

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
INTENSITAS BERMAIN *GAME* ROBLOX PADA
PENGGUNA AKTIF DEWASA MUDA
DI KOTA MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

Maulidina Putri Zahwa Syaharani

220401110256

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS
BERMAIN *GAME* ROBLOX PADA PENGGUNA AKTIF DEWASA MUDA
DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Maulidina Putri Zahwa Syaharani

NIM. 220401110256

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME* ROBLOX PADA PENGGUNA AKTIF DEWASA MUDA DI KOTA MALANG

SKRIPSI

Oleh

Maulidina Putri Zahwa Syaharani

NIM. 22040110256

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Rahmatika Sari Amalia, M.Psi</u> NIP. 199105222020122001		19 / 06 / 2026
Dosen Pembimbing 2 <u>Dr. Muh. Anwar Fu'ady, S.Psi., M.A</u> NIP. 198501102023211022		19 / 06 / 2026

Malang, 18 Juni 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi




Dr. Fina Hidayati, M.A

NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ROBLOX PADA PENGGUNA AKTIF DEWASA MUDA DI KOTA MALANG

SKRIPSI

Oleh

Maulidina Putri Zahwa Syaharani

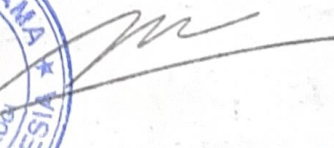
NIM. 220401110256

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam
Majelis Sidang Skripsi pada tanggal- ...Juli..... 2026

Susunan Dewan Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Rahmatika Sari Amalia, M.Psi</u> NIP: 199105222020122001		22/07/2026
Ketua Penguji <u>Dr. Muh. Anwar Fu'ady, S.Psi., M.A</u> NIP: 198501102023211022		22/07/2026
Penguji Utama <u>Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si</u> NIP: 197611282002122001		21/07/2026

Disahkan Oleh
Dekan,




Prof. Dr. Siti Mahmudah, M. Si.
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS
BERMAIN GAME ROBLOX PADA PENGGUNA AKTIF DEWASA MUDA
DI KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

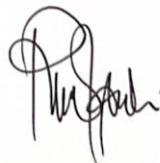
Nama : Maulidina Putri Zahwa Syaharani
NIM : 220401110256
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang 19- Juni - 2026

Dosen Pembimbing 1



Rahmatika Sari Amalia, M.Psi
NIP. 199105222020122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN INTENSITAS
BERMAIN *GAME* ROBLOX PADA PENGGUNA AKTIF DEWASA MUDA
DI KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

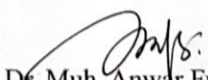
Nama : Maulidina Putri Zahwa Syaharani
NIM : 220401110256
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Malang ~~22~~ ... Juli- 2026

Dosen Pembimbing 2


Dr. Muh. Anwar Fu'ady, S.Psi., M.A
NIP: 198501102023211022

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maulidina Putri Zahwa Syaharani

NIM : 220401110256

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain *Game* Roblox pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang”** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 18 Juni 2026

Penulis



Maulidina Putri Zahwa Syaharani

NIM. 220401110256

MOTTO

“It does not do to dwell on dreams and forget to live”

- Albus Dumbledore, Harry Potter and the Philosopher’s Stone –

HALAMAN PERSEMBAHAN

Di antara seluruh halaman dalam skripsi ini, halaman persembahan adalah halaman yang paling bermakna, karena disinilah penulis menitipkan rasa terima kasih yang tak mampu terucap oleh kata-kata. *Bismillahirrahmanirrahim*, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Cinta pertama dan pintu surga penulis. Abi & umi. Terima kasih atas segala do'a dan dukungan yang tidak pernah putus, yang diam-diam selalu mengiringi langkah bahkan ketika tidak terucap. Atas cinta, kasih sayang, dan pengorbanan yang tidak bisa benar-benar terbalaskan, namun selalu menjadi alasan untuk tetap bertahan dan melangkah hingga sampai pada titik ini. Kalian adalah rumah pertama, tempat kembali paling aman, dan alasan di balik setiap usaha untuk menyelesaikan perjalanan pendidikan ini. Terima kasih karena telah berjuang tanpa henti. Membesarkan, mendidik, dan menguatkan putri bungsumu hingga mampu berdiri dan menyelesaikan apa yang pernah dimulai. Seluruh karya dan pencapaian ini, dengan segala ketidaksempurnaannya, penulis persembahkan untuk abi dan umi tercinta.
2. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Maulidina Putri Zahwa Syaharani. Terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah ketika jalan di depan terasa gelap, ketika keraguan datang silih berganti, dan ketika langkah terasa berat untuk di teruskan. Terima kasih karena tetap memilih melanjutkan, meskipun arah tidak selalu tampak jelas dan langkah sering harus ditempuh dalam keadaan lelah yang tidak mudah dijelaskan. Terima kasih telah menjadi teman yang paling setia

bagi diri sendiri, hadir dalam sunyi, dalam lelah, dalam diam yang penuh tanya. Meskipun pernah merasa tersesat, namun tetap tidak berhenti mencari jalan pulang pada diri sendiri. *Last*, terima kasih yang paling dalam karena telah berani tetap hidup di dalam proses yang tidak selalu ramah, berani menyelesaikan apa yang pernah dipilih untuk dimulai, meski tidak pernah ada jaminan bahwa semuanya akan berjalan seperti yang diharapkan.

3. Saudara dan teman-teman penulis, yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini dalam berbagai bentuk dan peran. Terima kasih karena kehadiran kalian, baik dalam tawa maupun dalam diam, telah memberi warna pada hari-hari yang tidak selalu mudah dijalani. Ada do'a yang tidak selalu terucap, ada dukungan yang tidak selalu terlihat, namun semuanya terasa dan menjadi bagian yang menguatkan. Semoga setiap kebaikan yang telah diberikan kembali kepada kalian dalam bentuk yang lebih indah, lebih lapang, dan lebih bermakna dari apapun yang pernah kalian harapkan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain *Game* Roblox pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Proses penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Rahmatika Sari Amalia, M.Psi., selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Muh. Anwar Fu'ady, S.Psi., M.A, selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, kritik, serta masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, kesempatan, dan fasilitas selama peneliti menempuh pendidikan.
8. Seluruh Responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini
9. Cinta pertama penulis yang telah lama berpulang, sosok yang kini tidak lagi dapat ditemui senyum gagahnya, tidak lagi terdengar hangat suaranya, dan menjadi kehadiran yang paling dirindukan dalam setiap langkah kehidupan penulis, abi tercinta, Ali Sarifudin, M.Si. Dengan kasih sayang yang tidak pernah selesai, do'a yang terus mengalir dalam hening, dan kenangan yang tetap hidup dan menetap dalam relung hati penulis, menjadi sumber kekuatan yang tidak terlihat namun selalu terasa. Kehadirannya yang kini hanya dalam ingatan, tetap menjadi pengiring dalam setiap proses penulis menapaki jalan menuju cita-cita, menguatkan di saat rapuh, dan mengingatkan bahwa cinta tidak selalu hadir dalam bentuk yang bisa disentuh, tetapi juga dalam keteguhan yang ditinggalkan.
10. Wanita hebat, tercinta, dan tersayang, yang menjadi umi sekaligus abi bagi penulis, Ros Dwi Janti, S.Ag. Umi, sebagai surga dan dunia penulis. Dengan penuh rasa hormat dan cinta yang tidak pernah cukup untuk diungkapkan, penulis menyampaikan terima kasih atas segala pengorbanan, perjuangan, dan keteguhan yang tidak pernah putus dalam membesarkan serta

mendampingi penulis hingga mampu sampai pada titik ini dan menyelesaikan pendidikan dengan baik. Terima kasih sudah menjadi umi terbaik, yang selalu mengusahakan apapun dengan segenap tenaga, do'a, dan ketulusan, serta tetap berdiri kuat ketika harus menjalani peran ganda sebagai umi sekaligus abi untuk penulis dan kakak. Setiap langkah yang penulis tempuh hari ini tidak pernah lepas dari do'a-do'a yang terus dilangitkan dalam diam, dari perjuangan yang tidak selalu terlihat, serta dari cinta yang tidak pernah meminta kembali. Semua itu menjadi pondasi yang menguatkan penulis hingga mampu bertahan dan menyelesaikan perjalanan ini. Umi, hiduplah lebih lama lagi (Aamiin).

11. Cinta kasih kedua kakak kandung penulis, Aufa Syarifatun Nisa dan Faqih Syariful Insani. Terima kasih karena tidak pernah lelah menjadi tempat pulang, tempat bercerita, sekaligus menjadi salah satu sumber semangat bagi penulis. Terima kasih atas setiap do'a, perhatian, bantuan, dukungan yang selalu menguatkan, hingga penulis mampu bertahan dan menyelesaikan perjalanan pendidikan ini sampai memperoleh gelar sarjana. Kehadiran kalian menjadi bagian penting yang tidak terpisahkan dari proses panjang yang telah dilalui. Terkhusus untuk Mbak Aufa, penulis menyampaikan terima kasih karena telah menjadi sosok yang banyak membersamai, bertukar pikiran, mendidik, dan memberikan dukungan dalam berbagai fase kehidupan. Penulis menyadari bahwa tidak akan sampai pada titik ini tanpa kehadiran dan cinta dari kalian. Terima kasih karena telah menjadi alasan untuk bertahan hidup. Terima kasih sudah lahir sebagai kakak dalam kehidupan penulis.

12. Sahabat tercinta yang telah kebersamai penulis selama delapan tahun, Salma, Amel, dan Shalom. Terima kasih karena telah menyaksikan berbagai versi diri penulis, versi yang penuh semangat, penuh keraguan, bahkan saat saya merasa ingin menyerah. Terima kasih telah menjadi tempat terbaik untuk mengutarakan segala keluh & kesah, ruang aman di mana penulis bisa menjadi diri sendiri tanpa harus berpura-pura kuat. Terima kasih atas waktu, do'a, dukungan, tawa, pelukan, serta nasihat yang selalu hadir dengan ketulusan, meski tidak selalu dalam bentuk besar namun selalu bermakna. Kehadiran kalian menjadi pengingat bahwa penulis tidak pernah benar-benar berjalan sendiri dalam perjalanan ini. Kalian selalu ada dengan cara yang sederhana namun sangat berarti. Terima kasih telah menjadi pendengar yang baik, penyemangat yang tulus, dan rumah dalam bentuk sahabat yang tidak tergantikan.
13. Teman seperjuangan penulis, Elvira, Nadia, dan Arifah. Terima kasih telah kebersamai penulis selama empat tahun perjalanan di bangku perkuliahan. Kehadiran kalian tidak hanya sebagai teman kelas, tetapi juga sebagai sahabat dan saudara di tanah rantau ini, tempat penulis belajar banyak hal tentang kebersamaan dan ketahanan diri. Terima kasih untuk setiap tawa yang hadir di tengah kepenatan, diskusi panjang yang tak ada habisnya, bantuan yang datang tanpa diminta, serta kesediaan untuk mendengarkan setiap keluh kesah ketika penulis merasa lelah dan hampir menyerah. Kalian telah mengambil banyak peran penting di balik layar dalam perjalanan ini, hadir dengan tulus tanpa pernah mengeluh meski mungkin pernah direpotkan. Terima kasih telah bertumbuh bersama, saling menguatkan

dalam diam maupun dalam ramai. Sampai bertemu di puncak impian masing-masing. *See u on top, cebur!*

14. Kepada teman-teman lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan panjang ini. Terima kasih atas setiap bantuan, do'a. perhatian, candaan, dan kebersamaan yang diberikan selama masa perkuliahan. Terima kasih telah mewarnai hari-hari di bangku kuliah. Semoga langkah kita selalu dipenuhi kemudahan dan dipertemukan kembali dalam keadaan terbaik.

Penyusunan skripsi ini telah dilakukan dengan sungguh-sungguh serta melalui berbagai upaya maksimal dari penulis. Meskipun demikian, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan penelitian dan kepenulisan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan menjadi langkah awal bagi penelitian yang lebih mendalam.

Malang, 18 Juni 2026

Penulis

Maulidina Putri Zahwa Syaharani

NIM. 220401110256

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
ABSTRAK	xx
<i>ABSTRACT</i>	xxi
المُلخَص.....	xxii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaat Teoretis.....	11
2. Manfaat Praktis	12
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. Intensitas Bermain.....	13
1. Definisi Roblox	13
2. Definisi Intensitas Bermain.....	14
3. Intensitas Bermain <i>Game</i> Roblox pada Usia Dewasa Muda.....	17

4. Aspek – Aspek Intensitas Bermain <i>Game</i>	20
5. Dampak Intensitas Bermain <i>Game</i>	23
B. Regulasi Emosi.....	25
1. Definisi Regulasi Emosi.....	25
2. Regulasi Emosi pada Usia Dewasa Muda.....	27
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	29
4. Aspek – Aspek Regulasi Emosi	31
5. Dampak Regulasi Emosi	32
C. Teori Perkembangan Usia Dewasa Muda	35
1. Definisi Dewasa Muda.....	35
2. Karakteristik Usia Dewasa Muda.....	38
3. Perkembangan Emosi dan Regulasi Emosi Dewasa Muda.....	40
D. Kajian Keislaman.....	42
1. Intensitas Bermain dalam Perspektif Islam.....	42
2. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam.....	44
E. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain <i>Game</i> Roblox pada Pengguna Dewasa Muda.....	46
F. Kerangka Konseptual	50
G. Hipotesis Penelitian.....	50
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Jenis Penelitian.....	51
B. Identifikasi Variabel Penelitian	52
C. Definisi Operasional.....	53
1. Intensitas Bermain <i>Game</i> Roblox	53
2. Regulasi Emosi.....	54
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	54
1. Populasi.....	54
2. Sampel dan Teknik Sampling.....	55
E. Teknik Pengumpulan Data	57
F. Skala Pengukuran.....	57
G. Instrumen Penelitian.....	58
H. Validitas dan Reliabilitas.....	61
1. Uji Validitas.....	61
2. Uji Validitas Konstruk.....	62
3. Uji Reliabilitas	65

I. Teknik Analisis Data	67
1. Analisis Deskriptif	68
2. Uji Asumsi Klasik	69
3. Uji Hipotesis.....	69
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	71
A. Pelaksanaan Penelitian	71
B. Hasil Penelitian	71
1. Karakteristik Demografis Responden	71
2. Analisis Deskriptif	73
3. Uji Asumsi Klasik	74
4. Uji Hipotesis.....	76
5. Analisis Deskripsi Kategori Data Variabel.....	77
C. Pembahasan.....	80
1. Tingkat Intensitas Bermain <i>Game</i> Roblox pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang	80
2. Tingkat Regulasi Emosi pada Pengguna Aktif <i>Game</i> Roblox Dewasa Muda di Kota Malang	84
3. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain <i>Game</i> Roblox pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang	88
BAB V PENUTUP	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran.....	97
1. Bagi Komunitas Roblox.....	97
2. Bagi Responden	98
3. Bagi Institusi Pendidikan dan Konselor	99
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	99
DAFTAR PUSTAKA.....	102
LAMPIRAN	111

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Krejcie dan Morgan	56
Tabel 3. 2 Skala Pengukuran Regulasi Emosi.....	58
Tabel 3. 3 Skala Pengukuran Intensitas Bermain <i>Game</i> Roblox.....	58
Tabel 3. 4 Skala Regulasi Emosi.....	59
Tabel 3. 5 Blue Print Intensitas Bermain <i>Game</i>	60
Tabel 3. 6 Validitas Skala Regulasi Emosi.....	62
Tabel 3. 7 Blueprint Regulasi Emosi setelah Uji Validitas.....	63
Tabel 3. 8 Validitas Skala Intensitas Bermain <i>Game</i> Roblox.....	64
Tabel 3. 9 Blueprint Intensitas Bermain <i>Game</i> Roblox setelah Uji Validitas	65
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas	66
Tabel 3. 11 Norma Kategori	68
Tabel 3. 12 Kategori Tingkat Keeratan Hubungan.....	70
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden (N=265).....	72
Tabel 4. 2 Hasil Analisis Deskriptif	74
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas.....	75
Tabel 4. 5 Hasil Uji Korelasi Pearson	76
Tabel 4. 6 Norma Kategorisasi.....	77
Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi.....	78
Tabel 4. 8 Persentase Per Indikator Variabel Regulasi Emosi.....	78
Tabel 4. 9 Persentase Per Indikator Variabel Intensitas Bermain <i>Game</i> Roblox ..	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil Linearitas Q-Q Plots	75
--	----

ABSTRAK

Syahrani, Maulidina Putri Zahwa (2026). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain *Game* Roblox pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing:

Rahmatika Sari Amalia, M.Psi

Dr. Muh. Anwar Fu'ady, S.Psi., M.A

Kata Kunci:

Dewasa Muda, Intensitas Bermain *Game*, Regulasi Emosi, Roblox.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya popularitas Roblox sebagai platform permainan berbasis interaksi sosial dan kreativitas yang memungkinkan pengguna bermain dengan frekuensi dan durasi tinggi. Kemampuan regulasi emosi pada dewasa muda menjadi salah satu aspek psikologis yang diduga berkaitan dengan intensitas bermain *game* Roblox. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat regulasi emosi, tingkat intensitas bermain *game* Roblox, serta hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional *cross-sectional*. Subjek penelitian terdiri atas 265 pengguna aktif *game* Roblox berusia 18–25 tahun di Kota Malang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Regulasi Emosi yang diadaptasi dari Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) karya Gross dan John (2003) versi bahasa Indonesia oleh Radde dkk., (2021), serta Skala Intensitas Bermain *Game* Roblox yang diadaptasi dan dimodifikasi dari Putri (2018). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan *software* JASP.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat intensitas bermain *game* Roblox berada pada kategori sedang, dengan aspek frekuensi lebih dominan dibandingkan durasi. Tingkat regulasi emosi responden juga berada pada kategori sedang dengan dominasi strategi *cognitive reappraisal* dibandingkan *expressive suppression*. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game* Roblox ($r = -0,426$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi individu, semakin rendah intensitas bermain *game* Roblox, dan sebaliknya. Dengan demikian, regulasi emosi berkaitan dengan intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang.

ABSTRACT

Syaharani, Maulidina Putri Zahwa (2026). The Relationship between Emotion Regulation and Roblox Gaming Intensity among Active Young Adult Users in Malang City. Faculty of Psychology. State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisors:

Rahmatika Sari Amalia, M.Psi

Dr. Muh. Anwar Fu'ady, S.Psi., M.A

Keywords:

Emotion Regulation, Gaming Intensity, Roblox, Young Adults.

This study was motivated by the increasing popularity of Roblox as a game platform based on social interaction and creativity, enabling users to engage in gameplay with high frequency and long duration. Emotion regulation in young adulthood is considered one of the psychological factors associated with the intensity of Roblox gameplay. This study aimed to determine the level of emotion regulation, the level of Roblox gaming intensity, and the relationship between emotion regulation and Roblox gaming intensity among active young adult Roblox users in Malang City.

This study employed a quantitative approach with a cross-sectional correlational design. The participants consisted of 265 active Roblox users aged 18–25 years in Malang City, selected using purposive sampling. Data were collected using the Emotion Regulation Scale adapted from the Indonesian version of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) developed by Gross and John (2003) and adapted by Radde et al. (2021), as well as the Roblox Gaming Intensity Scale adapted and modified from Putri (2018). Data were analyzed using the Pearson Product-Moment correlation with JASP software.

The results showed that the participants' Roblox gaming intensity was predominantly at a moderate level, with frequency being more dominant than duration. Participants' emotion regulation was also predominantly at a moderate level, with cognitive reappraisal being more dominant than expressive suppression. The hypothesis test revealed a significant negative relationship between emotion regulation and Roblox gaming intensity ($r = -0.426$). These findings indicate that higher levels of emotion regulation are associated with lower Roblox gaming intensity, and vice versa. Therefore, emotion regulation is associated with Roblox gaming intensity among active young adult Roblox users in Malang City.

الملخص

سيهاراني، موليدينا بوتري ز هوا (2026). العلاقة بين تنظيم الانفعالات وشدة ممارسة لعبة روبلو كس لدى المستخدمين النشطين من فئة الشباب البالغين في مدينة مالانج. رسالة جامعية. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المشرفان:

رحماتيكسا ساري أماليا، ماجستير في علم النفس
الدكتور محمد أنور فؤادي، سرجانا علم النفس، ماجستير الآداب

انطلقت هذه الدراسة من تزايد شعبية روبلو كس بوصفها منصةً للألعاب الإلكترونية تعتمد على التفاعل الاجتماعي والإبداع، مما يتيح للمستخدمين ممارسة اللعب بتكرار مرتفع ومدة زمنية طويلة. ويُعد تنظيم الانفعالات لدى فئة الشباب من الجوانب النفسية التي يُعتقد أنها ترتبط بشدة ممارسة لعبة روبلو كس. وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى تنظيم الانفعالات، ومستوى شدة ممارسة لعبة روبلو كس، والعلاقة بين تنظيم الانفعالات وشدة ممارسة لعبة روبلو كس لدى المستخدمين النشطين من فئة الشباب في مدينة مالانج.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بتصميم ارتباطي مقطعي. وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٥) مستخدمًا نشطًا للعبة روبلو كس تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٥) عامًا في مدينة مالانج، وتم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة القصدية. وجمعت البيانات باستخدام مقياس تنظيم الانفعالات المقتبس من استبانة تنظيم الانفعالات التي وضعها غروس وجون (٢٠٠٣) في نسختها الإندونيسية التي قام بترجمتها وتكييفها رادي وآخرون (٢٠٢١)، بالإضافة إلى مقياس شدة ممارسة لعبة روبلو كس المقتبس والمعدل من أداة بوتري وتم تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحاصل ضرب العزوم من خلال برنامج (٢٠١٨) جاسب.

وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى شدة ممارسة لعبة روبلو كس يقع في الفئة المتوسطة، مع تفوق بُعد تكرار اللعب على بُعد مدة اللعب. كما أظهرت النتائج أن مستوى تنظيم الانفعالات لدى أفراد العينة يقع وكشف اختبار. أيضًا في الفئة المتوسطة، مع هيمنة إعادة التقييم المعرفي مقارنةً بكبت التعبير الانفعالي $r = -$ الفرضية عن وجود علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين تنظيم الانفعالات وشدة ممارسة لعبة روبلو كس وتشير هذه النتائج إلى أنه كلما ارتفعت قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته انخفضت شدة ممارسته (0.426). للعبة روبلو كس، والعكس صحيح. وبناءً على ذلك، يرتبط تنظيم الانفعالات بشدة ممارسة لعبة روبلو كس لدى المستخدمين النشطين من فئة الشباب في مدينة

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi dan era digital 5.0 telah menjadikan *game online* sebagai salah satu sarana hiburan dan interaksi sosial yang semakin populer, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda (Hazizah & Handayani, 2022). Salah satu platform yang mengalami peningkatan pesat adalah Roblox, yang dikelola oleh Roblox Corporation. Menurut laporan terbaru dari Kaspersky Safe Kids, Roblox berada di posisi teratas sebagai platform yang paling populer di Indonesia dengan presentasi 8,27%, selama tahun 2020 hingga 2021 (Kaspersky Safe Kids, 2021). Di samping itu, dalam daftar permainan *mobile* yang paling diminati dan terlaris di Indonesia, Roblox menempati posisi ke enam (Yahsy & Syas, 2022). Secara global, Roblox mencatat lebih dari 77,7 juta pengguna aktif harian pada tahun 2024, di mana sekitar 32,1 juta merupakan pengguna berusia 13 tahun ke atas (Dezuanni dkk., 2024). Di Indonesia, rentang usia 17 – 24 tahun menyumbang hingga 22% pengguna aktif secara global, menunjukkan tingginya ketertarikan pada kelompok usia ini (Suharno, 2025). Data ini mengindikasikan bahwa Roblox tidak hanya digunakan oleh anak-anak dan remaja, tetapi juga semakin diminati oleh dewasa muda.

Meningkatnya popularitas Roblox turut membawa konsekuensi terkait intensitas bermain, terutama bagi dewasa muda yang memiliki kebebasan lebih dalam mengatur waktu. Intensitas bermain tidak hanya mencakup durasi dan frekuensi penggunaan dalam jangka waktu tertentu saja, namun juga tingkat

kedalaman keterlibatan psikologis individu saat bermain, seperti keinginan untuk terus bermain dan perubahan prioritas harian (Sandya & Ramadhani, 2021). Peningkatan intensitas bermain dalam *game online* sering kali berhubungan dengan ketidakseimbangan dalam ritme kehidupan, misalnya bermain hingga larut malam, kesulitan untuk berhenti, dan mengabaikan aktivitas penting lainnya. Intensitas bermain dapat bersifat adaptif pada tingkat tertentu, namun durasi dan frekuensi bermain Roblox yang tinggi berpotensi mengganggu aktivitas harian, pola tidur, kesehatan fisik, dan kondisi emosional.

