisi emosi sedang tidak baik atau ketika sedang sibuk. Adila menyebutkan bahwa saat sedang dikejar tugas, ia memilih tidak bermain sama sekali karena memang tidak terpikir untuk bermain. Lutfi juga mengatakan bahwa ia tidak bermain ketika baru pulang dari kampus atau saat sedang capek, karena lebih memilih istirahat. Ini menunjukkan bahwa sebagian informan sudah mampu mengenali kondisi dirinya sebelum memutuskan untuk bermain.

Pada tahap modifikasi situasi, informan berusaha membuat suasana permainan menjadi lebih nyaman. Adila misalnya lebih suka bermain bersama teman karena merasa lebih happy dibanding bermain sendiri. Syahdan dan beberapa informan lain juga menunjukkan kecenderungan untuk mengatur situasi bermain agar tetap sesuai dengan kenyamanan mereka. Yudha bahkan menyatakan bahwa ketika kalah, ia bisa mengganti game ke permainan yang lebih santai dan tidak terlalu kompetitif. Hal ini menunjukkan adanya usaha untuk menyesuaikan lingkungan bermain agar emosi tidak semakin terganggu.

Pada tahap pengarahannya, beberapa informan melakukan distraksi ketika mulai kesal. Fikri mengatakan bahwa ia biasanya menenangkan diri dengan jeda dulu, menyimpan HP, pergi ke toilet, cuci muka, tarik napas, menonton TV, atau melakukan aktivitas lain. Lutfi menyebutkan bahwa dirinya sering mengalihkan perhatian dengan scroll media sosial seperti TikTok agar tidak terlalu larut dalam kekalahan. Adila juga mengaku bahwa jika emosinya mulai tidak terkontrol, ia akan berhenti dulu bermain game karena tidak mood untuk melanjutkan. Strategi-strategi ini menunjukkan bahwa para informan menggunakan cara pengalihan fokus untuk meredakan emosi yang meningkat.

Pada tahap perubahan kognitif, beberapa informan mencoba memaknai kekalahan dengan lebih santai. Yudha menyatakan bahwa ia tetap bisa mengontrol emosi agar tidak terbawa ke kehidupan sehari-hari, sedangkan Lutfi saat ini lebih memilih untuk membiarkan kekalahan berlalu saja dan menganggapnya biasa. Fikri juga mengaku bahwa ketika kalah, ia kadang ingin mencoba lagi sampai menang, tetapi setelah jeda biasanya emosinya bisa lebih reda. Cara berpikir yang lebih rasional ini memperlihatkan bahwa mahasiswa perlahan membangun kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami emosi yang fluktuatif saat bermain game, tetapi juga memiliki berbagai cara untuk mengelolanya. Strategi yang paling sering muncul adalah berhenti sejenak, mengganti permainan, bermain bersama teman, serta mengalihkan perhatian ke aktivitas lain. Temuan ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosi mahasiswa ketika berhadapan dengan aktivitas game online.

Pengalaman emosional mahasiswa terkait kecanduan game online

Pengalaman emosional mahasiswa terkait kecanduan game online memperlihatkan bahwa permainan ini telah menjadi bagian dari rutinitas dan kebiasaan hidup sebagian informan. Fikri mengaku mulai bermain sejak SMP dan merasa sulit berhenti terutama ketika ada event dan bermain bersama teman. Lutfi sudah bermain sejak SD dan pada masa covid pernah bermain hingga 8–9 jam per hari. Adila juga mengaku bahwa game sudah menjadi aktivitas sehari-hari yang kadang sulit dikurangi, sementara Syahdan menyebutkan bahwa game sudah menjadi kebiasaan yang sulit dihilangkan karena selain hobi juga dijadikan pekerjaan.

Dari sisi emosi saat tidak bermain, beberapa informan mengaku merasakan ketidaknyamanan tertentu. Lutfi mengatakan bahwa pada masa kecanduan dulu ia merasa gelisah jika tidak bermain. Fikri juga mengakui bahwa dirinya bisa keterusan bermain sampai seminggu atau bahkan satu bulan, yang menunjukkan adanya

keterikatan kuat terhadap permainan. Syahdan menyebut bahwa karena game juga menjadi sumber penghasilan, aktivitas bermain menjadi semakin sulit dilepaskan. Sementara itu, Adila tidak merasa gelisah saat tidak bermain, tetapi tetap mengakui bahwa ada rasa kurang ketika tidak bermain bersama teman.

Pengalaman emosional lain juga terlihat dalam hubungan sosial dan akademik. Fikri pernah mengalami konflik dengan pacar dan teman, serta menunda hal yang diperintahkan orang tua karena terlalu fokus pada game. Lutfi mengaku bahwa pada masa kecanduan, game membuatnya lebih memprioritaskan permainan dibanding belajar, serta pernah membantah orang tua dan menjadi lebih sinis saat kalah. Adila juga pernah konflik dengan kakak dan teman karena bercanda yang berubah menjadi serius saat bermain. Syahdan menyebut bahwa permainan kadang bertubrukan dengan tugas kuliah, meskipun ia berusaha mengatur waktu. Temuan ini menandakan bahwa kecanduan game online dapat berpengaruh pada relasi interpersonal dan tanggung jawab akademik, walaupun tingkat dampaknya berbeda pada setiap informan.

Meski demikian, tidak seluruh pengalaman kecanduan dipandang negatif oleh para informan. Sebagian dari mereka menilai bahwa game juga membantu mengurangi stres, memperluas relasi, dan memberi pengalaman berkesan. Fikri merasa game dapat mengurangi stres asal tahu waktu, Lutfi menyebut game membantu mengurangi stres terutama saat gabut, dan Adila mengaku game memberi komunitas baru serta menambah teman. Syahdan juga menilai bahwa game memberi ruang kesenangan sekaligus sumber penghasilan. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional mahasiswa terhadap kecanduan game online bersifat ambivalen, yaitu di satu sisi memberi kesenangan, tetapi di sisi lain membawa konsekuensi emosional dan sosial tertentu.

Pembahasan

Berdasarkan temuan penelitian, kondisi emosi mahasiswa yang mengalami kecanduan game online dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara pengalaman bermain, intensitas keterlibatan, dan kemampuan regulasi emosi. Dalam teori regulasi emosi James Gross, individu mengatur emosi melalui proses memilih situasi, mengubah situasi, mengarahkan perhatian, dan mengubah cara berpikir terhadap peristiwa yang dialami. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa strategi-strategi tersebut memang digunakan oleh para informan, meskipun tingkat konsistensinya berbeda-beda.

Mahasiswa yang mampu mengenali kapan dirinya perlu berhenti bermain, mengganti game, atau mengalihkan perhatian saat emosi mulai naik menunjukkan bentuk regulasi emosi yang lebih adaptif. Sebaliknya, mahasiswa yang masih sulit melepaskan diri dari permainan, terutama ketika kalah, sedang ada event, atau bermain bersama teman, cenderung menunjukkan ketergantungan emosional yang lebih kuat. Hal ini sejalan dengan pemahaman bahwa game online tidak hanya menjadi hiburan, tetapi juga bisa menjadi ruang pelarian dari stres, bosan, dan tekanan akademik.

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa kekalahan, jaringan buruk, atau ketidaksinkronan tim sering menjadi pemicu emosi negatif. Pada sebagian informan, emosi tersebut hanya muncul sesaat dan dapat diredam dengan cepat, tetapi pada yang lain emosi itu pernah terbawa ke kehidupan sehari-hari, memengaruhi hubungan dengan keluarga, teman, maupun pasangan. Ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam menentukan apakah game online hanya menjadi aktivitas rekreatif atau berubah menjadi sumber gangguan emosional.

Secara umum, hasil penelitian ini menegaskan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan game online memiliki pengalaman emosional yang kompleks. Mereka tidak hanya merasakan senang dan puas saat bermain, tetapi juga marah, frustrasi, gelisah, atau tidak nyaman saat permainan tidak sesuai harapan atau ketika tidak bisa bermain. Dalam konteks ini, kemampuan regulasi emosi menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara kesenangan bermain game dan tanggung jawab kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan game online menunjukkan kondisi emosi yang cenderung fluktuatif. Saat bermain, mereka merasakan emosi positif seperti senang, puas, dan tertantang, namun juga dapat mengalami emosi negatif seperti kesal, marah, frustrasi, dan bad mood, terutama ketika mengalami kekalahan, tim tidak kompak, atau gangguan teknis dalam permainan. Pada sebagian informan, emosi tersebut bahkan terbawa ke kehidupan sehari-hari dan memengaruhi hubungan sosial maupun aktivitas akademik. Selain itu, mahasiswa juga memiliki berbagai cara dalam mengelola emosi saat bermain game online, seperti berhenti bermain sementara, mengalihkan perhatian, mengganti jenis permainan, atau bermain bersama teman agar suasana lebih menyenangkan. Hal ini

menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi kecanduan game online agar tidak berdampak terlalu besar pada kehidupan sehari-hari.

DAFTAR REFERENSI

- Amanda, A. R. (2016). Pengaruh game online terhadap perubahan perilaku agresif remaja di Samarinda. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 4(3), 290–304.
- Blum, K., Gardner, E., Oscar-Berman, M., & Gold, M. (2012). “Liking” and “wanting” linked to reward deficiency syndrome (RDS): Hypothesizing differential responsivity in brain reward circuitry. *Current Pharmaceutical Design*, 18(1), 113–118.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Kurniawati, R., & Harmaini. (2020). Kecanduan game online dan empati pada mahasiswa.
- Munawaroh, K., Deliani, N., & Hamzah, P. K. (2022). Pengaruh kecanduan game online berbayar terhadap perilaku konsumtif mahasiswa.
- Pardede, F. F., Lubis, M. R. A., Siregar, M. F., Sinurat, E., Maria, A., Purba, J., & Sitompul, H. S. (2023). Dampak permainan game online terhadap motivasi belajar mahasiswa Universitas Efarina Pematangsiantar.
- Putra, F. F., Rozak, A., Perdana, G. V., & Maesharoh, I. (2020). Dampak game online terhadap perubahan perilaku sosial mahasiswa Telkom University.
- Rahmawati. (2021). [Judul sesuai sumber asli].
- Rinaldi, M. R., & Andartono, S. W. (2024). Regulasi emosi dan kecanduan game online pada mahasiswa: Peran moderasi jenis kelamin.
- Winanda, N., Nurwahidin, M., & Yusmansyah. (2021). Hubungan regulasi emosi dengan intensitas bermain game online pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Kalianda.