Puspaga Kota Tangerang mencatat adanya remaja dan dewasa muda yang bermain hingga larut malam, mengalami gangguan tidur, kesulitan dalam mengatur waktu bermain, dan menggunakan *game* sebagai pelarian dari tekanan emosional (Tangerangkota.go.id, 2025). Sementara itu, laporan Komnas Perlindungan Anak Surabaya menekankan perilaku penggunaan berlebih yang mengarah pada masalah fungsi sehari-hari serta risiko lainnya, seperti interaksi yang tidak aman di dunia virtual (Bachri, 2025). Fenomena ini menjadi semakin penting di zaman digital ini, ketika platform *game* kini tidak hanya menawarkan hiburan, tetapi juga menjadi tempat sosial dan emosional bagi para penggunanya. Tingginya frekuensi bermain Roblox dapat menjadi indikator awal pola penggunaan yang kurang sehat, terutama ketika *game* dijadikan sarana pelarian emosional. Intensitas bermain menjadi variabel penting untuk dikaji karena dapat mencerminkan bagaimana individu berinteraksi dengan *game* dan sejauh mana penggunaan tersebut memengaruhi aspek psikologis serta aktivitas sehari-hari mereka.

Hasil studi pendahuluan (*preliminary study*) yang dilakukan peneliti terhadap 20 responden berusia 17-25 tahun menunjukkan bahwa 45% menghabiskan lebih dari enam jam per hari untuk bermain Roblox, dengan mayoritas bermain pada malam hingga pagi hari. Wawancara dengan tiga pengguna aktif dengan usia 20 – 22 tahun mengungkapkan pola penggunaan *game* Roblox secara intensif yang berkaitan dengan berbagai permasalahan psikologis. Salah satu informan bermain hingga 15 jam sehari, mengalami gangguan tidur, dan kesulitan menghentikan permainan. Informan lainnya bermain setiap hari hingga pukul 04.00 pagi sebagai cara untuk menghindari kesepian setelah putus cinta, meskipun ia merasakan mual, gelisah, dan gangguan konsentrasi setelah bermain terlalu lama. Pola ini mengindikasikan adanya ketidakseimbangan ritme aktivitas harian, khususnya terkait jam tidur dan pemulihan fisiologis. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa tingginya intensitas bermain tidak semata-mata karena hiburan, melainkan dipicu oleh kebutuhan psikologis seperti mengatasi stres, kesepian, dan ketidakstabilan emosi.

Hasil fenomenologis tersebut didukung oleh data awal survei kuantitatif di komunitas Roblox Indonesia dan komunitas Roblox Jawa yang dilakukan oleh peneliti. Distribusi responden didominasi Pulau Jawa, dengan Jawa Timur sebagai penyumbang tertinggi (33,3%). Kota Malang terungkap sebagai daerah dengan konsentrasi responden tertinggi, yaitu 55,0% dari total partisipan. Responden berusia 17-25 tahun dengan status mahasiswa atau bekerja, mayoritas berusia 21 tahun dengan persentase 28,6%. Kelompok usia ini termasuk dalam kategori dewasa muda yang secara perkembangan rentan

terhadap masalah regulasi emosi. Data menunjukkan 45,0% responden dari Kota Malang menghabiskan lebih dari enam jam per hari untuk bermain, dengan setengahnya bermain pada malam hingga dini hari. Responden juga menggunakan Roblox sebagai wadah untuk mengatasi stress, kesepian, dan tekanan emosional. Pola ini menguatkan fenomena bahwa penggunaan Roblox dapat berfungsi sebagai ruang regulasi emosi yang tidak selalu adaptif bagi dewasa muda, sehingga Kota Malang menjadi lokasi yang relevan untuk mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan intensitas bermain Roblox.

Perlu dipahami bahwa intensitas bermain *game* merupakan konsep yang berbeda dengan *gaming disorder*, *problematic internet use* (PIU). Intensitas bermain mengacu pada tingkat keterlibatan individu dalam aktivitas bermain yang ditunjukkan melalui frekuensi dan durasi bermain. *Gaming disorder* dan *problematic gaming* menggambarkan kondisi ketika individu mengalami kesulitan mengendalikan perilaku bermain hingga menimbulkan dampak negatif pada fungsi kehidupan sehari-hari. *Problematic internet use* merupakan pola penggunaan internet secara berlebihan dan maladaptif yang mencakup berbagai aktivitas daring, seperti media sosial, hiburan, maupun permainan, sehingga memiliki ruang lingkup yang lebih luas dibandingkan intensitas bermain *game*. Individu yang memiliki intensitas bermain tinggi belum tentu mengalami *gaming disorder*, *problematic gaming*, maupun *problematic internet use*. Penelitian ini berfokus pada intensitas bermain sebagai gambaran tingkat keterlibatan bermain berdasarkan frekuensi dan durasi, bukan pada kondisi patologis atau penggunaan internet yang bermasalah.

Pengendalian dan regulasi emosi menjadi kunci penting untuk mencegah dampak negatif dari intensitas bermain yang berlebihan. Regulasi emosi yang adaptif, seperti penggunaan *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), memungkinkan individu untuk menginterpretasikan situasi pemicu stres atau emosi negatif dengan cara yang lebih konstruktif, sehingga tidak selalu bergantung pada *game* sebagai satu-satunya mekanisme koping. Sebaliknya, strategi regulasi yang kurang adaptif seperti *expressive suppression* (penekanan ekspresi emosi) justru dapat memperburuk kondisi emosional dan meningkatkan ketergantungan pada aktivitas pelarian seperti bermain *game* (Gross, 2014). Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi yang adaptif diduga dapat berperan sebagai faktor protektif yang meminimalisir dampak negatif dari intensitas bermain yang tinggi, seperti gangguan tidur, penurunan produktivitas, dan ketergantungan emosional pada *game*. Dengan demikian, dampak negatif seperti gangguan tidur, penurunan produktivitas, dan ketergantungan emosional pada *game* dapat diminimalisir.

Beragam kebijakan baik di tingkat lokal maupun nasional mengenai fenomena Roblox tidak hanya fokus pada masalah keamanan konten, tetapi juga menunjukkan adanya kekhawatiran terkait penggunaan yang berhubungan dengan pengelolaan emosi dan tingkat keterlibatan dalam permainan, khususnya pada remaja dan orang dewasa muda. Di sisi lain, Puspaga Kota Tangerang mencatat bahwa banyak remaja dan orang dewasa muda terlibat dalam Roblox secara berlebihan hingga mengalami masalah tidur, kecenderungan untuk melarikan diri secara emosional, serta tanda – tanda kecanduan, terutama ketika permainan digunakan sebagai cara utama untuk

mengatasi stres atau rasa kesepian (Tangerangkota.go.id, 2025). Peringatan dan tanggapan kebijakan ini menunjukkan bahwa permasalahan yang terkait dengan Roblox tidak hanya menyentuh aspek konten permainan, melainkan juga mencerminkan isu psikologis yang lebih mendalam, yaitu cara individu mengelola emosi mereka dan bagaimana tingginya keterlibatan dalam bermain dapat memengaruhi kesejahteraan emosional orang dewasa muda. Oleh karena itu, fenomena ini bukan hanya persoalan individual, namun telah bergeser menjadi isu sosial yang signifikan di berbagai kalangan masyarakat.

Kaitannya dengan regulasi emosi sangat jelas bila melihat bagaimana pengguna memproses pengalaman emosional dalam *game*. Sejalan dengan pendapat Gross (2014) bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengamati, menilai, dan mengubah reaksi emosional agar tetap adaptif (Rehing dkk., 2024). Meta-analisis dan tinjauan sistematis pada hubungan regulasi emosi dan gangguan perilaku bermain *game* yang dilakukan oleh Marchica dkk., (2019) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang rendah secara konsisten berkaitan dengan gejala yang tidak sehat, termasuk kecenderungan untuk menggunakan permainan sebagai strategi pelarian (*escape coping*) dan ketergantungan yang berlebihan. Dengan kata lain, individu yang menggunakan strategi regulasi emosi dengan menekan emosi cenderung menunjukkan efek negatif yang lebih besar, sementara penggunaan *cognitive reappraisal* berkaitan dengan fungsi yang lebih adaptif. Oleh karena itu, ketika para pemain Roblox menghadapi situasi pemicu (seperti *cyberbullying*, kegagalan dalam permainan, atau tekanan sosial), cara mereka dalam mengatur emosi (*reappraisal vs suppression*, berhenti bermain vs terus

bermain) akan menentukan apakah intensitas bermain mereka berkembang menjadi pola yang berisiko (Yen dkk., 2017).

Penelitian lokal menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game online* pada siswa SMA Negeri 2 Kalianda, di mana semakin rendah kemampuan regulasi emosi, semakin tinggi kecenderungan individu untuk bermain *game* secara berlebihan (Winanda & Nurwahidin, 2022). Temuan ini didukung oleh penelitian pada 173 mahasiswa yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap kecanduan *game online*, sehingga peningkatan regulasi emosi berkaitan dengan penurunan tingkat kecanduan (Rinaldi & Andartono, 2024). Penelitian lain dengan desain *single subject* pada 5 siswa SMP menunjukkan bahwa intervensi regulasi emosi mampu menurunkan durasi perilaku adiksi *game online* secara konsisten pada seluruh subjek (Najah & Nuryono, 2023). Studi korelasional terhadap 157 remaja juga menemukan bahwa intensitas bermain *game online* berkorelasi positif dengan stress dan negatif dengan kecerdasan emosional (Armiandeni dkk., 2023). Didukung oleh penelitian pada 130 remaja menunjukkan adanya hubungan berlawanan antara intensitas bermain *game online* dan kecerdasan emosional, di mana peningkatan intensitas bermain diikuti penurunan kemampuan pengelolaan emosi (Prajonggi dkk., 2021). Temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa *game online* sering digunakan sebagai mekanisme *coping* oleh individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Relevansi ini sejalan dengan fenomena pengguna Roblox dewasa muda dalam pra-penelitian yang menunjukkan kecenderungan bermain untuk mengatasi stres, kesepian, dan tekanan emosional.

Sejumlah konsekuensi pun muncul sebagai akibat kombinasi intensitas bermain tinggi dan regulasi yang kurang adaptif. Di bidang mental, muncul gejala stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Pada aspek kognitif, pemain menyatakan adanya penurunan konsentrasi setelah sesi bermain panjang. Pada aspek relasi, muncul kecenderungan menarik diri dari aktivitas sosial offline. Pada aspek kesehatan fisik, muncul permasalahan gangguan tidur dan perilaku sedentari (gaya hidup yang tidak banyak bergerak di luar dari waktu istirahat) (Zaferina dkk., 2024). Temuan wawancara juga menunjukkan adanya *emotional investment* di dunia virtual, misalnya “menunggu seseorang secara emosional di dunia digital”, yang dapat mengganggu keseimbangan relasi di dunia nyata. Fenomena ini memperjelas bagaimana regulasi emosi memegang peranan penting dalam menentukan apakah pengalaman bermain Roblox menjadi adaptif atau maladaptif.

Berdasarkan uraian tentang fenomena dan temuan sebelumnya, terdapat kesenjangan antara harapan penggunaan *game* Roblox sebagai media hiburan adaptif dengan realitas tingginya intensitas bermain dan lemahnya regulasi emosi pada dewasa muda. Mayoritas penelitian yang ada cenderung menyoroti dampak negatif *game online* secara umum, risiko keamanan digital, atau kecanduan *game* pada anak dan remaja, sehingga belum menjelaskan peran spesifik regulasi emosi pada penggunaan *game* Roblox yang berlebihan. Studi di Indonesia maupun internasional juga berfokus pada *game* kompetitif populer tanpa menyentuh karakteristik unik *game* Roblox yang berbasis kreasi, interaksi sosial, dan ekonomi *virtual* (Robux). Fitur-fitur tersebut justru menciptakan pengalaman emosional dan potensi risiko yang berbeda. Penelitian empiris

tentang Roblox pada pengguna usia 18 – 25 tahun di Indonesia pun masih sangat terbatas, padahal menurut Santrock kelompok ini berada pada fase dewasa muda yang krusial. Kesenjangan penelitian yang signifikan menyebabkan minimnya studi yang menghubungkan regulasi emosi dengan intensitas bermain Roblox pada usia dewasa muda Indonesia yakni 18 – 25 tahun, baik secara teoretis, empiris, maupun kontekstual budaya.

Secara praktis, urgensi penelitian ini juga didukung dengan meningkatnya penggunaan Roblox pada kelompok usia mahasiswa, terutama pada rentang usia 17 – 24 tahun yang tercatat menyumbang hampir 22% dari jumlah pengguna global dan mengalami laju pertumbuhan tercepat di Indonesia (Suharno, 2025). Kelompok usia ini memiliki otonomi yang lebih besar dalam penggunaan gawai dan aktivitas digital, sehingga risiko penggunaan berlebihan, gangguan tidur, serta penggunaan *game* sebagai pelarian emosional menjadi lebih tinggi. Kondisi akademik yang menuntut, tekanan sosial, dan peralihan dari masa remaja ke dewasa awal pun semakin memperbesar kebutuhan akan kemampuan regulasi emosi yang efektif. Penelitian ini penting untuk memahami bagaimana pola bermain Roblox dapat memengaruhi kondisi emosional pengguna dewasa muda dan bagaimana regulasi emosi dapat memperkuat atau memperlemah kecenderungan penggunaan intens.

Berdasarkan seluruh paparan diatas, penelitian ini memiliki kebaruan yang cukup signifikan. Pertama, penelitian ini secara khusus mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan intensitas bermain pada platform Roblox, sebuah platform yang memiliki karakteristik permainan unik dan belum banyak dikaji dalam penelitian psikologi di Indonesia. Kedua, penelitian ini

memfokuskan pada pengguna usia 18 – 25 tahun, individu yang secara teoritis berada pada tahap perkembangan krusial dan secara empiris menunjukkan peningkatan keterlibatan dalam Roblox. Usia 18 – 25 tahun masih jarang menjadi sasaran penelitian. Selain itu, studi ini juga menutupi kekurangan penelitian lokal dengan menganalisis data asesmen awal dari komunitas roblox di Indonesia, sehingga mampu memberikan wawasan yang lebih sesuai dengan konteks mengenal pola permainan dan dinamika emosional di kalangan pengguna Roblox yang berusia dewasa muda.

Beberapa batasan penelitian perlu ditetapkan demi menjaga fokus dan ruang lingkup penelitian. Penelitian ini hanya mengkaji dua variabel utama, yaitu regulasi emosi dan intensitas bermain Roblox. Subjek penelitian dibatasi pada pengguna aktif Roblox berusia antara 18 sampai 25 tahun yang bergabung pada komunitas Roblox Kota Malang. Pengguna aktif dalam penelitian ini didefinisikan sebagai individu yang bermain Roblox dalam satu bulan terakhir. Data dikumpulkan melalui kuesioner *self-report* yang bergantung pada kejujuran responden. Penelitian ini tidak menilai kecanduan klinis dan hanya berfokus pada kecenderungan penggunaan berlebih dengan desain *cross-sectional*. Berbagai batasan tersebut membuat penelitian tetap berada dalam ruang lingkup yang jelas dan dapat menghasilkan temuan spesifik serta relevan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang?

2. Bagaimana tingkat regulasi emosi pada pengguna aktif Roblox dewasa muda di Kota Malang?
3. Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengukur intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang.
2. Mengukur tingkat regulasi emosi pada pengguna aktif Roblox dewasa muda di Kota Malang.
3. Mengetahui adanya hubungan antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini menawarkan kontribusi metodologis melalui penggunaan pendekatan kuantitatif berbasis pengukuran intensitas bermain serta skor regulasi emosi yang belum tersedia sebelumnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap kemajuan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan. Hasil dari penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai hubungan antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game online*, khususnya pada *platform* Roblox yang masih jarang diteliti di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Komunitas Roblox

Memberikan wawasan bagi anggota dalam komunitas Roblox mengenai pentingnya membangun lingkungan bermain yang aman, positif, dan suportif agar aktivitas bermain *game* Roblox tetap sehat, seimbang, serta memberikan dampak sosial dan emosional yang baik bagi para pemainnya.

b. Bagi Responden

Memberikan wawasan mengenai pentingnya regulasi emosi dalam mengelola intensitas bermain agar penggunaan *game* tetap seimbang dan tidak mengganggu kesehatan fisik, emosional, serta sosial.

c. Bagi Institusi Pendidikan dan Konselor

Memberikan informasi mengenai pola penggunaan *game* di kalangan orang dewasa muda dan dampaknya terhadap kesehatan mental, sehingga dapat menjadi dasar penyusunan psikoedukasi, strategi pendukung, atau program literasi digital.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan dasar teoritis dan empiris untuk penelitian lebih lanjut mengenai, regulasi emosi, serta platform *game* sosial lain yang memiliki karakteristik *metaverse* seperti Roblox.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Intensitas Bermain

1. Definisi Roblox

Roblox merupakan platform *game online* yang memungkinkan pengguna tidak hanya bermain, tetapi juga menciptakan dan berbagi pengalaman virtual melalui *user-generated content* yang memungkinkan pengguna tidak hanya berperan sebagai pemain (*player*), tetapi juga sebagai pencipta (*creator*) dari pengalaman bermain itu sendiri (Dezuanni dkk., 2024). Platform ini menawarkan ekosistem digital di mana para pengguna dapat membuat, mengubah, serta membagikan permainan dan dunia virtual menggunakan bahasa pemrograman Lua melalui Roblox Studio. Berbeda dengan *game* konvensional yang memiliki alur permainan tetap, Roblox bersifat terbuka dan fleksibel, sehingga setiap pengalaman bermain sangat bergantung pada kreativitas pengguna dan komunitas (Han dkk., 2023).

Salah satu ciri khas utama Roblox adalah sifatnya sebagai platform sosial *multiplayer*, di mana interaksi sosial menjadi bagian penting dalam permainan. Pengguna dapat berkomunikasi menggunakan fitur *chat*, *voice chat*, sistem pertemanan, serta kolaborasi dalam permainan tertentu. Hal ini menjadikan Roblox tidak hanya sebagai sarana hiburan, melainkan sebuah ruang sosial *virtual* yang dikenal sebagai *metaverse*, yaitu lingkungan digital yang memungkinkan interaksi sosial, ekonomi, dan kreatif secara bersamaan (Imania, 2025).

Sisi keunikan sistem permainan ini ialah Roblox tidak berfokus pada satu genre tertentu, tetapi menawarkan beragam tipe permainan, seperti simulasi kehidupan, petualangan, *role-playing game*, horor, serta permainan santai. Di samping itu, dengan adanya ekonomi *virtual* yang menggunakan mata uang digital Robux, pengguna dapat membeli item kosmetik, mendapatkan akses premium, dan memperoleh keuntungan finansial bagi para kreator (Poell, 2018). Sistem ini membangun kedekatan emosional dan motivasi yang lebih kuat, karena pemain dapat mengembangkan identitas *virtual* serta pencapaian pribadi dalam dunia permainan.

Karakteristik sosial, kreatif, dan imersif dari Roblox memberikan platform ini kemampuan untuk menciptakan keterlibatan psikologis yang mendalam. Pengguna terlibat tidak hanya dalam hal waktu, tetapi juga dari segi emosional dan sosial, yang menjadikan Roblox dapat meningkatkan intensitas bermain yang lebih besar dibandingkan dengan *game online* konvensional, terutama di kalangan usia dewasa muda yang memiliki kebebasan untuk mengatur waktu dan aktivitas digital mereka (Syed, 2015).

2. Definisi Intensitas Bermain

Kata intensitas berasal dari bahasa Inggris, yaitu "*intensity*" yang memiliki arti kuat, keras, atau luar biasa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, intensitas merujuk pada tingkat atau ukuran sejauh mana sesuatu berlangsung dengan kuat (Kemdikbud, 2016). Berdasarkan pendapat Chaplin (2006), intensitas merupakan karakteristik kuantitatif dari sebuah persepsi yang terkait dengan intensitas perangsangnya, seperti kecerahan warna, volume suara, dan seberapa kuatnya dukungan terhadap suatu sikap (Chaplin,

2006). Menurut Azwar (dalam Octavia dkk., 2020), intensitas adalah ukuran kekuatan atau kedalaman sikap terhadap suatu hal. Intensitas dalam konteks perilaku manusia menggambarkan seberapa kuat, seberapa sering, dan seberapa lama seseorang terlibat dalam suatu aktivitas. Berdasarkan pemaparan diatas, intensitas dapat diartikan sebagai tingkat keterlibatan secara menyeluruh yang mencerminkan seberapa besar aktivitas tertentu akan memengaruhi alokasi waktu, fokus, dan respons emosional individu.

Bermain menjadi aktivitas yang secara alami dilakukan oleh manusia sebagai cara untuk mengekspresikan diri, mengeksplorasi, dan berinteraksi serta berfungsi penting dalam perkembangan kognitif, sosial, dan emosional. Menurut teori klasik perkembangan dari Piaget, aktivitas bermain membantu individu untuk memproses informasi, meningkatkan daya imajinasi, serta membangun kemampuan *problem solving* (Piaget, 1951). Di sisi lain, Vygostky mengemukakan bahwa bermain merupakan cara penting bagi individu untuk memahami norma sosial, menjalankan peran, dan mengasuh kemampuan pengaturan diri melalui interaksi simbolik (Vygotsky, 1978). Menurut Graham (dalam Kustiawan & Utomo, 2019) mengartikan bermain sebagai perilaku yang didorong oleh motivasi internal secara bebas, berorientasi pada proses yang disenangi. Aktivitas bermain menjadi wadah bagi individu untuk merasakan berbagai emosi, seperti kebahagiaan, kesedihan, frustrasi, semangat, kekecewaan, rasa bangga, kemarahan, dan sebagainya (Kustiawan & Utomo, 2019).

Aktivitas kegiatan bermain dalam perkembangan modern, tidak lagi terbatas pada aktivitas fisik atau imajinatif tradisional, melainkan telah

berkembang menjadi bentuk yang lebih terstruktur melalui platform digital, yang kemudian disebut sebagai *game*. Caillois (1961) mengatakan bahwa *game* memiliki struktur sistematis dalam bentuk kompetisi, peluang, simulasi, atau sensasi (Caillois, 1961). Di sisi lain, Salen dan Zimmerman (2004) menjelaskan *game* sebagai suatu sistem di mana para pemain terlibat dalam konflik buatan yang ditentukan oleh aturan dan menghasilkan hasil yang dapat diukur (Salen & Zimmerman, 2004), sementara Juul (2005) menegaskan bahwa permainan adalah kegiatan interaktif yang memiliki tujuan, aturan yang ketat, konsekuensi, serta umpan balik yang membentuk pengalaman pemain (Juul, 2005). Secara keseluruhan, bermain *game* dapat dipahami sebagai bentuk aktivitas bermain modern yang dilakukan secara sukarela tanpa dibatasi ruang dan waktu, bertujuan untuk memberikan kesenangan bagi individu, sekaligus melibatkan proses kognitif, emosi, dan interaksi sosial melalui sistem permainan yang terorganisir, sehingga dapat berpotensi memengaruhi cara berperilaku dan intensitas bermain individu.

Intensitas Bermain merujuk pada sejauh mana individu terlibat dalam aktivitas bermain, yang meliputi durasi, frekuensi, dan tingkat keterlibatan psikologis selama bermain (Lemmens dkk., 2009). Intensitas bermain tidak hanya diukur dari durasi individu bermain *game*, tetapi juga seberapa rutin, seberapa kuat keinginan untuk bermain, dan seberapa mendalam keterikatan emosional saat bermain. Tingkat intensitas bermain dapat bersifat positif (misalnya sebagai hiburan sehat), namun dapat meningkat menjadi negatif apabila durasi bermain sangat panjang, terjadi kesulitan berhenti, dan *game* mulai mengganggu rutinitas harian (Kuss & Griffiths, 2012). Menurut Chaplin

(2006), intensitas menggambarkan tingkat kekuatan atau tingkat suatu perilaku yang dapat dilihat dari seberapa sering (frekuensi) dan berapa lama (durasi) aktivitas tersebut dilakukan (Chaplin, 2006).

3. Intensitas Bermain *Game* Roblox pada Usia Dewasa Muda

Intensitas bermain *game* Roblox tercermin dari lamanya waktu yang dihabiskan pengguna untuk mengakses platform dalam satu sesi maupun akumulasi waktu bermain harian, serta frekuensi login atau keterlibatan bermain dalam satu minggu. Karakteristik Roblox sebagai platform berbasis *user-generated content* memungkinkan pengguna untuk menghabiskan waktu tidak hanya untuk bermain, tetapi juga untuk berinteraksi sosial dan mengembangkan konten permainan, sehingga berdampak pada peningkatan durasi dan frekuensi bermain. Han dkk. (2023) menyatakan bahwa kombinasi antara fitur sosial, kreativitas, dan kebebasan eksplorasi dalam Roblox mendorong keterlibatan berulang (*repeated engagement*), sehingga pengguna cenderung mengakses platform secara lebih sering dan dalam durasi yang lebih lama.

Individu dewasa muda berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh eksplorasi identitas, tuntutan akademik dan pekerjaan, serta meningkatnya kebutuhan akan relasi sosial yang bermakna. *Game* ini membuat *game* daring seperti Roblox sering dimanfaatkan sebagai sarana hiburan dan pelarian dari tekanan emosional. Tingginya intensitas bermain Roblox pada usia dewasa muda ditandai oleh frekuensi bermain yang meningkat dan durasi bermain yang lebih panjang dibandingkan kelompok usia lain. Kondisi ini dipengaruhi oleh kebebasan pengelolaan waktu serta tuntutan psikososial yang

dihadapi pada fase ini. Walia dkk. (2021) menemukan bahwa di antara kelompok usia muda, frekuensi bermain *game* berhubungan dengan penggunaan *game* sebagai sumber kesenangan dan regulasi emosi sementara, yang tercermin dari meningkatnya frekuensi dan durasi bermain.

Intensitas penggunaan Roblox di kalangan individu dewasa muda juga dipengaruhi oleh aspek sosial yang ada pada platform tersebut, di samping faktor perkembangan psikologis. Fitur-fitur interaksi seperti seperti *chat*, *voice chat*, dan sistem pertemanan memungkinkan para pengguna untuk membangun relasi sosial secara virtual yang dapat menggantikan atau melengkapi interaksi di kehidupan nyata. Individu muda yang memiliki kebutuhan sosial yang tinggi cenderung bermain *game* dengan lebih intensif, karena permainan ini menyediakan alternatif untuk memperoleh penerimaan sosial dan rasa memiliki (*sense of belonging*) (Alexandridis dkk., 2023). Dengan demikian, intensitas bermain Roblox pada dewasa muda cenderung meningkat karena adanya kepuasan sosial dan emosional yang diperoleh secara berulang .

Berdasarkan pembahasan diatas, intensitas bermain *game* Roblox pada usia dewasa dapat dipahami sebagai kombinasi dari tingginya frekuensi bermain dan panjangnya durasi bermain yang dipengaruhi oleh karakteristik platform dan kondisi perkembangan psikologis dewasa muda. Intensitas bermain yang tinggi menunjukkan besarnya alokasi waktu dan keterlibatan individu terhadap permainan.

4. Faktor yang Memengaruhi Intensitas Bermain *Game*

Intensitas bermain *game* dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang mendorong individu untuk terlibat dalam permainan dengan

frekuensi dan durasi yang berbeda. Faktor – faktor yang dapat memengaruhi intensitas bermain *game* adalah sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi

Menurut Gross dan John (2003), regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola respons emosinya secara adaptif. Kemampuan ini berkaitan dengan cara individu menghadapi emosi negatif tanpa bergantung pada aktivitas tertentu, termasuk bermain *game*. Berdasarkan hal tersebut regulasi emosi dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan intensitas bermain *game*.

2. Strategi Coping

Strategi coping merupakan upaya individu dalam menghadapi stres dan emosi negatif. Salah satu bentuk coping yang digunakan individu adalah bermain *game*, sehingga penggunaan *game* sebagai strategi coping berkaitan dengan kecenderungan bermain yang lebih intensif (Lazarus & Folkman, 1984).

3. Respons dan Keterlibatan Emosional

Chaplin (2006) menyatakan bahwa respons emosional, baik positif maupun negatif dapat memperkuat keterlibatan individu dalam suatu aktivitas. Emosi dalam konteks bermain *game* antara lain, seperti rasa semangat, kepuasan, penasaran, ataupun frustrasi dapat berkaitan dengan kecenderungan individu untuk bermain lebih sering dan lebih lama.

4. *Subjektif Norm* (Norma Subjektif)

Menurut Ajzen dalam *Theory of Planned Behavior*, norma subjektif mengacu pada pandangan individu mengenai dukungan atau tekanan sosial

dari lingkungan sekitar (Nelwan & Situmorang, 2022). Ajakan teman, pengaruh komunitas *game*, motivasi dari teman sebaya, atau tren yang sedang populer dapat meningkatkan frekuensi bermain individu. Apabila bermain *game* dipandang sebagai kegiatan sosial yang umum dan diterima, maka intensitas bermain cenderung akan meningkat .

4. Aspek – Aspek Intensitas Bermain *Game*

Secara umum, intensitas perilaku merujuk pada tingkat kekuatan atau keterlibatan individu dalam suatu aktivitas yang dapat diamati melalui seberapa sering dan berapa lama perilaku tersebut dilakukan (Chaplin, 2006). Griffiths (2010) menjelaskan bahwa intensitas bermain *game* online tercermin dari pola penggunaan berulang yang ditunjukkan melalui frekuensi dan durasi keterlibatan bermain.

Pendekatan ini kemudian banyak digunakan dan disesuaikan dalam berbagai penelitian mengenai perilaku bermain *game*, termasuk penelitian lokal seperti yang dilakukan oleh Nelwan & Situmorang (2022), yang mengoperasionalkan intensitas bermain melalui ukuran pengulangan aktivitas harian/mingguan serta lamanya waktu yang dihabiskan setiap bermain. Berdasarkan landasan teoretis tersebut, penelitian ini mengadopsi dua dimensi pokok intensitas bermain, yaitu frekuensi dan durasi, yang masing-masing diuraikan ke dalam beberapa aspek yang lebih spesifik. Intensitas bermain *game* dijelaskan melalui beberapa aspek berikut:

a. Frekuensi

Frekuensi merujuk pada seberapa sering individu memainkan *game* dalam periode waktu tertentu. Semakin sering pemain mengakses *game* dalam sehari atau seminggu, maka intensitas bermainnya menjadi lebih tinggi.

b. Lama waktu

Lama waktu atau durasi berkaitan dengan seberapa banyak waktu yang dihabiskan individu untuk bermain *game*. Semakin lama waktu yang digunakan individu dalam bermain *game*, maka akan menunjukkan semakin lama individu tersebut untuk bermain.

Dimiyati dan Mujiono (dalam Novitasari, 2016) menyatakan bahwa tingkat intensitas dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu intensitas tinggi, sedang, dan rendah. adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Intensitas Tinggi

Intensitas yang tinggi adalah tingkat motivasi yang besar di mana individu fokus pada orientasi pada keberhasilan dan percaya diri ketika menghadapi berbagai tugas yang perlu diselesaikan. Selain itu, individu tersebut merasa bahwa ia menyukai tugas-tugas yang sulit serta lebih suka bekerja dengan orang lain walaupun orang tersebut kurang menyenangkan baginya. Dengan demikian, jika dikaitkan dengan intensitas dalam bermain *game online*, individu dengan tingkat intensitas yang tinggi cenderung memiliki semangat yang besar untuk menyelesaikan setiap tingkat atau permainan

yang ia mainkan, sehingga mereka akan terus bermain *game online* tanpa memperhatikan waktu yang telah dihabiskan.

2. Intensitas Sedang

Tingkat intensitas sedang ditandai dengan berbagai ciri, salah satunya adalah kurangnya rasa percaya diri saat menghadapi tugas serta menghadapi tantangan dalam menyelesaikannya. Umumnya, situasi ini muncul ketika motivasi seseorang mulai menurun, tetapi tidak sampai pada level motivasi yang sangat rendah. Jika dikaitkan dengan intensitas bermain *game online*, individu dengan tingkat keterlibatan yang sedang biasanya memainkan *game* dengan durasi frekuensi yang wajar. Mereka bermain hanya untuk mengisi waktu senggang, tetapi tetap mengutamakan hal-hal yang lebih penting bagi mereka, seperti belajar.

3. Intensitas Rendah

Tingkat intensitas rendah ditandai dengan beberapa hal, seperti waktu yang digunakan untuk melakukan sesuatu yang sangat sedikit, kurangnya semangat menghadapi tantangan, serta tidak menyukai kegiatan-kegiatan yang kurang memberikan manfaat dalam dirinya. Apabila dihubungkan dengan intensitas bermain *game online*, individu yang memiliki intensitas rendah biasanya menghabiskan waktu yang sedikit dalam bermain *game online*.

5. Dampak Intensitas Bermain *Game*

a. Dampak Intensitas Bermain Tinggi

1. Terbentuknya Pola Bermain yang Kurang Seimbang

Intensitas bermain yang tinggi dapat mengganggu keseimbangan antara aktivitas bermain dengan tanggung jawab akademik, sosial, dan waktu istirahat. Kondisi ini berkaitan dengan kesulitan individu dalam mengatur waktu bermain (Kuss & Griffiths, 2017).

2. Hambatan dalam Regulasi Emosi Adaptif

Intensitas bermain yang tinggi berkaitan dengan kecenderungan individu menggunakan *game* sebagai pelarian dari emosi negatif sehingga menghambat strategi regulasi emosi yang lebih adaptif (Sofa, 2025).

3. Gangguan Pola Tidur

Intensitas bermain yang tinggi, terutama ketika dilakukan pada malam hari, dapat mengganggu pola tidur. Gibson dkk. (2020) menjelaskan bahwa bermain *game* sebelum tidur berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk dan kelelahan di siang hari (Gibson dkk., 2020). Hal ini didukung oleh studi yang dilakukan Haibanissa dkk., (2022) yang menjelaskan bahwa intensitas bermain yang tinggi berkaitan dengan tidur larut

malam, durasi tidur yang lebih pendek, serta terganggunya ritme sirkadian akibat paparan cahaya layar perangkat elektronik.

4. Peningkatan Kelelahan Emosional

Intensitas bermain yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya risiko emosi negatif, seperti frustrasi dan mudah marah, terutama ketika bermain digunakan sebagai mekanisme pelarian dari tekanan (Sofa, 2025).

b. Dampak Intensitas Bermain Rendah

1. Menjaga Keseimbangan Aktivitas Sehari-hari

Intensitas bermain yang rendah memungkinkan individu menyeimbangkan aktivitas bermain dengan tanggung jawab akademik, sosial, dan waktu istirahat sehingga permainan tetap berfungsi sebagai hiburan (Sofa, 2025).

2. Memberikan Ruang bagi Pemulihan Emosional dan Kognitif

Bermain dengan intensitas rendah memberikan kesempatan bagi individu untuk memulihkan kondisi emosional dan kognitif serta mendukung kestabilan emosi (Kross dkk., 2013).

3. Menurunnya Risiko Perilaku *Phubbing* dalam Interaksi Sosial

Intensitas bermain *game* yang rendah berkaitan dengan kecenderungan perilaku *phubbing* yang lebih rendah sehingga individu lebih mampu menjaga kualitas interaksi sosial (Akbar dkk., 2024).

4. Pengendalian Diri yang Baik

Intensitas bermain yang rendah mencerminkan kemampuan individu dalam mengendalikan durasi bermain dan memprioritaskan aktivitas lain, yang berkontribusi terhadap kesehatan mental dan regulasi emosi (Sofa, 2025).

B. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi merujuk pada proses bagaimana individu mampu mengenali, memantau, menilai, mengelola, dan memodifikasi emosi-emosi yang dirasakan. Menurut Gross (1998), regulasi emosi adalah cara yang digunakan individu untuk mengatur emosinya, termasuk kapan emosi itu muncul, bagaimana cara merasakannya, serta cara mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Kemampuan yang baik dalam mengatur emosi akan membuat individu mampu menghadapi tekanan dalam hidupnya (Gross, 1998). Definisi ini menekankan bahwa regulasi emosi bukan sekadar menekan emosi negatif, melainkan mengelola emosi secara sadar terarah. Ini tidak hanya berlaku untuk regulasi emosi yang negatif seperti ketakutan,

kecemasan, dan stres, namun juga mencakup naik turunnya emosi positif dan negatif sesuai dengan tujuan yang berkaitan dengan regulasi (McRae & Gross, 2020).

Menurut Thompson (2001), regulasi emosi merupakan upaya untuk mengendalikan emosi di dalam diri sendiri ataupun orang lain (Kumala & Darmawanti, 2022). Regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan untuk menilai dan mengubah respons emosional agar dapat berperilaku dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang ada. Individu yang mampu mengatur emosinya dapat membawa kebahagiaan bagi dirinya sendiri. Karl C Garrison (dalam Mappiare, 1982) menyatakan bahwa kebahagiaan individu tidak berasal dari ketiadaan emosi, tetapi dari cara mereka mengenali dan mengelola emosi tersebut. Proses dalam mengendalikan emosi ini juga dikenal dengan istilah regulasi emosi (Mappiare, 1982).

Regulasi emosi adalah keterampilan yang dimiliki oleh setiap orang untuk mengenali, mengevaluasi, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sehingga dapat mencapai keseimbangan emosional (Greenberg, 2015). Mengatur emosi dapat membantu individu dalam mengelola perasaannya dengan mengubah emosi negatif menjadi lebih positif, sehingga individu mampu menjadi lebih percaya diri dan tidak cepat menyerah dalam menghadapi berbagai permasalahan (Gross, 2014).

Berdasarkan beberapa penjelasan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memantau, menilai, serta mengelola dan memodifikasi emosi yang dirasakan, baik emosi positif maupun negatif, sehingga individu mampu

mengekspresikan emosi secara tepat dan adaptif sesuai dengan tuntutan situasi dan tujuan yang ingin dicapai. Regulasi emosi tidak hanya berfokus pada penekanan emosi negatif, tetapi mencakup proses pengelolaan emosi secara sadar dan terarah agar individu dapat menghadapi tekanan dalam kehidupan, menjaga keseimbangan emosional, serta berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini berfokus pada definisi regulasi emosi menurut Gross (2014) yang menyatakan bahwa regulasi emosi adalah serangkaian proses yang dilakukan individu untuk membentuk, menyadari, dan memahami bagaimana emosi terbentuk serta mencari cara untuk mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan. Teori regulasi emosi dari Gross (2014) dipilih sebagai dasar dalam penelitian ini karena dianggap relevan dengan fenomena yang diteliti serta dapat menjawab tujuan dari penelitian.

2. Regulasi Emosi pada Usia Dewasa Muda

Regulasi emosi memiliki peran yang sangat krusial karena fase ini ditandai oleh berbagai transisi perkembangan yang signifikan, seperti peningkatan tuntutan akademik, penyesuaian peran sosial, dan eksplorasi identitas diri. Dewasa muda biasanya mencakup usia 18 hingga 25 tahun, yang dikenal sebagai fase *emerging adulthood*. Pada fase ini, individu mulai mencapai kemampuan kognitif yang lebih matang, namun stabilitas emosional belum sepenuhnya terbentuk, sehingga kemampuan regulasi emosi masih dalam proses perkembangan dan berbeda-beda pada setiap orang. Seiring bertambahnya usia, terdapat kecenderungan peningkatan penggunaan strategi regulasi emosi yang adaptif. Namun meskipun begitu,

usia dewasa muda tetap menjadi kelompok yang rentan mengalami disregulasi emosi ketika menghadapi stres dan tekanan psikososial (Zimmermann & Iwanski, 2014).

Kemampuan regulasi emosi pada dewasa muda berkaitan erat dengan kesehatan mental dan perilaku sehari-hari. Studi oleh Preece dkk. (2023) menunjukkan bahwa penerapan *cognitive reappraisal* berhubungan dengan pengurangan stres dan gejala depresi pada individu dewasa yang masih muda. Sebaliknya, penerapan *expressive suppression* berkaitan dengan peningkatan emosi negatif dan penurunan kualitas hubungan interpersonal. Regulasi emosi dalam konteks perilaku penggunaan media dan *game online* pada dewasa muda juga berfungsi sebagai mekanisme penting dalam menentukan cara individu merespons tekanan emosional. Individu dewasa muda dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung menggunakan *game* daring sebagai sarana pelarian emosi negatif, yang berpotensi meningkatkan keterlibatan dan intensitas penggunaan *game*. Menurut Estupiñá & Achón (2024), disregulasi emosi merupakan salah satu faktor psikologis utama yang berkaitan dengan perilaku bermain *game* yang problematik, khususnya pada kelompok usia muda.

Dengan demikian, regulasi emosi pada fase dewasa muda dapat dilihat sebagai keterampilan utama yang memengaruhi cara individu menghadapi stres emosional dan menentukan pilihan strategi mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan regulasi emosi yang positif, khususnya melalui penerapan *cognitive reappraisal*, memungkinkan individu dewasa muda untuk menangani emosi dengan cara yang lebih baik, sementara

kebiasaan menggunakan *expressive suppression* dapat meningkatkan risiko penggunaan strategi koping eksternal yang kurang adaptif, termasuk keterlibatan berlebihan dalam aktivitas digital.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Terbentuknya regulasi emosi tidak dapat dipisahkan dari berbagai faktor yang memengaruhinya. Berikut merupakan beberapa faktor regulasi emosi yang dibagi menjadi faktor internal dan eksternal, antara lain:

a. Faktor Internal

1. Usia

Usia dapat berpengaruh pada cara individu mengelola perasaan, ini disebabkan oleh berbagai pengalaman yang telah dilalui. Seiring dengan bertambahnya usia, individu akan lebih mampu meregulasikan emosinya (Kumala & Darmawanti, 2022).

2. Jenis Kelamin

Laki-laki dan perempuan dalam berbagai penelitian sering kali dianggap memiliki kemampuan dalam mengatur emosi yang berbeda, di mana perempuan dianggap lebih bebas dalam mengekspresikan perasaan mereka dibandingkan laki-laki (Ratnasari & Suleeman, 2017).

3. Kepribadian

Cohen dan Armeli (dalam Rusmaladewi dkk., 2020) menjelaskan bahwa individu dengan kecenderungan kepribadian *neuroticism*

umumnya menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan individu tersebut untuk mengalami emosi negatif secara intens, seperti kecemasan, rendahnya harga diri, serta lemahnya kemampuan dalam mengendalikan diri.

b. Faktor Eksternal

1. Keluarga

Kemampuan regulasi emosi individu dipengaruhi oleh proses belajar penerapan emosi yang diperoleh dari orang tua maupun keluarga terdekat. Pola pengasuhan serta sosialisasi emosi yang diberikan kepada anak berperan penting dalam membentuk kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya (Rahma dkk., 2024).

2. Lingkungan

Lingkungan ini meliputi konteks sosial tempat individu berinteraksi, seperti lingkungan keluarga, pertemanan, pendidikan, maupun lingkungan kerja, yang bersama-sama berperan dalam membentuk dan memengaruhi kemampuan pengelolaan emosi individu (Ratnasari & Suleeman, 2017).

3. Pendidikan

Individu dengan latar belakang pendidikan yang baik cenderung memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang lebih optimal, karena

selama proses pendidikan terbiasa menghadapi berbagai situasi yang menuntut pengendalian dan penyesuaian emosi (Pamungkas dkk., 2024).

4. Aspek – Aspek Regulasi Emosi

Process Model of Emotion Regulation yang dikemukakan oleh Gross (1998; 2014) menjadi landasan teoritis utama dalam pengukuran regulasi emosi yang kemudian dikembangkan dalam berbagai konteks penelitian psikologis. Salah satu instrumen yang secara khusus disusun berdasarkan model tersebut yaitu *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross (2003). Instrumen ini mengoperasionalkan regulasi emosi ke dalam dua aspek yang paling representatif dan stabil, yaitu:

a. *Cognitive reappraisal*

Cognitive reappraisal merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan pada tahap awal proses terbentuknya emosi, berbeda dengan *expressive suppression* yang muncul pada tahap selanjutnya. Gross menjelaskan bahwa melalui *cognitive reappraisal*, individu dapat memodifikasi keseluruhan proses emosional sebelum respons emosi berkembang secara penuh. Strategi ini memungkinkan individu untuk menafsirkan kembali situasi pemicu emosi dengan cara yang lebih positif atau rasional, sehingga intensitas pengalaman dan ekspresi emosi negatif dapat berkurang. Dengan demikian, aspek *cognitive reappraisal* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengubah pola pikir sebelum memberikan respons

emosional, sehingga respons yang ditampilkan menjadi lebih terkendali dan tidak berlebihan.

b. Expressive suppression

Expressive suppression merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan pada tahap akhir proses emosional, dengan berfokus pada pengendalian atau penekanan aspek perilaku dari respons emosi yang telah muncul. Strategi ini bertujuan untuk menghambat ekspresi emosi yang tampak, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, maupun perilaku, yang tanpa secara langsung mengurangi pengalaman emosi negatif yang dirasakan secara internal. Penggunaan strategi ini secara berulang dapat menguras sumber daya kognitif yang seharusnya dimanfaatkan untuk mengelola interaksi secara optimal. Selain itu, *expressive suppression* dapat menimbulkan ketidaksesuaian antara pengalaman emosional dan ekspresi eksternal, yang berpotensi memunculkan perasaan yang tidak sebenarnya terjadi atau berpura-pura sehingga akan menghambat pengembangan hubungan emosional yang dekat.

5. Dampak Regulasi Emosi

a. Dampak Regulasi Emosi Baik

1. Kesejahteraan Psikologis yang Lebih Stabil

Regulasi emosi yang baik memungkinkan individu untuk mengelola respons emosinya secara adaptif sehingga mampu mengurangi tekanan psikologis dan menjaga kesejahteraan

emosional. Gross (2014) menjelaskan bahwa kemampuan ini membantu individu menyesuaikan respons emosional sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kondisi ini mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis, seperti optimisme, perasaan tenang, dan kepuasan hidup.

2. Kemampuan Adaptasi dan Pemecahan Masalah yang Lebih Efektif

Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan reaksi impulsif dan mengambil keputusan secara lebih rasional. Fleksibilitas regulasi emosi juga membantu individu memilih strategi yang sesuai ketika menghadapi situasi yang menekan (Aldao dkk., 2015).

3. Kualitas Hubungan Sosial yang Lebih Sehat

Regulasi emosi yang baik membantu individu mengkespresikan emosi secara tepat dan mengelola konflik secara konstruktif. Gross & Jazaieri, (2014) menyatakan bahwa kemampuan tersebut mendukung terbentuknya hubungan interpersonal yang lebih sehat.

4. Perlindungan terhadap Perilaku Maladaptif

Regulasi emosi yang baik berperan sebagai faktor protektif terhadap perilaku maladaptif, seperti perilaku impulsif maupun penggunaan aktivitas pelarian secara berlebihan. Kemampuan ini

juga mendukung penyesuaian psikologis yang lebih baik dan menurunkan risiko perilaku bermasalah (Nuralfiah dkk., 2024).

b. Dampak Regulasi Emosi Buruk

1. Munculnya Perilaku Agresif

Regulasi emosi yang rendah dapat meningkatkan kecenderungan individu dalam mengekspresikan emosi negatif secara tidak terkendali sehingga memicu perilaku agresif dan konflik sosial. Didukung studi yang dilakukan oleh Pamungkas dkk., (2024) yang menegaskan bahwa dominasi emosi negatif tanpa strategi regulasi yang baik dapat menjadi pemicu utama perilaku agresif .

2. Gangguan Psikososial dan Penyesuaian Diri

Kesulitan regulasi emosi akan menghambat penyesuaian diri, menurunkan kualitas interaksi sosial, serta meningkatkan kelelahan emosional. Usia remaja akhir hingga dewasa muda dengan disregulasi emosi lebih rentan mengalami *burnout*, menarik diri dari lingkungan sosial, dan mengalami hambatan dalam penyesuaian diri terhadap tuntutan perkembangan (Pamungkas dkk., 2024).

3. Problematic Internet Use (PIU)

Regulasi emosi yang rendah dapat mendorong individu menggunakan internet sebagai pelarian dari emosi negatif.

Pamungkas dkk. (2024) menjelaskan bahwa PIU muncul sebagai upaya menghindari emosi negatif, namun penggunaan yang berlebihan justru berpotensi mengganggu fungsi sosial dan aktivitas sehari-hari.

4. Meningkatnya Risiko Kecemasan Persisten

Individu yang mengalami kesulitan meregulasi emosi cenderung lebih rentan mengalami kecemasan karena emosi negatif sulit dikelola secara adaptif. Khairunnisa & Boediman, (2024) menemukan bahwa disregulasi emosi berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

5. Adiksi Media Sosial

Regulasi emosi yang rendah dapat mendorong individu menggunakan media sosial sebagai sarana memperoleh kenyamanan emosional. Kebiasaan ini berpotensi berkembang menjadi ketergantungan dan menghambat pembentukan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif.

C. Teori Perkembangan Usia Dewasa Muda

1. Definisi Dewasa Muda

Dewasa muda menjadi masa peralihan dari masa remaja. Masaini tidak hanya ditandai oleh perubahan usia kronologis, tetapi juga oleh transformasi psikologis, sosial, emosional, dan kognitif yang kompleks. Oleh karena itu,

para ahli psikologi perkembangan mendefinisikan dewasa muda melalui beragam perspektif teoritis.

Menurut Arnett (2015), masa dewasa muda adalah tahap pertumbuhan yang biasanya terjadi antara usia 18 sampai 25 tahun, yang ditandai dengan pencarian identitas yang lebih mendalam, pengambilan keputusan penting berkaitan dengan pendidikan dan pekerjaan, serta peningkatan tanggung jawab pribadi. Santrock juga menyoroti bahwa dewasa muda adalah fase peralihan yang penuh dengan tantangan dalam beradaptasi, di mana individu mulai mengembangkan cara hidup dewasa yang lebih mandiri dibandingkan dengan masa remaja (Santrock, 2019). Perspektif psikososial yang dikemukakan oleh Erikson (1968) mendefinisikan fase dewasa muda sebagai periode perkembangan yang berfokus pada permasalahan *intimacy vs isolation*. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada kebutuhan untuk membangun hubungan intim yang bermakna, stabil, dan berkomitmen dengan orang lain (Wibowo, 2025). Jika individu berhasil mengatasi tantangan ini, ia akan mampu menciptakan kedekatan emosional dan hubungan interpersonal yang sehat, namun kegagalan dalam hal ini dapat menyebabkan rasa kesepian, isolasi, dan kesulitan dalam membangun hubungan yang berkelanjutan. Kematangan emosional dan kemampuan regulasi emosi menjadi syarat utama untuk mencapai keberhasilan dalam tugas perkembangan di usia dewasa.

Arnett (2015) memperkenalkan fase ini sebagai *emerging adulthood*, yaitu masa di mana individu melakukan eksplorasi identitas yang cukup mendalam, termasuk dalam hal pekerjaan, hubungan sosial, dan pola hidup (Arnett, 2015). Individu pada fase ini mulai merasakan kebebasan yang lebih

besar dalam mengatur kegiatan sehari-hari, meskipun masih belum sepenuhnya mencapai stabilitas dalam peran dan tanggung jawab seperti yang berlaku pada masa dewasa madya. *Emerging adulthood* tidak dapat dianggap sebagai bagian dari fase perkembangan remaja karena individu pada tahap ini memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri. Namun, situasi ketidakstabilan finansial membuat individu di usia ini masih harus bergantung pada orang tua. Kondisi *emerging adulthood* juga menghadapi potensi krisis, terutama ketika individu tidak cukup mempersiapkan diri untuk berinteraksi dalam lingkungan sosial (Arini, 2021).

Fase dewasa muda dianggap sebagai tahap awal masa dewasa yang ditandai oleh upaya mencapai kemandirian emosional, sosial, dan ekonomi. Individu pada fase ini mulai memikul tanggung jawab penuh atas pilihan hidupnya, termasuk dalam hal pekerjaan, hubungan romantis, dan peran sosial. Perkembangan sosial pada fase dewasa muda merupakan puncak dari perjalanan sosial yang terjadi selama masa dewasa (Nasution dkk., 2025).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa fase perkembangan dewasa awal umumnya berlangsung pada rentang usia 18 – 25 tahun. Fase ini ditandai oleh eksplorasi identitas yang intensif, peningkatan kemandirian emosional, sosial, dan ekonomi, tuntutan pembentukan relasi intim yang bermakna, serta penyesuaian terhadap peran dan tanggung jawab dewasa. Dewasa muda memiliki dinamika emosional yang kompleks akibat ketidakstabilan peran dan tuntutan perkembangan, sehingga menjadi periode krusial dalam pembentukan kesejahteraan psikologis jangka panjang. Oleh karena itu, pemahaman mengenai karakteristik perkembangan dewasa muda

pada rentang usia tersebut sangat penting sebagai landasan teoretis dalam penelitian psikologi, khususnya yang berkaitan dengan regulasi emosi dan kesehatan mental.

2. Karakteristik Usia Dewasa Muda

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang berada pada rentang usia sekitar 18 – 25 tahun, yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan dalam aspek psikologis, sosial, dan emosional. Fase ini tidak hanya menjadi masa transisi dari remaja menuju dewasa, tetapi juga periode krusial dalam pembentukan identitas diri, kemandirian emosional, serta pola perilaku jangka panjang. Fase ini menuntut kemampuan penyesuaian diri yang tinggi, termasuk dalam mengelola emosi dan perilaku. Hurlock (1980) menjelaskan sepuluh karakteristik penting yang menonjol pada tahun-tahun dewasa awal, yakni:

- a) Masa dewasa awal dianggap sebagai masa pengaturan. Individu dalam fase ini akan mengeksplorasi dan menemukan apa yang cocok serta dirasa memberikan kepuasan jangka panjang bagi dirinya.
- b) Masa dewasa awal dikenal sebagai periode di mana individu berada dalam tahap produktif. Rentang usia ini adalah masa yang cocok untuk memilih pasangan hidup, melangsungkan pernikahan, dan memiliki keturunan.
- c) Masa dewasa awal sering kali penuh dengan tantangan. Penyebabnya adalah individu harus beradaptasi dengan tanggung jawab baru, seperti pernikahan dan pekerjaan. Ketidakmampuan untuk beradaptasi dapat mengakibatkan berbagai masalah dalam hidupnya.

- d) Masa dewasa awal sering kali ditandai dengan perasaan yang tegang. Pada rentang usia 18-25 tahun, individu biasanya mengalami ketidakstabilan emosional, mudah merasa gelisah, cepat marah, dan juga mengalami stres. Banyak orang merasa cemas tentang posisi karier yang belum menguntungkan dan transisi mereka menjadi seorang suami atau orang tua, yang sering membuat mereka sulit mengontrol diri.
- e) Masa dewasa awal bisa diartikan sebagai periode keterasingan dari lingkungan sosial. Ketika pendidikan formal selesai dan seseorang memulai kehidupan dewasa yang meliputi pekerjaan, pernikahan, dan mengelola rumah tangga, maka interaksi dengan teman-teman sekelompok akan semakin berkurang.
- f) Masa awal dewasa sebagai periode komitmen. Di saat ini, individu mulai memahami nilai dari sebuah komitmen. Mereka mulai membangun pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen yang baru.
- g) Masa dewasa awal sebagai periode perubahan nilai. Nilai-nilai yang dimiliki individu di masa dewasa awal akan mengalami transformasi karena pengalaman dan interaksi sosial yang semakin beragam.
- h) Masa dewasa awal juga merupakan waktu yang penuh dengan kreativitas. Bentuk kreativitas yang muncul setelah seseorang dewasa dipengaruhi oleh kemampuan, minat, potensi, dan kesempatan yang ada (Paputungan, 2023).

3. Perkembangan Emosi dan Regulasi Emosi Dewasa Muda

Perkembangan dan regulasi emosi selama fase usia dewasa muda adalah hal yang sangat penting dalam fase perkembangan ini. Arnett (2015) menyatakan bahwa dewasa muda (18 – 25 tahun) ditandai dengan peningkatan variasi dan kompleksitas emosi, serta kemampuan yang lebih baik dalam mengatur emosi dibandingkan dengan masa remaja. Individu dalam tahap ini mulai mengasah kemampuan yang lebih canggih dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka (Santrock, 2019).

a. Perkembangan Kapasitas Emosional

Socioemotional Selectivity Theory, teori yang dikenal sebagai orang dewasa muda mulai mengalami perubahan dalam hal prioritas emosional, di mana mereka menjadi lebih hati-hati dalam berinvestasi secara emosional, dengan lebih memusatkan perhatian pada hubungan yang berarti dan pengalaman emosional yang menyenangkan (Carstensen, 2021). Zimmermann dan Iwanski (2014) dalam studi jangka panjang mereka menemukan bahwa selama rentang usia 18 hingga 25 tahun, individu menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam:

1. Kemampuan untuk mengenali emosi mereka sendiri dan orang lain (kesadaran emosional).
2. Pemahaman tentang penyebab dan dampak emosi (pemahaman emosional).
3. Fleksibilitas saat menanggapi emosi (fleksibilitas emosional).

b. Perkembangan Regulasi Emosi Dewasa Muda

Pengaturan emosi mengalami kemajuan yang penting saat seseorang memasuki usia dewasa muda. McRae (2016) menjelaskan bahwa ada tiga pola perkembangan utama dalam pengaturan emosi selama periode ini:

1. Transisi dari Pengaturan Eksternal ke Internal

Para pemuda semakin mampu mengelola emosi mereka secara mandiri tanpa harus bergantung pada orang tua atau figur otoritas, serta mengembangkan cara-cara pengaturan yang lebih bersifat internal dan terinternalisasi.

2. Perbedaan dalam Strategi Pengaturan

Individu mulai membangun kumpulan strategi pengaturan yang lebih bervariasi dan sesuai dengan konteks. Penerapan *cognitive reappraisal* meningkat secara signifikan antara usia 20 sampai 25 tahun, sedangkan ketergantungan pada *expressive suppression* cenderung berkurang (Zimmermann & Iwanski, 2014).

3. Pengintegrasian Pengaturan Emosi dalam Identitas

Cara pengaturan emosi menjadi semakin terhubung dengan pemahaman diri dan nilai-nilai individu (Mcrae, 2016). Para pemuda mulai membentuk "gaya pengaturan emosi" yang selaras dengan identitas mereka.

4. Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis

Kemampuan untuk mengatur emosi yang berkembang dengan baik pada orang dewasa muda sangat terkait dengan

berbagai tanda kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Aldao dkk. (2016) menunjukkan bahwa:

1. Seringnya penggunaan pengubahwan kognitif memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup, kesejahteraan subjektif, dan kualitas hubungan interpersonal.
2. Ketergantungan pada penekanan ekspresi berkaitan dengan gejala depresi, kecemasan, dan kesulitan dalam interaksi sosial.
3. Fleksibilitas dalam penerapan strategi pengaturan emosi menjadi prediktor yang kuat untuk ketahanan psikologis dan kemampuan beradaptasi terhadap stres.

D. Kajian Keislaman

1. Intensitas Bermain dalam Perspektif Islam

Intensitas bermain *game* dalam perspektif islam dapat diartikan sebagai tingkat keterlibatan individu dalam aktivitas permainan, yang dilihat dari frekuensi, durasi, dan keterikatan perhatian terhadap aktivitas tersebut (Arifin & Nuryono, 2021). Setiap tindakan manusia dalam agama islam pada dasarnya diperbolehkan selama tidak melanggar syariat dan tidak mengandung unsur yang merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Prinsip ini sejalan dengan kaidah fikih yang menyatakan bahwa hukum dasar segala sesuatu adalah mubah (boleh) selama tidak ada dalil yang mengharamkannya (Indradi, 2023). Al-Qur'an mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan dan menghindari sikap berlebihan dalam setiap aktivitas kehidupan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. Al-A'raf ayat 31:

يَبْنِي آدَمَ خُدُوزِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

“Wahai anak cucu Adam! pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid. Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan” (QS. Al-A'raf:31).

Ayat diatas menegaskan larangan bersikap berlebihan (israf) dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam memanfaatkan hiburan. Meskipun bermain *game* merupakan salah satu bentuk rekreasi yang diperbolehkan, aktivitas tersebut perlu dilakukan secara proporsional dan tidak melampaui batas hingga mengganggu keseimbangan kehidupan sehari-hari.

Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya memanfaatkan waktu dengan bijak. Rasulullah SAW bersabda mengenai hal tersebut:

حَدَّثَنَا الْمَكِّيُّ بْنُ إِبْرَاهِيْمَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَعِيْدٍ، هُوَ ابْنُ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ
قَالَ عَبَّاسٌ. (نَعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيْهِمَا كَثِيْرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ) :اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ
الْعَنْبَرِيُّ: حَدَّثَنَا صَفْوَانُ بْنُ عِيْسَى، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَعِيْدٍ بْنِ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِيهِ: سَمِعْتُ ابْنَ عَبَّاسٍ، عَنْ
النَّبِيِّ ﷺ: مِثْلُهُ.

“Al-Makki bin Ibrahim telah menceritakan kepada kami: ‘Abdullah bin Sa’id mengabarkan kepada kami, beliau putra Abu Hind, dari ayahnya, dari Ibnu ‘Abbas radhiyallahu ‘anhuma, beliau berkata: Nabi SAW bersabda, “Dua nikmat yang banyak manusia melalaikannya, yaitu kesehatan dan waktu luang.” ‘Abbas Al-‘Anbari berkata: Shafwan bin ‘Isa menceritakan kepada kami, dari ‘Abdullah bin Sa’id bin Abu Hind, dari ayahnya: Aku mendengar Ibnu ‘Abbad, dari Nabi SAW: semisal hadits ini” (HR. Bukhari:6412).

Hadits ini menunjukkan bahwa waktu luang yang tidak dimanfaatkan dengan baik dapat menjadi sebuah kerugian. Bermain *game* sebagai sarana hiburan perlu dikendalikan agar tidak berlebihan, sehingga tidak menimbulkan dampak negatif bagi kehidupan individu.

Imam Al-Ghazali dalam karyanya Ihya’ ‘Ulumuddin mengemukakan bahwa aktivitas yang pada dasarnya mubah (diperbolehkan) dapat berubah

menjadi tercela apabila dilakukan secara berlebihan dan melalaikan manusia dari tujuan utamanya, yaitu beribadah kepada Allah SWT (Al-Ghazzali, 2019). Sejalan dengan hal tersebut, kaidah fikih yang disampaikan oleh Yusuf Al-Qaradawi dalam Indradi (2023) juga menegaskan bahwa suatu aktivitas yang semula dibolehkan dapat menjadi tercela jika mengandung unsur kemudharatan, melalaikan kewajiban, atau mengarah pada hal yang diharamkan.

Berdasarkan seluruh paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain *game* tidak hanya diukur dari frekuensi atau durasi permainannya, namun juga dari dampak aktivitas tersebut terhadap keseimbangan hidup individu. Intensitas bermain *game* yang tinggi dan tidak terkontrol berpotensi mengarah pada kelalaian dan perilaku yang tidak sesuai dengan nilai-nilai islam, sedangkan intensitas yang terkelola dengan baik masih berada dalam batas yang diperbolehkan selama tidak mengganggu kewajiban dan kehidupan spiritual individu.

2. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mengendalikan diri terhadap reaksi emosional yang tidak teratur dan tidak dapat dikendalikan, yang pada akhirnya berpotensi memengaruhi tingkah laku dan pengalaman individu (Khusnah dkk., 2026). Menurut Imam Ghazali dalam bukunya “Ihya’ ‘Ulumuddin”, mengelola kemarahan sangat berkaitan dengan kemampuan mengendalikan diri dari dorongan hawa nafsu dan perkara bathil lainnya (Al-Ghazzali). Sebagaimana hadits Rasulullah SAW:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ ".

“Telah menceritakan kepada kami [Abdullah bin Yusuf] telah mengabarkan kepada kami [Malik] dari [Ibnu Syihab] dari [Sa'id bin Musayyib] dari [Abu Hurairah], bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Orang yang kuat bukanlah orang yang mengalahkan orang lain dengan kekuatannya, tetapi orang yang kuat adalah orang yang mengendalikan dirinya saat marah." (HR. Bukhari:6114)

Regulasi Emosi dalam Al-Qur'an yaitu kemampuan individu untuk mengelola amarah sehingga tercipta keseimbangan antara logika dan pikiran yang rasional dengan hati yang tenang. Allah SWT menganugerahkan qalb kepada manusia sebagai panduan dalam mengelola emosi dengan berusaha memaksimalkan pergulatan hati dan akal pikiran (Khusnah dkk., 2026). Al-Qur'an telah memberikan pandangan mengenai potensi yang sama antara fungsi akal dan hati dalam membentuk alam bawah sadar manusia agar dapat bertindak dengan benar. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Hajj ayat 46:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿٤٦﴾

“Tidakkah mereka berjalan di bumi sehingga hati mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang berada dalam dada” (QS. Al-Hajj:46).

Menurut Quraish Shihab dalam Khurun'in (2024), isi dari ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah SWT memberikan pikiran yang jernih dan nalar yang baik kepada manusia, keduanya mempengaruhi kualitas amal perbuatan yang dilakukan. Regulasi emosi dalam perspektif islam tidak

hanya dianggap sebagai kemampuan psikologis semata, namun juga sebagai cara pengendalian diri yang memiliki nilai ibadah dan menunjukkan kualitas iman individu.

Kemampuan untuk menahan amarah, mengendalikan hawa nafsu, serta menjaga keseimbangan antara akal dan hati merupakan bagian dari akhlak mulia, yang sangat ditekankan dalam ajaran islam. Individu yang dapat mengatur emosinya dengan baik akan lebih mudah untuk bersikap sabar, bijak, dan tidak mudah terpengaruh oleh dorongan emosi negatif yang dapat merugikan dirinya ataupun orang lain (Ibadurrahman & Alif, 2026). Regulasi emosi tidak hanya berperan untuk menjaga kesehatan psikologis, tetapi juga menjadi landasan dalam membentuk perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai moral dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

E. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain *Game* Roblox pada Pengguna Dewasa Muda

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan oleh Sugiyono (2023) mengenai jenis-jenis variabel dalam penelitian kuantitatif, hubungan antara variabel dalam suatu model dapat bersifat langsung maupun tidak langsung, tergantung pada struktur teoritis yang mendasarinya. Pada penelitian ini, hubungan antara regulasi emosi sebagai variabel independen dan intensitas bermain *game* sebagai variabel dependen bersifat hubungan langsung (*direct effect*). Hubungan antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox pada dewasa muda tidak hanya dapat dipahami sebagai pengaruh regulasi emosi terhadap intensitas bermain, tetapi juga sebagai hubungan dua arah yang

saling memperkuat atau melemahkan satu sama lain. Dengan kata lain, regulasi emosi dapat berkaitan dengan intensitas bermain *game*, dan sebaliknya, intensitas bermain *game* yang tinggi juga berhubungan dengan pola regulasi emosi individu.

Secara konseptual, regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi pengalaman serta ekspresi emosinya agar sesuai dengan kebutuhan situasi dan tujuan pribadi (Gross, 2014). Model *Process Model of Emotion Regulation* menjelaskan bahwa regulasi emosi terdiri dari dua strategi utama yang relatif stabil pada individu dewasa, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah strategi regulasi emosi yang berfokus pada penilaian ulang secara kognitif terhadap situasi yang memicu emosi, sedangkan *expressive suppression* menekankan pada pengendalian ekspresi emosi yang sudah muncul. Meskipun kedua pendekatan ini ada dalam diri setiap individu, namun tingkat kecenderungan penggunaannya berbeda-beda, sehingga menciptakan gaya regulasi emosi yang berbeda pada masing-masing individu.

Hubungannya dalam intensitas bermain *game*, kemampuan adaptif dalam mengatur emosi terutama melalui *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), memungkinkan individu dewasa muda untuk mengatasi emosi negatif seperti stres, frustrasi, dan kebosanan tanpa harus bergantung secara berlebihan pada *game*. Individu dengan regulasi emosi yang baik biasanya dapat menetapkan batasan waktu dan seberapa sering bermain, sehingga tingkat intensitas bermain tetap berada dalam batas yang wajar. Sebaliknya, individu yang lebih sering menggunakan *expressive suppression* cenderung

menahan emosi mereka tanpa memprosesnya secara kognitif, sehingga emosi negatif yang tidak diekspresikan dapat meningkatkan keinginan untuk mencari pelampiasan eksternal, salah satunya melalui intensitas bermain *game*.

Hubungan antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game* tidak berhenti pada satu arah saja. Intensitas bermain *game* yang tinggi, terutama jika ditandai dengan durasi waktu yang lama dan frekuensi yang tinggi, dapat berpotensi memengaruhi kualitas regulasi emosi individu. Paparan stimulus emosional yang terus-menerus selama bermain *game*, seperti kegagalan dalam permainan, konflik sosial virtual, atau dorongan untuk bersaing, dapat meningkatkan rasa lelah secara emosional. Situasi tersebut berisiko menurunkan efektivitas *cognitive reappraisal* dan memperkuat kecenderungan *expressive suppression*, karena individu menjadi terbiasa menghindari atau menekan emosi melalui bermain, bukan mengolahnya secara reflektif. Dengan demikian, intensitas bermain yang tinggi dapat memperlemah regulasi emosi adaptif dan menciptakan pola regulasi emosi yang kurang sehat.

Dinamika ini menjadi semakin relevan pada kelompok usia dewasa muda. Fase dewasa muda ditandai oleh tuntutan perkembangan yang kompleks, seperti tekanan akademik, tuntutan sosial, pencarian jati diri, dan kebutuhan akan relasi yang bermakna. Platform *game* seperti Roblox dalam kondisi tersebut sering kali digunakan bukan hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai tempat untuk mengelola emosi secara sementara. Karakteristik Roblox yang bersifat imersif, sosial, dan berbasis interaksi berkelanjutan mendorong keterlibatan emosional yang tinggi, sehingga frekuensi bermain di kalangan

dewasa muda cenderung meningkat, terutama saat *game* digunakan sebagai strategi *coping* untuk mengatasi stres, kesepian, atau tekanan emosional.

Individu dalam konteks dewasa muda, berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh ketidakstabilan perasaan dan tuntutan penyesuaian diri yang tinggi. Ketika individu mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti stres, frustrasi, atau rasa bosan, bermain *game* dapat menjadi cara cepat untuk menemukan kenyamanan emosional. Temuan studi terdahulu yang dilakukan oleh Winanda & Nurwahidin (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game online* pada siswa. Hal tersebut mengindikasikan bahwa semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh individu, maka akan semakin tinggi kecenderungan untuk terlibat dalam aktivitas bermain *game online* secara berlebihan. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu membatasi keterlibatan bermain *game* dan menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan tanggung jawab lainnya.

Berdasarkan uraian di atas, hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game* Roblox pada dewasa muda dipahami sebagai dua variabel yang secara teoritis memiliki keterkaitan. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang berbeda dapat menunjukkan tingkat intensitas bermain yang berbeda pula, sedangkan intensitas bermain *game* juga dapat berkaitan dengan bagaimana individu mengelola emosinya, termasuk melalui strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan

intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda tanpa menguji hubungan sebab-akibat di antara kedua variabel tersebut.

F. Kerangka Konseptual



Keterangan:

Intensitas Bermain	= Variabel X
Regulasi Emosi	= Variabel Y

G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu, hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain *Game* Roblox pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang.

Adapun rumusan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H_a: Terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang.

H₀: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan pendekatan yang menekankan pada pengukuran variabel melalui angka serta analisis statistik untuk menguji hipotesis dan menyelesaikan masalah penelitian (Creswell & Creswell, 2018). Berdasarkan pandangan Sukmadinata (2017), penelitian kuantitatif dimulai dari teori tertentu, kemudian data dikumpulkan melalui instrumen penelitian dan dianalisis secara statistik untuk menguji hubungan antara variabel.

Desain korelasional digunakan untuk menganalisis tingkat hubungan, arah, dan signifikan hubungan antara dua atau lebih variabel yang diukur dalam kondisi alami tanpa adanya intervensi dari peneliti. Dengan menggunakan desain ini, peneliti dapat mengetahui ada tidaknya hubungan serta kekuatan hubungan antarvariabel secara empiris berdasarkan data yang diperoleh dari sampel penelitian. Dalam konteks penelitian ini, Regulasi Emosi diposisikan sebagai variabel independen yang secara teoritis memengaruhi Intensitas Bermain *Game* Roblox sebagai variabel dependen pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang.

Penelitian ini menggunakan desain pengambilan data secara *cross-sectional*. Penelitian *cross-sectional* adalah jenis penelitian di mana data dikumpulkan pada satu waktu tertentu dari suatu sampel atau populasi untuk menggambarkan karakteristik atau hubungan antarvariabel pada waktu tersebut (Polit & Beck, 2017). Desain ini dipandang sesuai dengan tujuan

penelitian yang ingin memahami hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna dewasa muda di Kota Malang pada masa sekarang, sesuai dengan fenomena yang sedang berlangsung.

Dengan pemilihan metode dan desain tersebut, penelitian ini dirancang untuk menghasilkan temuan empiris yang sistematis, terukur, dan objektif mengenai hubungan antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain *Game* Roblox.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan komponen yang ditentukan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan yang sudah dirumuskan sebelumnya (Sahir, 2022). Variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2023). Terdapat 3 jenis variabel berdasarkan jenis dan kegunaannya, mencakup variabel bebas, variabel terikat, dan variabel kontrol (Sahir, 2022).

Penelitian ini menggunakan 2 variabel, yakni variabel independen dan variabel dependen. Menurut Creswell & Creswell (2018), Variabel bebas atau variabel independen merupakan variabel yang memengaruhi variabel lain, dengan kata lain variabel independen menjadi penyebab dari variabel lainnya. Sedangkan variabel terikat atau variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi variabel independen, yang artinya variabel dependen menjadi akibat dari variabel independen (Creswell & Creswell, 2018). Berdasarkan rancangan yang sudah dibuat dalam penelitian ini, Regulasi Emosi ditetapkan menjadi

variabel independen (X), sedangkan Intensitas Bermain *Game* Roblox ditetapkan sebagai variabel dependen (Y).

C. Definisi Operasional

Penelitian ini menggunakan dua variabel dalam penyusunannya, yaitu regulasi emosi sebagai variabel independen dan intensitas bermain *game* Roblox sebagai variabel dependen.

1. Intensitas Bermain *Game* Roblox

Intensitas bermain *game* merupakan penggunaan waktu individu untuk melakukan aktivitas bermain *game* yang ditunjukkan melalui lamanya waktu bermain (durasi) serta seberapa sering aktivitas tersebut dilakukan (frekuensi) dalam jangka waktu tertentu. *Game* Roblox merupakan permainan digital berbasis daring (*online*) yang hanya dapat dimainkan ketika perangkat terhubung dengan jaringan internet, serta memungkinkan pemain untuk berinteraksi dan berkolaborasi dengan pemain lain dalam berbagai mode permainan yang tersedia.

Dengan demikian, intensitas bermain *game* Roblox dapat didefinisikan sebagai tingkat keterlibatan individu dalam bermain *game* Roblox yang dilihat dari frekuensi dan durasi bermain dalam periode waktu tertentu. Berikut indikator bermain *game* Roblox meliputi (a) frekuensi bermain, yaitu seberapa sering individu bermain *game* Roblox dalam satu hari atau satu minggu; (b) durasi bermain, yaitu lamanya waktu yang dihabiskan individu dalam bermain *game* Roblox dalam satu kali bermain atau dalam satu hari.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi dalam studi ini diartikan sebagai kemampuan individu dewasa muda untuk mengenali, mengatur, dan mengekspresikan emosi mereka. Secara operasional, regulasi emosi didefinisikan sebagai tingkat kecenderungan individu dalam menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* untuk mengatur emosi, yang diukur menggunakan skala regulasi emosi berdasarkan model *Process Model of Emotion Regulation* dari Gross & John (2003). Untuk mengukur regulasi emosi dapat dilakukan melalui dua aspek utama, yaitu (a) *Cognitive reappraisal* (Penilaian Ulang Kognitif), yaitu strategi mengubah cara berpikir mengenai suatu situasi untuk mengubah dampak emosionalnya; (b) *Expressive suppression* (Penekanan Ekspresi), yaitu strategi mengurangi ekspresi emosi yang sedang dialami setelah respons emosi muncul. Kedua aspek ini adalah bentuk dari kemampuan seseorang dalam mengenali dan mengatur emosi, baik yang positif maupun yang negatif.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi menurut Sahir (2022) adalah total nilai dari orang-orang yang atributnya akan diteliti. Pada penelitian ini, populasi yang ditetapkan adalah pengguna aktif Roblox dewasa muda yang mengacu pada rentang usia 18-25 tahun di komunitas Roblox Kota Malang yang berjumlah 848 orang. Pemilihan populasi ini didasari atas kesesuaian karakteristik dan data pra-penelitian dengan fokus penelitian yang dilakukan.

2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini jumlah populasi secara keseluruhan terlalu luas untuk dijangkau, dengan begitu peneliti menggunakan *non-probability sampling*. *Non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel (Mukti, 2025).

Pemilihan teknik sampling dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *purposive sampling*, yakni teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian (Memon dkk., 2025). *Purposive sampling* dipilih karena peneliti menargetkan kelompok subjek yang memiliki pengalaman bermain *game* Roblox secara aktif dan sesuai dengan konstruk penelitian. Teknik ini umum digunakan dalam penelitian kuantitatif karena peneliti membutuhkan data dari subjek yang mampu memberikan informasi yang relevan dan bermakna terhadap fenomena yang diteliti. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu (a) Individu berada pada rentang usia 18 – 25 tahun, (b) Memiliki akun dan merupakan pengguna aktif *game* Roblox, (c) Bermain *game* Roblox dalam satu bulan terakhir, (d) Berdomisili Kota Malang, (e) Bergabung pada Komunitas Roblox Kota Malang.

Penetapan jumlah sampel dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan tabel yang disusun oleh Krejcie dan Morgan berdasarkan ukuran populasi. Populasi dalam penelitian ini diambil dari jumlah anggota yang bergabung

pada Komunitas Roblox Kota Malang sebanyak 848 orang per tanggal 13 April 2026. Jumlah sampel ditentukan oleh rumus tabel Krejcie dan Morgan dengan tingkat kepercayaan 95%. Tabel 3.1 berikut yakni rumus tabel Krejcie dan Morgan yang digunakan peneliti untuk menentukan sampel.

Tabel 3. 1 Tabel Krejcie dan Morgan

<i>Populasi (N)</i>	<i>Sampel (n)</i>	<i>Populasi (N)</i>	<i>Sampel (n)</i>	<i>Populasi (N)</i>	<i>Sampel (n)</i>
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	100000	384

Sumber: (Krejcie & Morgan, 1970)

Tabel 3.1 diatas menunjukkan tabel penentuan ukuran sampel menurut Krejcie dan Morgan yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 848 orang. Berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan dengan tingkat kepercayaan 95%, diperoleh ukuran sampel sebesar 265 responden.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *online*. Kuesioner tersebut dibuat dalam bentuk *Google Form* untuk mempermudah dalam penyebaran dan pengisian oleh responden yang merupakan dewasa muda pengguna aktif *game* Roblox di komunitas Roblox Kota Malang. Penggunaan metode online dipilih karena dinilai lebih efisien dalam menjangkau responden, serta memberikan kemudahan bagi responden untuk mengisi kuesioner secara fleksibel sesuai waktu luang masing-masing. Pengguna *Google Form* juga membantu peneliti dalam proses pengumpulan, pengelolaan, dan rekapitulasi data secara lebih praktis dan sistematis.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data primer karena diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Data tersebut diharapkan mampu menggambarkan kondisi sebenarnya terkait regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox pada dewasa muda pengguna aktif *game* Roblox di Komunitas Roblox Kota Malang.

F. Skala Pengukuran

Penelitian ini menggunakan skala likert sebagai alat ukur untuk mengumpulkan data melalui kuesioner. Skala likert memungkinkan responden untuk menyatakan tingkat persetujuan mereka atas setiap pernyataan yang disediakan dalam instrumen penelitian. Data yang diperoleh dapat menggambarkan sejauh mana responden setuju atau tidak setuju terhadap pernyataan yang diberikan. Penggunaan skala likert dipilih karena mampu

memudahkan peneliti dalam mengukur sikap, persepsi, dan pengalaman responden terkait variabel yang diteliti.

Tabel 3. 2 Skala Pengukuran Regulasi Emosi

Pilihan Jawaban	Skor
	Favorable
Sangat Setuju (SS)	7
Setuju (S)	6
Agak Setuju (AS)	5
Netral (N)	4
Agak Tidak Setuju (ATS)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Tabel 3. 3 Skala Pengukuran Intensitas Bermain *Game* Roblox

Pilihan Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

G. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini berupa kuesioner yang digunakan untuk mengukur variabel regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox pada dewasa muda. Variabel regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003). Penelitian ini menggunakan versi bahasa Indonesia dari ERQ yang telah diterjemahkan dan diadaptasi oleh Radde dkk. (2021), serta telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas dengan hasil menunjukkan bahwa seluruh item dinyatakan valid berdasarkan nilai *t* hitung yang lebih besar dari 1,96 serta tingkat signifikansi $p < 0,001$, sementara itu uji reliabilitasnya, menunjukkan konsistensi internal sebesar 0,951 untuk *cognitive reappraisal*

dan 0,790 untuk *expressive suppression* (Radde dkk., 2021). Pemilihan instrumen ini didasarkan pada kesesuaian antara konstruk yang diukur, landasan teori, serta karakteristik subjek penelitian.

Instrumen ini terdiri dari 10 item yang bersifat favorable dalam skala ini. Pemberian nilai pada setiap item diberikan berdasarkan skala Likert 1 sampai 5 dengan ketentuan nilai 1 “Sangat Tidak Sesuai atau STS”, nilai 2 “Tidak Sesuai atau TS”, nilai 3 “Sesuai atau S”, nilai 4 “Sangat Sesuai atau SS”. Berikut adalah *Blue Print* dari skala regulasi emosi dalam penelitian ini:

Tabel 3. 4 Skala Regulasi Emosi

	Dimensi	Indikator	No Aitem		Total	%
			F	UF		
1	<i>Cognitive reappraisal</i>	Individu dapat mengelola emosi dengan cara mengubah pola pikir atau penilaian terhadap situasi yang dihadapi untuk mengurangi emosi negatif.	1, 2, 3, 4, 5, & 6	-	6	60%
2	<i>Expressive suppression</i>	Individu dapat mengendalikan dan menekan ekspresi emosi, baik emosi positif maupun negatif, agar tidak ditampilkan secara terbuka kepada orang lain	7, 8, 9, & 10	-	4	40%
Total					10	100%

Selanjutnya, variabel intensitas bermain *game* Roblox diukur menggunakan skala yang diadaptasi dan dimodifikasi dari instrumen bermain *game* online yang dikembangkan oleh Putri (2018). Instrumen tersebut pada awalnya digunakan untuk mengukur intensitas bermain *game* online pada anak usia sekolah. Penyesuaian dalam penelitian ini dilakukan pada redaksi aitem agar sesuai dengan konteks *game* Roblox tanpa mengubah aspek yang diukur, yaitu frekuensi dan durasi bermain. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas pada penelitian tersebut, diketahui bahwa dari total 30 item yang

diujikan, terdapat 27 item yang dinyatakan valid dan 3 item gugur, dengan indeks validitas berkisar antara 0,392 – 0,869. Nilai reliabilitas yang diperoleh sebesar 0,952 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi.

Penelitian ini tetap menggunakan keseluruhan item awal untuk kemudian disesuaikan dengan konteks penelitian, yaitu intensitas bermain *game* Roblox pada usia dewasa muda. Instrumen ini selanjutnya melewati tahapan *expert judgement* oleh ahli bahasa untuk menyesuaikan konteks objek penelitian yaitu intensitas bermain *game* roblox, sehingga seluruh aitem secara spesifik merepresentasikan pengalaman responden dalam bermain Roblox tanpa mengubah konstruk dasar yang diukur. Selain itu, penelitian ini juga melibatkan *expert judgement* oleh ahli teori untuk memastikan kesesuaian redaksi aitem dan indikator perilaku dengan karakteristik dewasa muda, tanpa mengubah konstruk dasar yang diukur. Adapun *Blue Print* dari instrumen disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. 5 Blue Print Intensitas Bermain Game

No	Dimensi	Indikator	No Aitem		Total	%
			F	UF		
1.	Frekuensi Bermain	Tingkat keseringan individu melakukan aktivitas bermain <i>game</i> Roblox dalam kurun waktu tertentu sebagai bentuk kebiasaan berulang dalam penggunaan <i>game</i> .	5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, & 17	21, 22, 23, 27, & 28	15	50%
2.	Durasi Bermain	Lamanya waktu yang dihabiskan individu dalam satu kali atau beberapa kali sesi bermain <i>game</i> Roblox dalam satu hari.	1, 2, 3, 7, 18, 19, 20, 24, 25, & 30	4, 8, 16, 26, 29	15	50%
Total					30	100%

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur konstruk yang seharusnya diukur sesuai dengan tujuan penelitian (Anggraini dkk., 2022). Validitas instrumen menjadi landasan penting dalam penelitian kuantitatif karena berkaitan dengan ketepatan pengukuran, objektivitas hasil, serta kesesuaian temuan penelitian dengan kondisi empiris yang sesungguhnya (Taherdoost dkk., 2016). Instrumen dikatakan valid apabila aitem-aitem didalamnya benar-benar mempresentasikan konsep teoretis yang diteliti dan mampu mengungkap data secara akurat (Sugiyono, 2023).

Pengujian validitas aitem dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik korelasi pearson, yaitu dengan mengkorelasikan skor setiap aitem dengan skor total skala. Teknik ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana setiap aitem mampu mengukur konstruk yang sama dengan keseluruhan skala. Validitas suatu instrumen dinilai dengan melakukan perhitungan koefisien korelasi (r hitung) antara skor aitem dengan skor total terlebih dahulu. Nilai r hitung yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan nilai r tabel Pearson pada taraf signifikansi tertentu, umumnya menggunakan taraf signifikansi 5% (0,05) dengan n sebagai jumlah data yang digunakan (Hair dkk., 2019).

Semakin tinggi nilai korelasi antara skor aitem dengan skor total, maka semakin baik aitem tersebut dalam merepresentasikan konstruk yang diukur. Sebaliknya, aitem yang memiliki nilai korelasi rendah atau tidak signifikan akan dipertimbangkan untuk dieliminasi karena dinilai kurang mampu mengukur

konstruk secara tepat. Adapun kriteria pengambilan keputusan dalam uji validitas adalah sebagai berikut:

- a. Jika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$, maka aitem pernyataan dinyatakan valid.
- b. Jika $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$, maka aitem pernyataan dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan hal tersebut, maka hanya aitem-aitem yang memenuhi kriteria validitas yang akan digunakan dalam analisis selanjutnya.

2. Uji Validitas Konstruk

Validitas konstruk menekankan sejauh mana aitem-aitem dalam satu skala mampu merepresentasikan serta mengukur konstruk yang serupa secara konsisten (Creswell & Creswell, 2018). Validitas konstruk dipilih karena instrumen penelitian dirancang dengan landasan teori yang jelas dan digunakan untuk menilai variabel psikologis yang tidak terlihat. Validitas ini dilakukan menggunakan program JASP 0.96.0.0 *for Windows*. Berikut ini adalah hasil pengujian validitas dalam penelitian ini:

a. Regulasi Emosi

Tabel 3. 6 Validitas Skala Regulasi Emosi

Item	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.387	.034	VALID
2	.775	.000	VALID
3	.762	.000	VALID
4	.484	.007	VALID
5	.689	.000	VALID
6	.466	.010	VALID
7	.443	.014	VALID
8	.479	.007	VALID
9	.823	.000	VALID
10	.311	.094	TIDAK VALID

Sebagian besar pernyataan pada skala regulasi emosi menunjukkan nilai korelasi Pearson yang positif dan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Hasil

tersebut menunjukkan bahwa setiap aitem mampu mengukur konstruk regulasi emosi secara tepat dan konsisten. Dari 10 aitem yang diuji, terdapat 9 aitem yang dinyatakan valid, yaitu aitem 1 sampai aitem 9. Aitem 10 dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai signifikansi sebesar 0,094 atau lebih besar dari 0,05. Aitem yang tidak valid kemudian dieliminasi dan tidak digunakan dalam penelitian selanjutnya. Skala regulasi emosi dapat dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian untuk mengukur variabel regulasi emosi secara akurat dan dapat dipercaya. Validitas ini juga menunjukkan bahwa setiap aitem pernyataan memiliki hubungan yang kuat dengan konstruk variabel yang diukur. Berikut ini adalah *blueprint* regulasi emosi setelah melalui uji validitas:

Tabel 3. 7 Blueprint Regulasi Emosi setelah Uji Validitas

Dimensi	Item		Jumlah
	F	UF	
1. <i>Cognitive reappraisal</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6	-	6
2. <i>Expressive suppression</i>	7, 8, 9	-	3
Jumlah			9

Berdasarkan Tabel 3.7, instrumen regulasi emosi yang digunakan setelah uji validitas terdiri atas 9 aitem yang seluruhnya valid. Instrumen ini mencakup dua dimensi sesuai teori Gross dan John (2003), yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Dimensi *cognitive reappraisal* diukur menggunakan 6 aitem *favorable*, sedangkan dimensi *expressive suppression* diukur menggunakan 3 aitem *favorable*. Seluruh aitem yang tidak valid tidak dipertahankan karena tidak memenuhi kriteria validitas. Dengan demikian, instrumen regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 9 aitem valid yang mempresentasikan kedua dimensi regulasi emosi.

b. Intensitas Bermain *Game* Roblox

Tabel 3. 8 Validitas Skala Intensitas Bermain *Game* Roblox

Item	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.745	.000	VALID
2	.724	.000	VALID
3	.746	.000	VALID
4	.196	.298	TIDAK VALID
5	.747	.000	VALID
6	.856	.000	VALID
7	.716	.000	VALID
8	.433	.017	VALID
9	.782	.000	VALID
10	.829	.000	VALID
11	.538	.002	VALID
12	.766	.000	VALID
13	.568	.001	VALID
14	.728	.000	VALID
15	.838	.001	VALID
16	.079	.679	TIDAK VALID
17	.792	.000	VALID
18	.889	.000	VALID
19	.819	.000	VALID
20	.839	.000	VALID
21	.143	.451	TIDAK VALID
22	.211	.264	TIDAK VALID
23	.353	.055	TIDAK VALID
24	.708	.000	VALID
25	.830	.000	VALID
26	.048	.801	TIDAK VALID
27	.489	.006	VALID
28	.381	.038	VALID
29	.157	.406	TIDAK VALID
30	.835	.000	VALID

Sebagian besar pernyataan pada skala intensitas bermain *game* Roblox menunjukkan nilai korelasi Pearson yang positif dan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar aitem mampu mengukur konstruk intensitas bermain *game* Roblox secara tepat dan konsisten. Dari 30 aitem yang diuji, terdapat 23 aitem yang dinyatakan valid, yaitu aitem 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 24, 25, 27, 28, dan 30. Sementara itu, terdapat 7 aitem yang dinyatakan tidak valid, yaitu aitem 4, 16, 21, 22, 23, 26, dan 29 karena memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Aitem yang tidak valid kemudian dieliminasi dan tidak

digunakan dalam penelitian selanjutnya. Skala intensitas bermain *game* Roblox dapat dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian untuk mengukur variabel intensitas bermain *game* Roblox secara akurat dan dapat dipercaya.

Berikut ini adalah *blueprint* intensitas bermain *game* Roblox setelah melalui uji validitas:

Tabel 3. 9 Blueprint Intensitas Bermain *Game* Roblox setelah Uji Validitas

Dimensi	Item		Jumlah
	F	UF	
1. Durasi Bermain	1, 2, 3, 7, 18, 19, 20, 24, 25, 30	8	11
2. Frekuensi Bermain	5, 6, 9, 10, 11, 12 13, 14, 15, 17	27, 28	12
Jumlah			23

Berdasarkan Tabel 3.9, instrumen intensitas bermain *game* Roblox yang digunakan setelah uji validitas terdiri atas 23 item yang dinyatakan valid. Dimensi durasi bermain terdiri atas 11 item valid, yang meliputi 10 item favorable dan 1 item unfavorable. Sementara itu, dimensi frekuensi bermain terdiri atas 12 item valid, yang meliputi 10 item favorable dan 2 item unfavorable. Dengan demikian, instrumen intensitas bermain *game* Roblox yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 23 item valid yang merepresentasikan kedua dimensi intensitas bermain *game* Roblox

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen dalam mengukur suatu variabel. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana instrumen mampu memberikan hasil pengukuran yang stabil dan konsisten apabila diterapkan dalam kondisi yang hampir sama. Instrumen yang reliabel

akan meminimalkan kesalahan dalam pengukuran dan memperkuat keyakinan terhadap penelitian (Sugiyono, 2023).

Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, yang merupakan teknik pengujian reliabilitas internal paling umum digunakan untuk instrumen dengan skala likert. *Cronbach's Alpha* mengukur konsistensi internal antar aitem dalam satu konstruk pengukuran. Instrumen dikatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,60$. Dengan demikian, instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila memenuhi batas minimal nilai reliabilitas tersebut.

Uji reliabilitas dalam skala regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox ini dilakukan dengan menggunakan koefisien Alpha Cronbach's melalui program perangkat lunak JASP 0.96.0 *for Windows*. Metode ini digunakan untuk menguji tingkat konsistensi antara aitem satu dalam satu instrumen penelitian. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai koefisien *Cronbach's Alpha*, yaitu instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,60$, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang memadai. Adapun hasil uji reliabilitas pada skala regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox sebagai berikut:

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas

Klasifikasi	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Regulasi Emosi	0,753	Reliabel
Intensitas Bermain <i>Game</i> Roblox	0,936	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel diatas, skala regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,753 dan 0,936. Nilai tersebut berada di atas kriteria yang telah ditetapkan. Hal

ini menunjukkan bahwa aitem-aitem dalam skala memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dalam mengukur konstruk regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox. Skala regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox dapat dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini.

I. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan agar data yang telah dikumpulkan dapat dipahami dan interpretasikan. Analisis data yaitu proses setelah data dari responden telah terkumpul yang kemudian akan dianalisis. Pelaksanaan analisis data dilakukan dengan pemanfaatan perangkat lunak JASP 0.96.0 *for Windows*, dan *Microsoft Excel*. Aplikasi JASP 0.96.0 *for Windows* digunakan untuk transformasi *z-score*, analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis korelasi *Pearson Product Moment*.

Sebelum memasuki tahapan pengujian statistik, terlebih dahulu dilakukan proses standarisasi data dengan mengubah skor mentah menjadi skor baku (*z-score*). *Z-score* merupakan transformasi data yang mengubah distribusi data asli menjadi distribusi baru dengan rata-rata (mean) sama dengan 0 dan standar deviasi sama dengan 1 (Field, 2009). Standarisasi *z-score* dilakukan menggunakan transformasi *z-score* dengan bantuan *software* JASP. Standarisasi ini diperlukan karena variabel regulasi emosi diukur menggunakan skala Likert 7 poin, sedangkan intensitas bermain *game* Roblox diukur menggunakan skala Likert 4 poin. Transformasi *z-score* tidak mengubah pola hubungan, arah korelasi, maupun tingkat signifikansi data,

tetapi bertujuan menyetarakan satuan pengukuran sehingga memudahkan interpretasi hasil analisis statistik.

Data yang telah distandardisasi (*z-score*) selanjutnya digunakan dalam uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis korelasi *Pearson Product Moment*. Sementara itu, untuk keperluan analisis deskriptif dan kategorisasi tingkat variabel tetap digunakan skor mentah agar interpretasi hasil lebih mudah dipahami dan bermakna secara praktis (Field, 2009). Tahapan yang diterapkan untuk menganalisa data sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik umum data penelitian sebelum dilakukan pengujian statistik inferensial. Analisis ini menyajikan ukuran pemusatan (mean, median) dan ukuran penyebaran data (standar deviasi, minimum, maksimum, dan rentang) pada variabel regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox. Analisis deskriptif dilakukan menggunakan *software* JASP 0.96.0 *for Windows*, sedangkan kategorisasi tingkat variabel dilakukan berdasarkan nilai mean hipotetik (M_h) dan standar deviasi hipotetik (SD_h) mengacu pada norma kategorisasi Azwar (2012) dengan bantuan *Microsoft Excel*. Pedoman norma kategorisasi disajikan pada Tabel 3.11.

Tabel 3. 11 Norma Kategori

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq (M_h + 1SD_h)$
Sedang	$(M_h - 1SD_h) \leq X \leq (M_h + 1SD_h)$
Rendah	$X < (M_h - 1SD_h)$

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Tujuan dari pengujian normalitas adalah untuk menentukan apakah variabel memiliki distribusi normal. Untuk mengetahui apakah data bersifat normal atau tidak dapat digunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Penelitian ini menggunakan tingkat taraf signifikan 5%, maka jika nilai sig. $> 0,05$ maka data dikatakan terdistribusi dengan normal, sebaliknya apabila nilai sig. $< 0,05$ maka data dikatakan tidak terdistribusi dengan normal (Kyriazos & Poga, 2023).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah salah satu metode pengujian hipotesis yang umum digunakan untuk mengetahui hubungan linear antar variabel independen dan variabel dependen. Pengujian linearitas dilakukan menggunakan analisis Q-Q *Plots* pada JASP 0.96.0 *for Windows*.

Hubungan antarvariabel dinyatakan linear apabila apabila sebaran titik-titik data mengikuti arah garis tertentu dan tidak membentuk pola melengkung atau pola acak yang menyimpang secara sistematis.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan *software* JASP 0.96.0 *for Windows* untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang. Analisis ini digunakan karena data telah

memenuhi asumsi normalitas. Dasar pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikan (*p-value*), yaitu apabila nilai $p < 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, sedangkan apabila nilai $p > 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Adapun interpretasi terhadap nilai koefisien korelasi (r) yang diperoleh dalam penelitian ini mengacu pada pedoman kategori tingkat keeratan hubungan oleh Sudijono (2018), sebagai berikut:

Tabel 3. 12 Kategori Tingkat Keeratan Hubungan

“r” Product Moment	Interpretasi
0,00 – 0,20	Hubungan antara variabel X dan variabel Y berada pada kategori sangat rendah, sehingga hubungan yang terjadi dapat dianggap hampir tidak ada.
0,20 – 0,40	Hubungan antara variabel X dan variabel Y berada pada kategori rendah atau lemah.
0,40 – 0,70	Hubungan antara variabel X dan Y berada pada kategori sedang atau cukup.
0,70 – 0,90	Hubungan antara variabel X dan variabel Y pada kategori kuat atau tinggi.
0,90 – 1,00	Hubungan antara variabel X dan variabel Y berada pada kategori sangat kuat atau sangat tinggi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2026 hingga 20 Mei 2026 dengan menggunakan metode survei *online* melalui *Google Form*. Sampel penelitian terdiri dari 265 responden yang merupakan pengguna aktif *game* Roblox yang bergabung pada Komunitas Roblox Kota Malang. Pelaksanaan penelitian dilakukan setelah peneliti meminta izin untuk menyebarkan kuesioner kepada responden penelitian. Sebelum pengisian kuesioner, responden terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tujuan serta prosedur penelitian. Proses pengisian dilakukan secara mandiri oleh responden dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan meliputi skala regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox guna menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut pada dewasa muda pengguna aktif *game* Roblox di Komunitas Roblox Kota Malang.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Demografis Responden

Penelitian ini melibatkan 265 responden yang merupakan pengguna aktif *game* Roblox dan bergabung dalam Komunitas Roblox Kota Malang. Seluruh responden telah memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan, yaitu berusia 18 – 25 tahun ($M=21,24;SD=1,92$). Berdasarkan teori perkembangan Arnett (2015), seluruh responden berada pada fase *emerging*

adulthood, yaitu masa transisi menuju kedewasaan. Berdasarkan status responden, mayoritas merupakan mahasiswa (88,7%), diikuti responden yang bekerja (9,8%) dan siswa (1,5%). Berdasarkan durasi bermain *game* Roblox per hari, sebagian besar responden bermain selama 1 – 2 jam per hari (32%), sedangkan berdasarkan frekuensi bermain per minggu, mayoritas responden bermain sebanyak 3 – 4 kali dalam seminggu (43,4%).

Komposisi responden sebagaimana disajikan dalam Tabel 4.1 menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh individu pada fase *emerging adulthood* yang masih menjalani pendidikan sebagai mahasiswa, dengan kecenderungan bermain Roblox selama 1–2 jam per hari sebanyak 3–4 kali dalam seminggu, sehingga dapat menggambarkan pola keterlibatan bermain pengguna aktif Roblox dewasa muda di Kota Malang.

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden (N=265)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	18-25 tahun	(M=21,24;SD=1,92)	
Status	Mahasiswa	235	88,7%
	Bekerja	26	9,8%
	Siswa	4	1,5%
Durasi Bermain per Hari	< 1 jam	32	12,1%
	1 – 2 jam	85	32,1%
	3 – 4 jam	78	29,4%
	> 4 jam	70	26,4%
Frekuensi Bermain per Minggu	1 – 2 kali / minggu	52	19,6%
	3 – 4 kali / minggu	115	43,4%
	5 – 6 kali / minggu	58	21,9%
	Setiap hari	40	15,1%

Berdasarkan Tabel 4.1, diketahui bahwa responden penelitian berada pada rentang usia 18 – 25 tahun dengan rata-rata usia 21,24 tahun (SD= 1,92). Berdasarkan klasifikasi perkembangan Arnett (2015), seluruh responden termasuk dalam fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, peningkatan

kemandirian, serta berbagai tuntutan psikososial dalam kehidupan akademik, sosial, dan karier.

Berdasarkan status pekerjaan, responden didominasi oleh mahasiswa sebanyak 235 orang (88,7%), sementara responden yang sudah bekerja sebanyak 26 orang (9,8%) dan sisanya berstatus siswa sebanyak 4 orang (1,5%). Dominasi status mahasiswa ini sejalan dengan karakteristik Kota Malang sebagai kota pendidikan dengan jumlah perguruan tinggi yang banyak.

Berdasarkan durasi bermain Roblox per hari, sebagian besar responden bermain selama 1 – 2 jam per hari sebanyak 85 orang (32,1%), diikuti durasi 3 – 4 jam per hari sebanyak 78 orang (29,4%), dan durasi lebih dari 4 jam per hari sebanyak 70 orang (26,4%).

Berdasarkan frekuensi bermain per minggu, sebagian besar responden bermain 3 – 4 kali per minggu sebanyak 115 orang (43,4%), diikuti frekuensi 5 – 6 kali per minggu sebanyak 58 orang (21,9%), dan yang bermain setiap hari sebanyak 40 orang (15,1%). Pola ini menunjukkan bahwa bermain Roblox telah menjadi aktivitas rutin yang dilakukan secara konsisten oleh responden dalam kehidupan sehari-hari.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian pada variabel regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox. Analisis ini meliputi nilai *mean* (rata-rata), *median*, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum dari masing-masing

variabel penelitian. Hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Hasil Analisis Deskriptif

	Descriptive Statistics					
	N	Mean	Median	Minimum	Maximum	Std. Deviation
Regulasi Emosi	265	37,18	38	14	56	8,214
Intensitas Bermain <i>Game</i> Roblox	265	57,34	56	27	89	9,775
Valid N	265					

Berdasarkan hasil uji deskriptif terhadap 265 responden, dapat diketahui bahwa:

- a. Variabel (X) Regulasi Emosi memiliki nilai minimum sebesar 14, sedangkan nilai maksimum 56, nilai rata-rata 37,18 dan standar deviasi sebesar 8,214.
- b. Variabel (Y) Intensitas Bermain *Game* Roblox memiliki nilai minimum sebesar 27, sedangkan nilai maksimum 89, nilai rata-rata 57,34 dan standar deviasi 9,775.

3. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* melalui JASP 0.96.0 *for Windows* terhadap data variabel regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox yang telah di transformasikan ke dalam bentuk *z-score*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari 0,05.

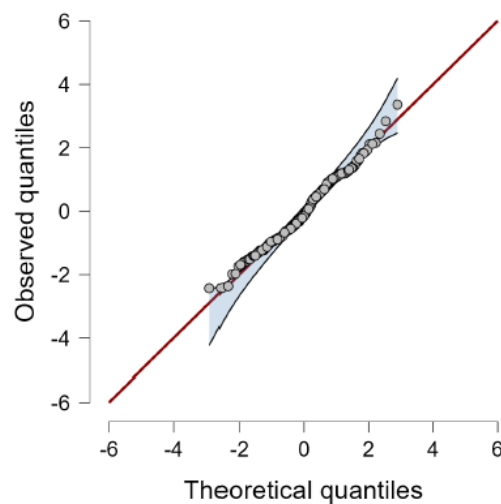
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas

<i>Test</i>	<i>p</i>	Keterangan
<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	0,130	Normal

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi 0,130 yang artinya $>0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas terpenuhi (data normal).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel regulasi emosi dengan intensitas bermain *game* Roblox bersifat linear. Uji linearitas dilakukan terhadap variabel *z-score* regulasi emosi (Z_{RE}) dan intensitas bermain *game* Roblox (Z_{IBM}) menggunakan analisis *Q-Q Plots* pada aplikasi JASP 0.96.0 *for Windows* sebagai berikut:

**Gambar 4. 1 Hasil Linearitas Q-Q Plots**

Berdasarkan output grafik *Q-Q Plots* tersebut, titik-titik residual tersebar secara konsisten di sekitar garis diagonal dan tidak membentuk pola tertentu seperti pola melengkung atau kurva yang sistematis. Sebaran yang mengikuti alur garis tersebut mengindikasikan bahwa

hubungan antara variabel dalam model penelitian ini bersifat linear, sehingga salah satu asumsi atau prasyarat dalam analisis korelasi *Pearson Product Moment* pada penelitian ini telah terpenuhi.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game* Roblox pada dewasa muda pengguna aktif *game* Roblox di Komunitas Roblox Kota Malang. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* yang dilakukan melalui aplikasi JASP 0.96.0 *for Windows* terhadap data variabel regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox yang telah di transformasikan ke dalam bentuk *z-score* melalui proses standardisasi data.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Korelasi *Pearson*

Variable	<i>Pearson's r</i>	<i>p-value</i>
Regulasi Emosi - Intensitas Bermain <i>Game</i> Roblox	-0,426	< ,001

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,426 dengan nilai signifikansi $< 0,001$. Nilai koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa arah hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game* Roblox adalah negatif. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,426 menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game* Roblox berada pada kategori hubungan sedang. Selanjutnya, nilai signifikansi sebesar $< 0,001$ menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Adapun kriteria pengambilan keputusan dalam uji hipotesis adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.
- b. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game* Roblox pada dewasa muda pengguna aktif di Kota Malang.

5. Analisis Deskripsi Kategori Data Variabel

Kategorisasi data dilakukan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox pada responden penelitian. Penentuan kategori mengacu pada norma kategorisasi Azwar (2012). Berdasarkan nilai mean hipotetik (M_h) dan standar deviasi hipotetik (SD_h), skor masing-masing responden kemudian dikelompokkan ke dalam kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah menggunakan bantuan *Microsoft Excel*. Proses kategorisasi ini untuk memberikan gambaran deskriptif mengenai sebaran tingkat masing-masing variabel pada responden. Pedoman norma kategorisasi disajikan pada Tabel 4.6.

Tabel 4. 5 Norma Kategorisasi

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq (M_h + 1SD_h)$
Sedang	$(M_h - 1SD_h) \leq X \leq (M_h + 1SD_h)$
Rendah	$X < (M_h - 1SD_h)$

a. Regulasi Emosi

Tabel 4. 6 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	46	17,36%
Sedang	192	72,45%
Rendah	27	10,19%
Total	265	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi regulasi emosi di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 192 responden atau sebesar 72,45%. Responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 46 responden atau sebesar 17,36%, sedangkan responden pada kategori rendah berjumlah 27 responden atau 10,19%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas dewasa muda pengguna aktif *game* Roblox di Kota Malang memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori sedang.

Tabel 4. 7 Persentase Per Indikator Variabel Regulasi Emosi

Indikator	Skor Total Indikator	Skor Total Variabel	Persentase
<i>Cognitive reappraisal</i>	6676	9853	68%
<i>Expressive suppression</i>	3177	9853	32%

Tabel di atas menunjukkan persentase per indikator variabel regulasi emosi. Indikator yang paling dominan dimiliki responden adalah *cognitive reappraisal* dengan persentase sebesar 68% dari total skor regulasi emosi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung mengelola dan menafsirkan kembali situasi emosional secara lebih positif. Sementara itu, indikator *expressive suppression* memperoleh persentase sebesar

32%, yang menunjukkan bahwa responden lebih sedikit menggunakan strategi menekan atau menyembunyikan ekspresi emosinya.

b. Intensitas Bermain *Game* Roblox

Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Intensitas Bermain *Game* Roblox

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	91	34,34%
Sedang	173	65,28%
Rendah	1	0,38%
Total	265	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel intensitas bermain *game* Roblox di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 173 responden atau sebesar 65,28%. Responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 91 responden atau sebesar 34,34%. Sementara itu, responden pada kategori rendah berjumlah 1 responden atau sebesar 0,38%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas dewasa muda pengguna aktif *game* Roblox di Kota Malang memiliki tingkat intensitas bermain *game* Roblox pada kategori sedang

Tabel 4. 8 Persentase Per Indikator Variabel Intensitas Bermain *Game* Roblox

Indikator	Skor Total Indikator	Skor Total Variabel	Persentase
Durasi Bermain	7256	15196	48%
Frekuensi Bermain	7940	15196	52%

Tabel di atas menunjukkan persentase per indikator variabel intensitas bermain *game* Roblox. Indikator yang paling dominan adalah frekuensi bermain dengan persentase sebesar 52% dari total skor intensitas bermain *game* Roblox. Hasil tersebut menunjukkan

bahwa responden cenderung sering melakukan aktivitas bermain *game* Roblox dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, indikator durasi bermain memperoleh persentase sebesar 48%, yang menunjukkan bahwa responden juga menghabiskan waktu bermain *game* Roblox dalam durasi yang cukup tinggi.

C. Pembahasan

1. Tingkat Intensitas Bermain *Game* Roblox pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa tingkat intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang cenderung berada pada kategori sedang. Hasil kategorisasi data memperlihatkan bahwa tingkat intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 173 responden atau sebesar 65,28%. Selanjutnya, kategori tinggi berjumlah 91 responden atau sebesar 34,34%, sedangkan kategori rendah berjumlah 1 responden atau sebesar 0,38%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat intensitas bermain *game* Roblox pada kategori sedang.

Kategori sedang pada intensitas bermain *game* Roblox mengindikasikan bahwa responden cukup sering bermain *game* Roblox sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari. Apabila dikaitkan dengan karakteristik demografis, sebagian besar responden berstatus mahasiswa (88,7%) dengan rata rata usia 21,24 tahun ($SD=1,92$). Menurut Santrock (2019), kelompok usia ini memiliki otonomi yang lebih besar dalam

mengatur waktu dibandingkan remaja, namun belum sepenuhnya memiliki tanggung jawab seperti dewasa madya. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengalokasikan waktu untuk bermain *game* sebagai bagian dari rutinitas harian, baik untuk hiburan, mengisi waktu luang, maupun sebagai sarana interaksi sosial di tengah tuntutan akademik maupun aktivitas sehari-hari.

Data demografis menunjukkan bahwa 32,1% responden bermain 1 – 2 jam per hari, 29,4% bermain 3 – 4 jam per hari, dan 43,4% bermain 3 – 4 kali per minggu. Pola ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden bermain secara rutin, namun intensitas bermainnya masih berada pada tingkat sedang. Menurut Griffiths (2010), intensitas bermain *game* merupakan tingkat keterlibatan individu terhadap *game* yang ditunjukkan melalui frekuensi dan durasi bermain. Berdasarkan hal tersebut, tingginya frekuensi maupun durasi bermain mencerminkan tingkat keterlibatan individu terhadap aktivitas bermain *game* Roblox.

Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa variabel intensitas bermain *game* Roblox memiliki nilai mean sebesar 57,34 dengan standar deviasi sebesar 9,775. Berdasarkan persentase indikator penyusun variabel, indikator frekuensi bermain memperoleh persentase sebesar 52%, sedangkan aspek durasi bermain sebesar 48%. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan responden terhadap *game* Roblox lebih banyak ditentukan oleh seberapa sering mereka bermain dibandingkan lamanya waktu dalam satu sesi bermain. Hal tersebut selaras dengan data demografis yang menunjukkan bahwa 43,4%

responden bermain 3 – 4 kali per minggu dan 21,9% bermain 5 – 6 kali per minggu, yang mengindikasikan bahwa bermain *game* Roblox telah menjadi kegiatan yang dilakukan secara konsisten dan berulang.

Dominannya aspek frekuensi dapat dikaitkan dengan karakteristik *game* Roblox sebagai platform permainan berbasis *user-generated content* yang menyediakan beragam pengalaman bermain dan interaksi sosial sehingga mendorong pemain untuk kembali mengakses permainan secara berulang (Han dkk., 2023). Data penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 15,1% responden bermain setiap hari, yang menunjukkan bahwa bagi sebagian responden, *game* Roblox telah menjadi aktivitas yang dilakukan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan dari status pekerjaan, sebagian besar responden merupakan mahasiswa, sedangkan 9,8% responden telah bekerja. Hal ini membuktikan bahwa meskipun terdapat perbedaan tanggung jawab akademik dan pekerjaan, namun tidak menghalangi kedua kelompok tersebut untuk sama-sama memiliki tingkat intensitas bermain *game* Roblox pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa *game* Roblox tetap menjadi salah satu aktivitas yang dilakukan responden di luar aktivitas akademik maupun pekerjaan. Karakteristik *game* online modern yang menawarkan pengalaman bermain yang fleksibel, interaktif, dan menarik memungkinkan individu tetap terlibat dalam aktivitas bermain sebagai salah satu bentuk hiburan (Kurniawan dkk., 2026).

Hasil data sebanyak 34,34% responden berada pada kategori intensitas bermain yang tinggi. Individu pada kategori ini cenderung menghabiskan waktu bermain lebih lama, sulit mengurangi durasi bermain, serta lebih memprioritaskan aktivitas bermain dibandingkan aktivitas lainnya. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh fitur sosial *game* Roblox yang memungkinkan pemainnya membangun relasi *virtual*, melakukan *roleplay*, dan memperoleh rasa diterima dalam komunitas digital. Temuan penelitian ini didukung melalui karakteristik perkembangan dewasa muda. Menurut Arnett (2015), dewasa muda berada pada fase *emerging adulthood* yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pencarian relasi sosial, serta ketidakstabilan emosional. Individu pada fase ini cenderung mencari aktivitas yang memberikan kenyamanan emosional dan hiburan. *Game* Roblox menjadi salah satu media yang mampu memenuhi kebutuhan tersebut karena menyediakan lingkungan virtual yang fleksibel dan interaktif.

Intensitas bermain yang tinggi tetap perlu mendapat perhatian karena literatur menunjukkan bahwa keterlibatan bermain yang tinggi berpotensi berkaitan dengan gangguan tidur, penurunan produktivitas, kelelahan emosional, serta hambatan dalam regulasi emosi adaptif apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu yang baik (Sofa, 2025).

Berdasarkan keseluruhan temuan, tingkat intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang cenderung berada pada kategori sedang dengan kecenderungan menuju kategori

tinggi. Dominannya aspek frekuensi dibandingkan durasi menunjukkan bahwa *game* Roblox telah menjadi aktivitas yang dilakukan secara rutin oleh sebagian besar responden. Keberadaan 34,34% responden pada kategori tinggi juga menunjukkan bahwa sebagian dewasa muda memiliki keterlibatan yang relatif tinggi, sehingga perlu menjadi perhatian dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas bermain dengan tanggung jawab akademik, pekerjaan, maupun aktivitas sehari-hari.

2. Tingkat Regulasi Emosi pada Pengguna Aktif *Game* Roblox Dewasa Muda di Kota Malang

Berdasarkan hasil kategorisasi data, diketahui bahwa tingkat regulasi emosi pada pengguna aktif *game* Roblox dewasa muda di Kota Malang sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 192 responden atau sebesar 72,45%. Berikutnya, kategori tinggi berjumlah 46 responden atau sebesar 17,36%, sedangkan kategori rendah juga berjumlah 27 responden atau sebesar 10,19%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan regulasi emosi pada taraf sedang.

Kategori sedang pada regulasi emosi menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya stabil dalam menghadapi tekanan emosional tertentu seperti stres akademik, konflik interpersonal, atau tekanan sosial. Berdasarkan karakteristik usia, responden yang mendominasi penelitian

ini berada pada rata-rata usia 21,24 tahun ($SD=1,92$), yang menunjukkan bahwa responden berada pada fase *emerging adulthood*. Pada fase ini, individu mulai menghadapi berbagai tuntutan akademik, pekerjaan, relasi sosial, dan tanggung jawab pribadi yang lebih kompleks. Beragam tuntutan tersebut dapat memicu tekanan emosional, terutama ketika individu belum sepenuhnya memiliki kemampuan pengelolaan yang stabil.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki nilai mean sebesar 37,18, nilai minimum 14, nilai maksimum 56, dan standar deviasi sebesar 8,214. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi responden berada pada tingkat cukup baik, meskipun masih terdapat variasi kemampuan pengelolaan emosi antarindividu.

Menurut Gross (1998), regulasi emosi merupakan proses individu dalam memantau, mengevaluasi, dan mengendalikan emosi agar perilaku yang ditampilkan tetap adaptif sesuai tuntutan situasi. Gross dan John (2003) menjelaskan bahwa regulasi emosi terdiri dari dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi mengubah cara pandang individu terhadap suatu situasi emosional agar emosi negatif dapat berkurang, sedangkan *expressive suppression* merupakan strategi menahan atau menyembunyikan ekspresi emosi yang dirasakan. Kemampuan regulasi emosi individu dapat terlihat dari strategi yang

paling dominan digunakan dalam menghadapi situasi emosional tertentu.

Berdasarkan hasil persentase indikator, diketahui bahwa indikator *cognitive reappraisal* memiliki persentase sebesar 68%, sedangkan *expressive suppression* sebesar 32%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden lebih dominan menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dalam mengelola emosinya. Artinya, responden cenderung mencoba memahami kembali situasi emosional secara lebih positif sebelum memberikan respons tertentu. *Cognitive reappraisal* pada dasarnya lebih adaptif sebagai strategi regulasi emosi karena membantu individu mengurangi tekanan emosional secara sehat tanpa menekan ekspresi emosi secara berlebihan.

Terlepas dari hal tersebut, kategori tinggi menunjukkan bahwa sebagian responden telah memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Individu pada kategori ini cenderung mampu mengendalikan diri, mengelola stres secara sehat, serta tidak mudah meluapkan emosi secara berlebihan. Sebaliknya, kategori rendah menunjukkan bahwa sebagian kecil responden masih mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi sehingga lebih rentan menggunakan *game* sebagai sarana pelampiasan emosional. Didukung oleh Penelitian Estupiñá & Achón (2024) yang menunjukkan bahwa individu dengan regulasi emosi rendah cenderung lebih rentan menggunakan media digital dan *game online* sebagai *coping* emosional.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Preece dkk., (2023) yang menjelaskan bahwa dewasa muda umumnya memiliki kemampuan regulasi emosi pada tingkat sedang karena proses perkembangan emosional masih berlangsung. Zimmerman & Iwanski (2014) juga menemukan bahwa penerapan *cognitive reappraisal* meningkat secara signifikan antara usia 20 – 25 tahun. Data demografi menunjukkan bahwa responden berada pada rentang usia 18–25 tahun dengan rata-rata usia 21,24 tahun (SD = 1,92). Rentang usia tersebut merupakan fase *emerging adulthood*, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan proses pematangan kemampuan regulasi emosi dan penggunaan strategi regulasi yang lebih adaptif (Arnett, 2015).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi emosi pada pengguna aktif *game* Roblox dewasa muda di Kota Malang berada pada kategori sedang, dengan kecenderungan penggunaan strategi *cognitive reappraisal* yang lebih adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa responden telah memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang cukup baik, namun masih terdapat kerentanan dalam menghadapi tekanan emosional tertentu sehingga *game* sering digunakan sebagai media *coping* psikologis. Fase perkembangan usia dewasa muda yang penuh transisi turut memengaruhi kemampuan regulasi emosi responden.

3. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain *Game Roblox* pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,426$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game Roblox* pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang. Berangkat dari hasil tersebut, maka hipotesis alternatif (H_a) penelitian diterima.

Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,426$ menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game Roblox* berada pada kategori sedang berdasarkan klasifikasi keeratan hubungan yang digunakan dalam penelitian ini. Nilai tersebut juga menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel mencapai 42,6% dengan arah hubungan negatif, yang mengindikasikan bahwa kedua variabel bergerak berlawanan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi individu, maka semakin rendah intensitas bermain *game Roblox*. Sebaliknya, semakin tinggi intensitas bermain *game Roblox*, maka semakin rendah kemampuan regulasi emosi individu.

Besarnya nilai kekuatan hubungan sebesar 42% di atas menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan merupakan satu-satunya variabel yang berkaitan dengan intensitas bermain *game Roblox*.

Dengan demikian, sebesar 58% intensitas bermain *game* Roblox juga dapat berkaitan dengan berbagai faktor psikologis lainnya. *Self-control* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur frekuensi dan durasi bermain *game*, sehingga individu dengan *self-control* yang baik cenderung memiliki intensitas bermain yang lebih rendah (Ningrum & Cahyono, 2022). Kesepian (*loneliness*) juga berkaitan dengan meningkatnya keterlibatan bermain *game* sebagai upaya memenuhi kebutuhan interaksi sosial (Sari & Hasanah, 2020). Selain itu, *Fear of Missing Out* (FOMO) berkaitan dengan kecenderungan individu untuk terus mengikuti aktivitas, misi, maupun interaksi dalam *game* sehingga dapat meningkatkan intensitas dan durasi bermain *game* online (Anisa Resa Savitri dkk., 2025). Keberadaan berbagai variabel tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game* Roblox perlu dipahami sebagai salah satu bagian dari dinamika psikologis yang lebih kompleks.

Berdasarkan data persentase indikator intensitas bermain *game* Roblox, diketahui bahwa aspek frekuensi bermain (52%) lebih dominan dibandingkan durasi bermain (48%). Temuan ini membawa implikasi penting bahwa hubungan negatif antara regulasi emosi dan intensitas bermain lebih banyak dimediasi oleh aspek frekuensi daripada durasi. Frekuensi bermain mencerminkan seberapa sering individu mengakses *game* Roblox dalam periode waktu tertentu.

Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kemampuan untuk menunda gratifikasi dan mengatur prioritas aktivitas,

sehingga tidak mudah tergoda bermain setiap kali muncul dorongan. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi rendah cenderung impulsif dan menjadikan *game* sebagai pelarian cepat setiap kali menghadapi tekanan emosional (Maulaya dkk., 2026). Sementara itu, durasi bermain juga dipengaruhi oleh regulasi emosi, di mana individu dengan regulasi emosi baik mampu mengenali kelelahan dan mengakhiri permainan tepat waktu. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi rendah cenderung akan kehilangan kesadaran waktu (*time blindness*) karena pengalaman imersif *game* Roblox yang terus memberikan stimulasi emosional dan sosial (Muhaimin & Halida, 2026).

Temuan penelitian ini sesuai dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan Gross (2014), bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, terutama melalui strategi *cognitive reappraisal*, cenderung lebih mampu mengelola respons emosional dan mengendalikan perilaku ketika menghadapi tekanan psikologis. Sebaliknya, individu yang kesulitan mengelola emosi cenderung mencari bentuk pelampiasan eksternal untuk mengurangi ketidaknyamanan psikologis, salah satunya melalui bermain *game* secara intens.

Karakteristik *game* Roblox sebagai *platform* permainan berbasis *user-generated content* menjadikan permainan ini tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai ruang interaksi sosial, kreativitas, dan pembentukan identitas *virtual*. Responden dapat membangun dunia *virtual*, melakukan *roleplay*, juga bergabung dalam

komunitas. Pengalaman tersebut memungkinkan responden memperoleh rasa nyaman, penerimaan sosial, pencapaian, dan distraksi dari tekanan kehidupan nyata (Han dkk., 2023). Hal tersebut menyebabkan individu dengan regulasi emosi lebih rendah mudah terikat secara emosional dengan permainan. Mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang berdomisili di Kota Malang. Aktivitas bermain *game* Roblox dapat dipahami sebagai salah satu bentuk rekreasi digital yang dilakukan di tengah tuntutan akademik, penyesuaian sosial, dan berbagai tantangan perkembangan pada dewasa muda.

Dinamika psikologis yang mendasari hubungan ini dapat dijelaskan melalui proses ketika berbagai tekanan emosional memunculkan kebutuhan untuk memperoleh kenyamanan psikologis. Individu yang memiliki regulasi emosi adaptif cenderung mampu melakukan penilaian ulang terhadap situasi yang dihadapi, mencari alternatif penyelesaian masalah, serta mentoleransi emosi negatif tanpa harus segera mengalihkan diri pada aktivitas bermain *game* (Winanda & Nurwahidin, 2022). Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang kurang adaptif lebih rentan menggunakan Roblox sebagai sarana *escape coping* untuk memperoleh perasaan nyaman secara cepat (Sinha dkk., 2019).

Pengalaman positif yang diperoleh selama bermain, seperti perasaan senang, rasa diterima oleh komunitas, keberhasilan menyelesaikan tantangan, serta kesempatan membangun identitas

virtual, dapat menjadi penguat (*reinforcement*) yang mendorong individu untuk kembali bermain setiap kali menghadapi tekanan emosional (Anggraeni dkk., 2021). Kondisi tersebut membantu menjelaskan mengapa aspek frekuensi bermain dalam penelitian ini lebih dominan dibandingkan durasi bermain.

Dinamika psikologis tersebut semakin diperkuat oleh karakteristik perkembangan dewasa muda. Menurut Santrock (2019), masa dewasa muda merupakan periode ketika individu mulai menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, seperti tanggung jawab akademik, pekerjaan, hubungan interpersonal, serta adaptasi sosial. berbagai tuntutan tersebut sering kali memunculkan tekanan emosional dan stres psikologis yang cukup tinggi. Individu yang belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mencari cara yang dianggap cepat dan menyenangkan untuk mengurangi tekanan tersebut (Pratama dkk., 2025), salah satunya melalui aktivitas bermain *game* Roblox.

Perspektif psikososial yang dikemukakan oleh Erikson (1968) turut menjelaskan bahwa dewasa muda berada pada tahap *intimacy versus isolation*, yaitu fase ketika individu memiliki kebutuhan besar untuk membangun kedekatan sosial dan memperoleh rasa diterima oleh lingkungan. *Game* Roblox yang menyediakan fitur komunitas, komunikasi *virtual*, dan interaksi sosial daring dapat memenuhi kebutuhan tersebut, sehingga individu lebih mudah merasa nyaman dan terikat dengan aktivitas bermain *game* Roblox.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Marchica dkk. (2019) yang menunjukkan bahwa rendahnya regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya perilaku adiksi (*behavioral addiction*). Penelitian Winanda & Nurwahidin (2022) juga menemukan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game online* pada siswa remaja. Selain itu, penelitian Rinaldi & Andartono (2024) menunjukkan bahwa individu dengan regulasi emosi rendah lebih rentan mengalami kecanduan *game online*. Meskipun memiliki kesamaan hasil, namun penelitian berbeda dengan penelitian sebelumnya karena penelitian ini secara khusus menelaah hubungan langsung antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox pada kelompok dewasa muda di Kota Malang, bukan pada perilaku adiksi maupun *gaming disorder*.

Temuan dalam penelitian ini juga sejalan dengan perspektif Islam yang menekankan pentingnya kemampuan mengendalikan diri dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Kaum muslim diajarkan untuk mampu mengendalikan diri dan tidak berlebihan dalam suatu aktivitas, salah satunya hiburan digital (Armiah dkk., 2023).

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. Al-A'raf ayat 31:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ اٰمْرَكَ زَيْنًا ۖ وَكُلْ وَشَرِبْ ۚ وَلَا تُسْرِفْ ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

“Wahai anak cucu Adam! pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid. Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan” (QS. Al-A'raf:31).

Ayat diatas secara tegas melarang hamba-Nya untuk bersikap israf, yakni perilaku berlebihan yang melampaui batas, mencakup segala

tindakan yang melebihi batas normal dari yang seharusnya (Ulyani dkk., 2025). Prinsip israf ini memiliki korelasi yang erat dengan temuan penelitian ini yang menemukan bahwa individu dengan regulasi emosi rendah cenderung memiliki intensitas bermain *game* yang tinggi. Ketidakmampuan mengelola emosi dengan baik menjadikan seseorang lebih mudah terjerumus pada perilaku yang berlebihan, termasuk dalam mengonsumsi hiburan digital secara tidak terkendali (Lestari dkk., 2024).

Individu yang kesulitan mengendalikan emosi negatifnya cenderung mencari pelarian instan seperti bermain *game* roblox secara intens sebagai bentuk *escape coping* (Sinha dkk., 2019). Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang baik akan lebih mampu mengendalikan dorongan untuk berperilaku berlebihan, sehingga dapat menikmati hiburan secukupnya dan tidak melampaui batas kewajaran. Hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat teori psikologi modern mengenai regulasi emosi, namun juga mengonfirmasi ajaran Al-Qur'an yang telah lebih dahulu menekankan bahwa pengendalian diri yang baik akan mencegah perilaku israf yang tidak disukai Allah SWT.

Berdasarkan analisa di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang. Regulasi emosi menjadi salah satu faktor psikologis penting yang memengaruhi bagaimana individu mengontrol keterlibatan terhadap *game online* kehidupan sehari-hari.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang berada pada kategori sedang, dengan mayoritas responden (65,28%) berada pada kategori sedang, sementara 34,34% berada pada kategori tinggi, dan 0,38% pada kategori rendah. Berdasarkan indikator intensitas, frekuensi bermain (52%) lebih dominan dibandingkan durasi bermain (48%), yang berarti bahwa keterlibatan responden terhadap *game* Roblox lebih ditentukan oleh seberapa sering mereka bermain dalam seminggu dibandingkan lamanya waktu dalam satu sesi bermain. Kondisi ini mencerminkan bahwa *game* Roblox telah menjadi bagian dari rutinitas harian responden sebagai sarana hiburan, relaksasi, dan interaksi sosial.
2. Tingkat regulasi emosi pada pengguna aktif *game* Roblox dewasa muda di Kota Malang sebagian besar berada pada kategori sedang (72,45%), sementara 17,36% berada pada kategori tinggi, dan 10,19% pada kategori rendah. Artinya, responden telah memiliki kemampuan mengenali dan mengelola emosi, namun belum sepenuhnya stabil ketika menghadapi tekanan emosional yang intens. Berdasarkan indikator regulasi emosi, mayoritas responden lebih dominan menggunakan strategi *cognitive reappraisal* (68%) dibandingkan dengan *expressive suppression* (32%),

yang menunjukkan kecenderungan penggunaan strategi mengubah cara pandang terhadap situasi emosional yang bersifat adaptif. Fase perkembangan dewasa muda yang penuh dengan tuntutan akademik, pekerjaan, dan relasi sosial turut memengaruhi kemampuan regulasi emosi responden, namun keberadaan 10,19% responden dengan regulasi rendah perlu mendapat perhatian karena kelompok usia ini berisiko lebih tinggi menggunakan *game* sebagai pelarian emosional.

3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan intensitas bermain *game* Roblox pada pengguna aktif dewasa muda di Kota Malang ($r = -0,426$). Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat intensitas bermain *game* Roblox, dan sebaliknya, dengan kekuatan hubungan berada pada kategori sedang. Hubungan negatif ini lebih banyak dimediasi oleh aspek frekuensi bermain daripada durasi bermain, karena frekuensi bermain memiliki kontribusi yang lebih besar (52%) terhadap intensitas bermain. Individu dengan regulasi emosi yang rendah akan lebih rentan menggunakan *game* sebagai pelarian emosional (*escape coping*) setiap kali menghadapi tekanan, kesepian, atau ketidakstabilan, terutama karena *game* Roblox tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga menyediakan ruang sosial virtual yang memberikan kenyamanan, distraksi, serta kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi faktor psikologis penting yang memengaruhi keterlibatan individu terhadap *game* Roblox dalam kehidupan sehari-hari.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Komunitas Roblox

- a. Komunitas Roblox di Kota Malang diharapkan dapat membangun lingkungan bermain *game* Roblox yang sehat dengan menekankan kegiatan positif di luar *game*, seperti *offline gathering*, diskusi tematik tentang manajemen waktu bermain, atau kegiatan sosial bersama. Selain itu menetapkan *rules* ketat yang berkaitan dengan jam aktif permainan untuk mencegah anggotanya bermain hingga larut malam mengingat frekuensi bermain yang tinggi.
- b. *Owner* komunitas disarankan untuk menyediakan ruang edukasi berkala mengenai pentingnya regulasi emosi dan dampak bermain *game* Roblox secara berlebihan. Edukasi kecil dapat dilakukan melalui sesi diskusi mingguan di dalam *voice* dengan berbagi artikel infografis mengenai mengelola regulasi emosi dan bermain *game* yang sehat. Kesadaran kolektif tentang pentingnya keseimbangan antara dunia *virtual* dan dunia nyata dapat mencegah anggota komunitas mengalami masalah psikologis seperti kelelahan emosional dan gangguan tidur.
- c. Komunitas juga disarankan untuk membuat sistem pendampingan *peer support* bagi anggota yang menunjukkan tanda-tanda intensitas bermain sangat tinggi (misalnya bermain setiap hari lebih dari 4 jam) dan kesulitan berhenti bermain. Adanya dukungan sosial yang positif dapat membantu anggota komunitas saling mengingatkan untuk menjaga pola

bermain yang sehat dan tidak menggunakan *game* sebagai satu-satunya pelarian emosional.

2. Bagi Responden

- a. Responden dalam penelitian ini menunjukkan tingkat regulasi emosi pada kategori sedang. Pengguna disarankan untuk melatih strategi regulasi emosi yang adaptif, khususnya *cognitive reappraisal*, seperti meningkatkan kesadaran diri (*mindfulness*), menulis jurnal emosi harian untuk mengidentifikasi pemicu stres, serta membiasakan diri menafsirkan ulang situasi pemicu emosi negatif secara lebih positif sebelum memutuskan untuk bermain *game* Roblox.
- b. Responden dalam penelitian ini menunjukkan tingkat intensitas bermain pada kategori sedang cenderung tinggi, sehingga disarankan untuk menurunkan intensitas frekuensi bermain *game* Roblox, misalnya dengan mengurangi kebiasaan bermain setiap hari menjadi 1 – 2 kali per minggu, serta menghindari bermain sebagai respons otomatis terhadap rasa bosan, stres, atau kesepian.
- c. Responden diharapkan tidak menjadikan *game* Roblox sebagai satu-satunya sarana pelarian emosional (*escape coping*) melainkan mencari alternatif kegiatan yang lebih adaptif seperti berolahraga, mengembangkan hobi kreatif, bersosialisasi langsung dengan teman dan keluarga, atau melakukan kegiatan relaksasi seperti meditasi untuk memutusa siklus emosi negatif – bermain – kelegaan sementara – emosi negatif kembali yang dapat memperkuat kebiasaan.

3. Bagi Institusi Pendidikan dan Konselor

- a. Institusi pendidikan, terutama perguruan tinggi di Kota Malang, disarankan untuk memasukkan materi literasi digital sehat dan manajemen emosi ke dalam program bimbingan konseling atau mata kuliah pengembangan diri, yang dapat diberikan secara berkala melalui seminar, *workshop*, ataupun integrasi dalam layanan bimbingan klasikal.
- b. Institusi pendidikan juga disarankan untuk menyediakan ruang konsultasi yang aman, mudah diakses, dan terintegrasi dengan program kesehatan mental kampus secara menyeluruh, serta menjalin kerja sama dengan komunitas *game* di sekitar kampus untuk menyelenggarakan program edukasi bersama.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya perlu memperluas cakupan karakteristik responden, tidak hanya terbatas pada komunitas Roblox di Kota Malang, namun juga pada komunitas *platform game* lain atau populasi dewasa muda di wilayah yang berbeda di Indonesia. Perluasan karakteristik responden dapat meningkatkan generalisasi hasil penelitian serta mengidentifikasi perbedaan tingkat regulasi emosi dan intensitas bermain berdasarkan latar belakang sosial, budaya, institusi pendidikan, maupun kondisi geografis yang berbeda.
- b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji secara terpisah hubungan antara regulasi emosi dengan frekuensi bermain dan regulasi emosi

dengan durasi bermain, mengingat penelitian ini menemukan bahwa frekuensi bermain lebih dominan dibandingkan durasi bermain dalam membentuk intensitas bermain *game* Roblox, sehingga perlu diketahui apakah *cognitive reappraisal* memiliki hubungan yang lebih kuat dengan frekuensi bermain dibandingkan dengan durasi bermain.

- c. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk menguji arah kausalitas antara regulasi emosi dan intensitas bermain *game* Roblox, mengingat desain *cross-sectional* pada penelitian ini hanya mampu menangkap hubungan pada satu titik waktu dan tidak dapat membuktikan sebab-akibat.
- d. Pendekatan kualitatif seperti wawancara mendalam atau studi fenomenologis juga disarankan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis di balik hubungan ini, termasuk bagaimana individu menggunakan *cognitive reappraisal* dalam mengelola dorongan bermain dan bagaimana kebiasaan bermain dengan frekuensi tinggi dapat memengaruhi kualitas strategi regulasi emosi mereka dalam jangka panjang.
- e. Mengingat masih terdapat 58% faktor lain di luar regulasi emosi yang berkaitan dengan intensitas bermain *game* Roblox, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain sebagai mediator maupun moderator untuk melihat mekanisme psikologi lebih kompleks di balik hubungan *cognitive reappraisal* dengan frekuensi bermain *game* Roblox., seperti kontrol diri (Ningrum & Cahyono, 2022), kesepian

(*loneliness*) (Sari & Hasanah, 2020), atau *fear of missing out* (FOMO) (Anisa Resa Savitri dkk., 2025).

- f. Mengingat desain korelasional dalam penelitian ini hanya mampu menguji hubungan, peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian kausal untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *cognitive reappraisal* terhadap frekuensi bermain *game* Roblox serta mengidentifikasi faktor-faktor spesifik yang memperkuat atau memperlemah pengaruh antara kedua dimensi dominan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. R., Firdaus, F., & Sulastri, T. (2024). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online terhadap Perilaku Phubbing pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v4i2.66179>
- Al-Ghazzali, I. (2019). *Ihya' 'Ulumuddin Jilid 3 Terjemahan Prof. Tk. H. Ismail Yakub* (3rd ed.).
- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation Flexibility. *Springer Science+Business Medi*. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Alexandridis, D., Nijhof, S. L., Rijst, V. G. Van Der, Neut, D. Y. Van Der, Spijkerman, R., Stevens, G. W. J. M., Bakkes, S. C. J., Lesscher, H. M. B., Eijnden, R. J. J. M. Van Den, Ent, C. K. Van Der, Berg, G. Van Den, & Peeters, M. (2023). A cross-sectional study on gaming intensity and social vulnerability in adolescents that have a chronic condition. *Journal Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1128156>
- Anggraeni, N., Agustiani, H., Novianti, L. E., & Ninin, R. H. (2021). Gambaran Faktor Perilaku Bermain Game Online Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 12(1), 87–99. <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i1.185>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Anisa Resa Savitri, Aggio Malvino, Ayu Anjelina, Kania Jeanrita, Rani Sagita, Tesa Anggraini, & Zuliana Wijaya. (2025). Mengapa Takut Ketinggalan Bisa Membuat Kita Kecanduan Game Online? *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3), 212–225. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1382>
- Arifin, N., & Nuryono, W. (2021). Studi Kepustakaan Kecanduan Game Online dalam Perspektif Islam dan Cara Penanganannya. *Jurnal BK Unesa*, 12(1).
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Armiah, Hasanah, R., Falikhah, N., & Khodijah, S. (2023). *Moderasi di Ruang Digital; Studi Netnografi dalam Postingan Akun Gus Baha, Ma'ruf Khozin, Ilham Humaidi* (ed. 1). Pena Cendekia Pustaka.
- Armiandeni, N. M. Y., Susanti, N. L. P. D., & Parwati, N. W. M. (2023). Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Tingkat Stress & Kecerdasan Emosional Remaja pada Era New Normal. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(1), 170–180. <https://doi.org/https://doi.org/10.33992/jgk.v16i1.1999>

- Arnett, J. J. (2015). Emerging Adulthood: Developmental Stage, Theory, or Nonsense? *Oxford Handbooks Online*, 1–26. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi 2* (edisi II). Pustaka Pelajar.
- Bachri, S. (2025). *Komnas Perlindungan Anak Surabaya Soroti Bahaya Roblox*. Jatim Newsroom. <https://kominfo.jatimprov.go.id/berita/komnas-perlindungan-anak-surabaya-soroti-bahaya-roblox?>
- Caillois, R. (1961). *Man, Play and Games* (M. Brash (ed.)). University of Illinois Press.
- Carstensen, L. L. (2021). *Socioemotional Selectivity Theory : The Role of Perceived Endings in Human Motivation*. 61(8), 1188–1196.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi* (Ed.1, cet.). PT Raja Grafindo Persada.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (fifth ed.). SAGE Publications, Inc.
- Dezuanni, M., Schoonens, A., & Levido, A. (2024). ROBLOX: A Rapid Analysis. *Digital Child Rapid Analysis Series #1*, 1–4.
- Estupiñá, F. J., & Achón, M. V. (2024). Emotional regulation in Gaming Disorder: A systematic review. *The American Journal on Addictions, April*, 605–620. <https://doi.org/10.1111/ajad.13621>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS ISM: Introducing Statistical Methods Series*. In *SAGE Publication Plc*. (3rd ed.). SAGE Publication Inc.
- Gibson, R., Gander, P., Kepa, M., Moyes, S., & Kerse, N. (2020). Self-reported sleep problems and their relationship to life and living of Māori and non-Māori in advanced age. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 6(4), 522–528. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.11.002>
- Greenberg. (2015). Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings. In *American Psychological Association* (Second Edi). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/14692-001>
- Griffiths, M. D. (2010). *The Role of Context in Online Gaming Excess and Addiction : Some Case Study Evidence*. 119–125. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9229-x>
- Gross, J. J. (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation : An Integrative Review Ih Ih*. 2(5), 271–299.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (second ed.). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion , Emotion Regulation , and Psychopathology : An Affective Science Perspective. *Association for*

Psychological Science, 2(4), 387–401.
<https://doi.org/10.1177/2167702614536164>

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes : Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, 7(2), 201–213.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., & Ringle, C. M. (2019). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)* (Sec ed.). SAGE Publications, Inc.
- Han, J., Liu, G., & Gao, Y. (2023). *education sciences Learners in the Metaverse : A Systematic Review on the Use of Roblox in Learning*.
- Hazizah, C. Y., & Handayani, A. N. (2022). Pengaruh Game Online Terhadap Generasi Muda Society 5.0. *Jurnal Inovasi Teknik Dan Edukasi Teknologi*, 3(6), 345–347. <https://doi.org/10.17977/um068v1i62022p272-276>
- HR. Bukhari. (n.d.-a). *Hadits Shahih Al-Bukhari 6114*. Hadits.Id. Retrieved April 25, 2026, from <https://www.hadits.id/hadits/bukhari/6114>
- HR. Bukhari. (n.d.-b). *Hadits Shahih Al-Bukhari 6412*. Hadits.Id. Retrieved April 25, 2026, from <https://www.hadits.id/hadits/bukhari/6412>
- Ibadurrahman, I., & Alif, M. (2026). Self Regulation Dalam Perspektif Hadist Tematik. *Juteq: Jurnal Teologi & Tafsir*, 2(12), 1922–1945.
- Indradi, W. (2023). Kaidah Fikih Dalam Halal dan Haram Menurut Syaikh Yusuf Al-Qardhawi. *Khuluqiyya: Jurnal Kajian Hukum Dan Studi Islam*, 05(2), 213–230. <https://doi.org/10.56593/khuluqiyya.v5i2.110>
- Juul, J. (2005). *Half Real: Video Games between Real Rules and Fictional Worlds*. The MIT Press.
- Kaspersky Safe Kids. (2021). *TikTok, Roblox and game videos: what kids were looking for in 2020-2021*. Kaspersky Lab. <https://www.kaspersky.com/about/press-releases/tiktok-roblox-and-game-videos-what-kids-were-looking-for-in-2020-2021>
- Kemdikbud. (2016). *Intensitas*. KBBI Daring. <https://kbbi.web.id/intensitas>
- Khairunnisa, R. F., & Boediman, L. M. (2024). Dampak Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Diversita*, 10(2), 190–201. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12866>
- Khurun'in, M. (2024). *Regulasi Emosi dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Analisis Koping Religius)*. IAIN Ponorogo.

- Khusnah, S., Mashuri, M. M., Mahmud, A., & Ainis, W. (2026). Urgensi Regulasi Emosi Negatif pada Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an (Analisis Tafsir Tematik). *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 5(1), 306–312. <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLOS ONE*, 8(8), 1–6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Kurniawan, F., Pangestu, L. J., & Mulyeni, S. (2026). Analisis Dampak Game Online terhadap Remaja. *Sosial: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 4(November 2025). <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/sosial.v4i1.1501>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). *Internet and Gaming Addiction: A Systematic Literature Review of Neuroimaging Studies*. 347–374. <https://doi.org/10.3390/brainsci2030347>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction : Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kustiawan, A. A., & Utomo, A. W. B. (2019). *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan* (Cet.1). CV. AE Media Grafika.
- Kyriazos, T., & Poga, M. (2023). Dealing with Multicollinearity in Factor Analysis : The Problem , Detections , and Solutions. *Open Journal of Statistics*, 13, 404–424. <https://doi.org/10.4236/ojs.2023.133020>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer International Publishing.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents Development and Validation of a Game. *Media Psychology*, 3269. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lestari, J. I., Kusumawati, Y. D., Attaqiya, I. A., Andhita, Maharani, P., Permata, D. C., & Indrawat, D. (2024). Tinjauan Literatur tentang Pengaruh Gadget terhadap Regulasi Emosi Anak. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 2, 306–312.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Usaha Nasional.
- Marchica, L., Mills, D. J., Derevensky, J. L., & Montreuil, T. (2019). The Role of Emotion Regulation in Video Gaming and Gambling Disorder : A Systematic Review. *The Canadian Journal of Addiction*, November.

<https://doi.org/10.1097/CXA.0000000000000070>

- Maulaya, F., Fawaid, A., Fatihurrizal, M., & Saputro, A. (2026). Gelisah : (Gejolak Emosi dan Pengaturan Alat Hati) Murid Generasi Z : Studi Eksploratif tentang Pengelolaan Emosi dan Reaksi Instan di Kalangan Murid SMPN 1 Bringin, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(4), 22047–22053. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.4443>
- Mcrae, K. (2016). ScienceDirect Cognitive emotion regulation : a review of theory and scientific findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10, 119–124. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.004>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion Regulation. *American Psychological Association*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Memon, M. A., Thurasamy, R., Ting, H., & Cheah, J.-H. (2025). Purposive Sampling : A Review and Guidelines for Quantitative Research. *Journal of Applied Structural Equation Modeling*, 9(1), 1–23. [https://doi.org/10.47263/JASEM.9\(1\)01](https://doi.org/10.47263/JASEM.9(1)01)
- Muhaimin, A. S., & Halida, A. N. (2026). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Gen Z Pengguna Game Roblox. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(02).
- Mukti, B. H. (2025). Methods in health research : Probability and non-probability sampling. *Health Sciences International Journal (HSIJ)*, 3(2), 220–234. <https://doi.org/https://doi.org/10.71357/hsij.v3i2.64>
- Najah, R. S., & Nuryono, W. (2023). Efektivitas Regulasi Emosi untuk Mengurangi Adiksi Game Online Peserta Didik. *Helper: Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*, 40(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/helper.vol40.no2.a7493>
- Nasution, F., Cahya, S. A., Khairuzzakiah, H., Barus, V. A., & Syahputra, M. R. (2025). Peran Kecerdasan Emosi dalam Menghadapi Tantangan Peran Ganda pada Wanita Dewasa Awal The Role of Emotional Intelligence in Facing Multiple Role Challenges in Early Adult Women. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 37–44.
- Nelwan, Y. I., & Situmorang, D. D. B. (2022). Potret Intensitas Bermain Online Game pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psiko Edukasi*, 20(2), 176–188.
- Ningrum, E. P., & Cahyono, R. (2022). Hubungan Self-Control dengan Intensitas Bermain Game Online pada Remaja Akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 693–703. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36579>
- Novitasari, N. A. (2016). *Pengaruh Intensitas Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V di SD Gugus Terampil Kecamatan Secang Kabupaten Magelang*. Universitas Negeri Semarang.

- NU Online. (n.d.-a). *QS. Al-A'raf Ayat 31*. Retrieved June 7, 2026, from <https://quran.nu.or.id/al-araf/31>
- NU Online. (n.d.-b). *QS. Al-Hajj Ayat 46*. Retrieved April 25, 2026, from <https://quran.nu.or.id/al-hajj/46>
- Nuralfiah, Selviana, Maryatmi, A. S., & Sovitriana, R. (2024). Pengaruh Regulasi Emosi dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberbullying Dengan Konformitas Sebagai Mediator. *Ikraith-Humaniora*, 8(3), 174–184.
- Octavia, R. R., Hutty, J., Malau, P., Atrizka, D., & Remaja, A. (2020). Intensitas Penggunaan Media Sosial ditinjau dari Kebutuhan Afiliasi Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Panca Budi Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(3), 182–189.
- Pamungkas, D. S., Nimas, D., Sumardiko, Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir : Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1).
- Piaget, J. (1951). *Play, Dreams And Imitation In Childhood* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315009698>
- Poell, T. (2018). *The platformization of cultural production : Theorizing the contingent cultural commodity*. <https://doi.org/10.1177/1461444818769694>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2017). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice* (C. Burns (ed.); 10th ed.). Wolters Kuwers.
- Prajonggi, D., Istiqomah, E., & Achmad, R. A. (2021). Hubungan Intensitas Bermain Game Online PUBG Terhadap Emotional Intelligence Pada Remaja Akhir. *Jurnal Kognisia*, 4(2), 97–106. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2021.10.002>
- Pratama, C. D. S., Nurmayunita, H., & Ispriantari, A. (2025). Korelasi Kecanduan Game Online dengan Regulasi Emosi Remaja SMP Negeri 2 Bantur. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 7579–7588. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.4865>
- Preece, Petrova, Mehta, & Gross. (2023). *Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-S)*. 5–7.
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Rahma, S. A., Pingkan, A., Ikhsan, P., & Yemima, D. (2024). Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2649>

- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(01), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Rehing, M. A., Musawwir, & Hazairin, A. G. (2024). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa Universitas X An Overview of Emotion Regulation in Students at X University. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 626–631. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3727>
- Rinaldi, M. R., & Andartono, S. W. (2024). Regulasi Emosi dan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa: Peran Moderasi Jenis Kelamin. *JPI: Jurnal Pemuda Indonesia*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.65125/bz15x722>
- Rusmaladewi, Indah, D. R., 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), 33–46.
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian* (D. I. T. Koryati (ed.); cet. 1). KBM Indonesia.
- Salen, K., & Zimmerman, E. (2004). *Rules of Play: Game Design Fundamentals*. The MIT Press Cambridge.
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202–213. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5680>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed.). McGrawHill Education.
- Sari, G. A. P., & Hasanah, U. (2020). Hubungan antara Loneliness dan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa IAIT Kediri. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.33367/ijies.v3i1.1107>
- Sinha, S., Sharma, M. K., Narayanan, G., Kashyap, H., AU, S., & Tadpatrikar, A. (2019). A Systematic Review of Problematic Gaming: Escapist Strategy to Cope with Difficult Life Situations. *Industrial Psychiatry Journal*, 195–201. <https://doi.org/10.4103/ipj.ipj>
- Sofa, R. M. (2025). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online terhadap Regulasi Emosi Siswa : Tinjauan Literatur. *Jurnal Imiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 5(4), 4801–4810. <https://doi.org/https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i4.4324>
- Sudijono, A. (2018). *Pengantar Statistik Pendidikan* (27th ed.). RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono, P. D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (D. I. Sutopo (ed.); Edisi 5). Alfabeta.
- Suharno. (2025). Roblox Didominasi Pemain Dewasa, 55% Pengguna Berusia di Atas 13 Tahun. *Selular.ID*. <https://selular.id/2025/08/roblox-didominasi-pemain-dewasa-55-pengguna-berusia-di-atas-13-tahun/>

- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan* (Cet.12). Remaja Rosdakarya.
- Syed, M. (2015). *Oxford Handbooks Online Emerging Adulthood : Developmental Stage , Theory , or. October 2018,* 1–26. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Taherdoost, H., Business, H., Sdn, S., Group, C., & Lumpur, K. (2016). Validity and Reliability of the Research Instrument; How to Test the Validation of a Questionnaire / Survey in a Research. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*, 5(3), 28–36.
- Tangerangkota.go.id. (2025). *Puspaga Kota Tangerang Ingatkan Risiko Gim Roblox bagi Anak-Anak.* Tangerangkota.Go.Id. <https://www.tangerangkota.go.id/berita/detail/54337/puspaga-kota-tangerang-ingatkan-risiko-gim-roblox-bagi-anak-anak>
- Ulyani, A., Nurhayati, & Nasution, J. (2025). Konsep Israf dan Keseimbangan Konsumsi dalam QS. Al-A'raf Ayat 31: Tinjauan Tafsir dan Ekonomi Islam. *Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 6(1), 1232–1243. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v6i1.8551>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes* (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman (eds.)). Harvard University Press.
- Walia, B., Kim, J., Ijere, I., & Sanders, S. (2021). Video Game Addictive Symptom Level, Use Intensity, and Hedonic Experience : An Empirical Analysis of a Novel Survey Instrument Table of Contents. *JMIR Publications*. <https://doi.org/10.2196/33661>
- Wibowo, N. S. G. (2025). Studi Fenemonologis: Pengambilan Keputusan dalam Memilih Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Multidisiplin*, 03(04), 539–551.
- Winanda, N., & Nurwahidin, M. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Online pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Kalianda Tahun Ajaran 2020/2021. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(1).
- Yahsy, U. S., & Syas, M. (2022). *Komodifikasi Users pada Platform Game Online Roblox.* 2.
- Yen, J., Yeh, Y., Wang, P., Liu, T., & Chen, Y. (2017). Emotional Regulation in Young Adults with Internet Gaming Disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010030>
- Zaferina, S. F. N., Zahra, A., Gunawan, H. S. D., Izzati, N. N., Pradipta, N. F., Rompas, D. P., & Gunawan, M. (2024). A Study on The Physical Health Consequences of Excessive Online Gaming in UI Vocational Students. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 7(1). <https://doi.org/10.7454/jsht.v7i1.1134>

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). *Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood : Age differences , gender differences , and emotion-specific developmental variations*. 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 973/FPsi.1/PP.009/5/2026
Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

08 Mei 2026

Kepada Yth.
Ketua Komunitas Roblox Kota Malang
Kota Malang
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : MAULIDINA PUTRI ZAHWA SYAHARANI/220401110256
Tempat Penelitian : Komunitas Roblox Kota Malang
Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Roblox pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang
Dosen Pembimbing : 1. Rahmatika Sari Amalia, M.Psi., Psikolog
2. Muh. Anwar Fu'ady, MA.
Tanggal Penelitian : 13-01-2026 s.d 30-06-2026
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.



a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Muallifah

Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.

Lampiran 2. Rate Kajian Keislaman

PERSETUJUAN *PROFESSIONAL JUDGEMENT*

Hal : Permohonan Penilaian Kajian Keislaman
 Lampiran : 1 Bandel

Yth. Ibu Ermita Zakiyah, M.Th.I,
 Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Sehubungan dengan rencana penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir/skripsi, dengan ini saya:

Nama Lengkap : Maulidina Putri Zahwa Syaharani
 NIM : 220401110256
 Program Studi/Fakultas : Program Studi Psikologi/Fakultas Psikologi
 Dosen Pembimbing : Rahmatika Sari Amalia, M.Psi
 Muhammad Anwar Fu'ady, M.A
 Judul Penelitian : Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Roblox pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang
 Variabel : 1. Regulasi Emosi
 2. Intensitas Bermain Game

Memohon dengan hormat kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan penilaian terhadap kajian keislaman penelitian yang akan saya gunakan dalam penelitian saya. Sebagai bahan pertimbangan bersama ini saya lampirkan kajian keislaman penelitian yang akan digunakan.

Demikian permohonan yang dapat saya sampaikan, atas bantuan dan perhatian serta mendahului perkembangannya, saya ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 14 Mei 2026



Maulidina Putri Zahwa Syaharani
 NIM. 220401110256

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

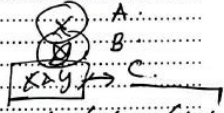
Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ermita Zakiyah, M.Th.I
Pekerjaan : Dosen
NIP/NIDN : 198701312019032007

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk kajian keislaman Regulasi Emosi, dan Intensitas Bermain Game yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Roblox pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang" yang disusun oleh:

Nama : Maulidina Putri Zahwa Syaharani
NIM : 220401110256

Adapun catatan yang diberikan untuk Kajian Keislaman Regulasi Emosi, dan Intensitas Bermain Game adalah sebagai berikut:

- ①. Latar belakang, Rantun Alanya, Spm/duh/ta yg ber mka paku-ma-
game & Feat/ys non-stop bkr di tagguler.
- ②. Tujuan, kaji-h Islam dlm gamekta km!
- ③. Bab II
- ④. Pembahasan lesane pd Hubungan 
Sikunglen pd BAB II "Sifat" berhubung / tak.
- ⑤. Saran
- ⑥. Batasan penelitian

Malang, 13 Mei 2026
Rater,


(Ermita Zakiyah)

1. Regulasi Emosi

Definisi: regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memantau, menilai, serta mengelola dan memodifikasi emosi yang dirasakan, baik emosi positif maupun negatif, sehingga individu mampu mengekspresikan emosi secara tepat dan adaptif sesuai dengan tuntutan situasi dan tujuan yang ingin dicapai.

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mengendalikan diri terhadap reaksi emosional yang tidak teratur dan tidak dapat dikendalikan, yang pada akhirnya berpotensi memengaruhi tingkah laku dan pengalaman individu (Khusnah dkk., 2026). Menurut Imam Ghazali dalam bukunya "Ihya' 'Ulumuddin", mengelola kemarahan sangat berkaitan dengan kemampuan mengendalikan diri dari dorongan hawa nafsu dan perkara bathil lainnya (Al-Ghazzali). Sebagaimana hadits Rasulullah SAW:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ " .

"Telah menceritakan kepada kami [Abdullah bin Yusuf] telah mengabarkan kepada kami [Malik] dari [Ibnu Syihab] dari [Sa'id bin Musayyib] dari [Abu Hurairah], bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Orang yang kuat bukanlah orang yang mengalahkan orang lain dengan kekuatannya, tetapi orang yang kuat adalah orang yang mengendalikan dirinya saat marah." (HR. Bukhari: 6114)

Regulasi Emosi dalam Al-Qur'an yaitu kemampuan individu untuk mengelola amarah sehingga tercipta keseimbangan antara logika dan pikiran yang rasional dengan hati yang tenang. Allah SWT menganugerahkan qalb kepada manusia sebagai panduan dalam mengelola emosi dengan berusaha memaksimalkan pergulatan hati dan akal pikiran. Al-Qur'an telah memberikan pandangan mengenai potensi yang sama antara fungsi akal dan hati dalam membentuk alam bawah sadar manusia agar dapat bertindak dengan benar. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Hajj ayat 46:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَنْظُرُوا لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا أَلَمْ يَلْبِسْهَا فَلِهَا لَتَعْلَمَ الْإِنسَانُ وَلَكِنَّ تَعْلَى الْقُلُوبِ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ٥٦

Kalau tidak oleh tetap bisa syukur
/ . Fadha'il amal " menanamkan amal.

Kontrol
Hati
Sohih
apakah?

(ref)

1. Regulasi Emosi

Definisi: regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memantau, menilai, serta mengelola dan memodifikasi emosi yang dirasakan, baik emosi positif maupun negatif, sehingga individu mampu mengekspresikan emosi secara tepat dan adaptif sesuai dengan tuntutan situasi dan tujuan yang ingin dicapai.

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mengendalikan diri terhadap reaksi emosional yang tidak teratur dan tidak dapat dikendalikan, yang pada akhirnya berpotensi memengaruhi tingkah laku dan pengalaman individu (Khusnah dkk., 2026). Menurut Imam Ghazali dalam bukunya "Ihya' 'Ulumuddin", mengelola kemarahan sangat berkaitan dengan kemampuan mengendalikan diri dari dorongan hawa nafsu dan perkara bathil lainnya (Al-Ghazzali). Sebagaimana hadits Rasulullah SAW:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عَذَّ الْغَضَبِ " .

"Telah menceritakan kepada kami [Abdullah bin Yusuf] telah mengabarkan kepada kami [Malik] dari [Ibnu Syihab] dari [Sa'id bin Musayyib] dari [Abu Hurairah], bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Orang yang kuat bukanlah orang yang mengalahkan orang lain dengan kekuatannya, tetapi orang yang kuat adalah orang yang mengendalikan dirinya saat marah." (HR. Bukhari:6114)

Regulasi Emosi dalam Al-Qur'an yaitu kemampuan individu untuk mengelola amarah sehingga tercipta keseimbangan antara logika dan pikiran yang rasional dengan hati yang tenang. Allah SWT menganugerahkan qalb kepada manusia sebagai panduan dalam mengelola emosi dengan berusaha memaksimalkan pergulatan hati dan akal pikiran. Al-Qur'an telah memberikan pandangan mengenai potensi yang sama antara fungsi akal dan hati dalam membentuk alam bawah sadar manusia agar dapat bertindak dengan benar. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Hajj ayat 46:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَنْظُرُوا لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا أَلَمْ يَكُنْ لَهُمُ الْآيَاتُ لَكِن كُنُوا قُلُوبًا غَافِلِينَ

الصُّور ٥٥

Kualitas
fals
Sohih
apakah?

Kalau hdaq oleh tetap bisa dipapen
/ . Fadhail amal ~ menambah iman.

"Tidakkah mereka berjalan di bumi sehingga hati mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang berada dalam dada" (QS. Al-Hajj:46).

Menurut Quraish Shihab dalam Khurun'in (2024), isi dari ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah SWT memberikan pikiran yang jernih dan nalar yang baik kepada manusia, keduanya mempengaruhi kualitas amal perbuatan yang dilakukan. Regulasi emosi dalam perspektif islam tidak hanya dianggap sebagai kemampuan psikologis semata, namun juga sebagai cara pengendalian diri yang memiliki nilai ibadah dan menunjukkan kualitas iman individu.

Kemampuan untuk menahan amarah, mengendalikan hawa nafsu, serta menjaga keseimbangan antara akal dan hati merupakan bagian dari akhlak mulia, yang sangat ditekankan dalam ajaran islam. Individu yang dapat mengatur emosinya dengan baik akan lebih mudah untuk bersikap sabar, bijak, dan tidak mudah terpengaruh oleh dorongan emosi negatif yang dapat merugikan dirinya ataupun orang lain. Regulasi emosi tidak hanya berperan untuk menjaga kesehatan psikologis, tetapi juga menjadi landasan dalam membentuk perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai moral dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

2. Intensitas Bermain Game

Definisi: intensitas bermain game merujuk pada sejauh mana individu terlibat dalam aktivitas bermain game, yang meliputi durasi, frekuensi, dan tingkat keterlibatan psikologis selama bermain game.

Intensitas bermain game dalam perspektif islam dapat diartikan sebagai tingkat keterlibatan individu dalam aktivitas permainan, yang dilihat dari frekuensi, durasi, dan keterikatan perhatian terhadap aktivitas tersebut (Arifin & Nuryono, 2021). Setiap tindakan manusia dalam agama islam pada dasarnya diperbolehkan selama tidak melanggar syariat dan tidak mengandung unsur yang merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Prinsip ini sejalan dengan kaidah fikih yang menyatakan

"Tidaklah mereka berjalan di bumi sehingga hati mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang berada dalam dada" (QS. Al-Hajj:46).

Menurut Quraish Shihab dalam Khurun'in (2024), isi dari ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah SWT memberikan pikiran yang jernih dan nalar yang baik kepada manusia, keduanya mempengaruhi kualitas amal perbuatan yang dilakukan. Regulasi emosi dalam perspektif islam tidak hanya dianggap sebagai kemampuan psikologis semata, namun juga sebagai cara pengendalian diri yang memiliki nilai ibadah dan menunjukkan kualitas iman individu.

Kemampuan untuk menahan amarah, mengendalikan hawa nafsu, serta menjaga keseimbangan antara akal dan hati merupakan bagian dari akhlak mulia, yang sangat ditekankan dalam ajaran islam. Individu yang dapat mengatur emosinya dengan baik akan lebih mudah untuk bersikap sabar, bijak, dan tidak mudah terpengaruh oleh dorongan emosi negatif yang dapat merugikan dirinya ataupun orang lain. Regulasi emosi tidak hanya berperan untuk menjaga kesehatan psikologis, tetapi juga menjadi landasan dalam membentuk perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai moral dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

ref.

2. Intensitas Bermain Game

Definisi: intensitas bermain game merujuk pada sejauh mana individu terlibat dalam aktivitas bermain game, yang meliputi durasi, frekuensi, dan tingkat keterlibatan psikologis selama bermain game.

Intensitas bermain game dalam perspektif islam dapat diartikan sebagai tingkat keterlibatan individu dalam aktivitas permainan, yang dilihat dari frekuensi, durasi, dan keterikatan perhatian terhadap aktivitas tersebut (Arifin & Nuryono, 2021). Setiap tindakan manusia dalam agama islam pada dasarnya diperbolehkan selama tidak melanggar syariat dan tidak mengandung unsur yang merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Prinsip ini sejalan dengan kaidah fikih yang menyatakan

bahwa hukum dasar segala sesuatu adalah mubah (boleh) selama tidak ada dalil yang mengharamkannya (Indradi, 2023).

Al-Qur'an memperingatkan agar manusia tidak terlalaikan oleh aktivitas yang bersifat hiburan semata hingga melupakan kewajiban utama. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Munafiqun ayat 9:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تُلْهِكُمْ اَمْوَالُكُمْ وَلَا اَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللّٰهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذٰلِكَ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْخٰسِرُوْنَ ①

"Wahai orang-orang yang beriman, janganlah harta bendamu dan anak-anakmu membuatmu lalai dari mengingat Allah. Siapa yang berbuat demikian, mereka itulah orang-orang yang merugi."

(QS. Al-Munafiqun:9)

→ Tafsir ayat (ref)

Ayat diatas menggambarkan bahwa segala bentuk aktivitas duniawi, termasuk permainan atau hiburan seperti *game*, dapat membuat individu lalai jika dilakukan secara berlebihan. Intensitas bermain *game* yang tinggi dapat menyebabkan individu mengabaikan kewajiban seperti ibadah, belajar, atau interaksi sosial yang sehat.

Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya memanfaatkan waktu dengan bijak. Rasulullah SAW bersabda mengenai hal tersebut:

بُخَارِيّ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «ثَلَاثٌ مِنْهُنَّ خَيْرٌ مِنَ الثَّوَابِ: الصَّيْتَةُ وَالْفَرَاغُ»

"Ada dua nikmat yang banyak manusia tertipu di dalamnya, yaitu kesehatan dan waktu luang" (HR. Bukhari:6412).

Hadits ini menunjukkan bahwa waktu luang yang tidak dimanfaatkan dengan baik dapat menjadi sebuah kerugian. Bermain *game* sebagai sarana hiburan perlu dikendalikan agar tidak berlebihan, sehingga tidak menimbulkan dampak negatif bagi kehidupan individu.

Imam Al-Ghazali dalam karyanya Ihya' 'Ulumuddin mengemukakan bahwa aktivitas yang pada dasarnya mubah (diperbolehkan) dapat berubah menjadi tercela apabila dilakukan secara berlebihan dan melalaikan manusia dari tujuan utamanya, yaitu beribadah kepada Allah SWT (Al-Ghazzali, 2019). Sejalan dengan hal tersebut, kaidah fikih yang disampaikan oleh Yusuf Al-Qaradawi dalam Indradi (2023) juga menegaskan bahwa suatu aktivitas yang semula dibolehkan dapat menjadi

tercela jika mengandung unsur kemudharatan, melalaikan kewajiban, atau mengarah pada hal yang diharamkan.

Berdasarkan seluruh paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain game tidak hanya diukur dari frekuensi atau durasi bermainnya, namun juga dari dampak aktivitas tersebut terhadap keseimbangan hidup individu. Intensitas bermain game yang tinggi dan tidak terkontrol berpotensi mengarah pada kelalaian dan perilaku yang tidak sesuai dengan nilai-nilai islam, sedangkan intensitas yang terkelola dengan baik masih berada dalam batas yang diperbolehkan selama tidak mengganggu kewajiban dan kehidupan spiritual individu.

Lampiran 3. Kuesioner Asesmen Penelitian

Bagian 1 dari 3

Kuesioner Roblox

Halo, terima kasih telah bersedia berpartisipasi. Tujuan kuesioner ini adalah untuk mengumpulkan data awal mengenai regulasi emosi dan pola bermain Roblox pada dewasa muda. Isilah semua pertanyaan dengan jujur. Semua data bersifat **anonim, rahasia**, dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Silakan isi dengan jujur.

Usia *

Teks jawaban singkat

Status *

☐ Mahasiswa

☐ Pelajar

☐ Bekerja

☐ Tidak Bekerja

Domisili Jatim *

Teks jawaban singkat

Saya menyetujui bahwa data saya digunakan untuk kepentingan penelitian. *

☐ Saya Setuju

☐ Yang lain:

Sejak kapan Anda bermain Roblox? (bulan/tahun) *

Teks jawaban singkat

Dalam 3 bulan terakhir, apakah Anda bermain Roblox minimal 3 kali per minggu? *

- ☐ Ya
- ☐ Tidak

Rata-rata durasi bermain Roblox per hari? *

- ☐ < 1 jam
- ☐ 1-2 jam
- ☐ 2-4 jam
- ☐ 4-6 jam
- ☐ > 6 jam

Waktu bermain yang paling sering *

- ☐ Pagi
- ☐ Siang
- ☐ Sore
- ☐ Malam
- ☐ Larut malam - dini hari

Setelah bagian 1 Lanjutkan ke bagian berikut

Bagian 2 dari 3

section 3



1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Setuju

4 = Sangat Setuju

Saya menahan ekspresi emosional ketika merasa marah atau sedih. *

1

2

3

4

☐
☐
☐
☐

Saya berusaha menyembunyikan emosi saya agar orang lain tidak tahu. *

1

2

3

4

☐
☐
☐
☐

Saya menekan perasaan saya agar tidak terlihat. *

1

2

3

4

☐
☐
☐
☐

...

Saya memilih untuk tidak menunjukkan perasaan saya di hadapan orang lain. *

1

2

3

4

☐
☐
☐
☐

Saya bermain Roblox hampir setiap hari. *

1

2

3

4

☐
☐
☐
☐

Saya bermain Roblox hampir setiap hari. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya sering bermain hingga larut malam atau dini hari. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya merasa sulit berhenti bermain meskipun ada aktivitas penting. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya bermain Roblox untuk memperbaiki suasana hati ketika stres atau sedih. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

...

Saya menghabiskan lebih banyak waktu bermain Roblox dibanding aktivitas lain *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya sering menunggu atau ingin segera kembali bermain Roblox. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Permainan Roblox mengganggu konsentrasi saya dalam belajar/pekerjaan. *

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Saya merasa kesal atau greget ketika permainan terganggu. *

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Saya pernah melakukan pembelian Robux yang kemudian saya sesali. *

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Orang terdekat pernah mengeluhkan kebiasaan saya bermain Roblox. *

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Saya bermain Roblox untuk mengatasi rasa kesepian. *

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Bermain Roblox membuat suasana hati saya membaik. *

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Bermain Roblox membuat suasana hati saya membaik. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya terkadang merasa lebih gelisah atau sedih setelah bermain. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Bermain Roblox membantu saya mengalihkan diri dari masalah. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

...

Saya memiliki strategi lain untuk menenangkan diri selain bermain game. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Setelah bagian 2 Lanjutkan ke bagian berikut ▼

Bagian 3 dari 3

have a nice day!



Terima kasih telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini. Jawaban Anda sangat berarti untuk membantu penelitian mengenai regulasi emosi dan intensitas bermain Roblox pada dewasa muda. Seluruh data yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk tujuan akademik.

Lampiran 4. *Blue Print* Skala Instrumen Sebelum *Expert Judgement*

Blue Print Skala Intensitas Bermain *Game online*

No	Dimensi	Indikator	No Aitem		Total	%
			F	UF		
1.	Frekuensi Bermain	Tingkat keseringan individu melakukan aktivitas bermain <i>game</i> Roblox dalam kurun waktu tertentu sebagai bentuk kebiasaan berulang dalam penggunaan <i>game</i> .	5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, & 17	21, 22, 23, 27, & 28	15	50%
2.	Durasi Bermain	Lamanya waktu yang dihabiskan individu dalam satu kali atau beberapa kali sesi bermain <i>game</i> Roblox dalam satu hari.	1, 2, 3, 7, 18, 19, 20, 24, 25, & 30	4, 8, 16, 26, 29	15	50%
Total					30	100%

Blue Print Skala Regulasi Emosi

No	Dimensi	Indikator	No Aitem		Total	%
			F	UF		
1	<i>Cognitive reappraisal</i>	Individu dapat mengelola emosi dengan cara mengubah pola pikir atau penilaian terhadap situasi yang dihadapi untuk mengurangi emosi negatif.	1, 2, 3, 4, 5, & 6	-	6	60%
2	<i>Expressive suppression</i>	Individu dapat mengendalikan dan menekan ekspresi emosi, baik emosi positif maupun negatif, agar tidak ditampilkan secara terbuka kepada orang lain	7, 8, 9, & 10	-	4	40%
Total					10	100%

Lampiran 5. Instrumen Penelitian Sebelum *Expert Judgement*

Skala Regulasi Emosi

No	Aitem
1	Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar.
2	Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif, saya mengubah pola pikir berdasarkan situasi yang ada.
3	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya mengubah pola pikir berdasarkan situasi yang ada.
4	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, maka saya mengubah pola pikir saya.
5	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi negatif, maka saya mengubah pola pikir saya.
6	Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang.
7	Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya.
8	Ketika saya merasakan emosi negatif, saya tidak mengungkapkannya.
9	Saya memendam perasaan untuk diri sendiri.
10	Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya.

Skala Intensitas Bermain *Game* Roblox

No	Aitem
1	Saya lebih banyak menghabiskan waktu saya untuk bermain <i>game online</i> ketika tidak sekolah.
2	Saya menyempatkan diri untuk bermain <i>game online</i> setiap hari agar dapat menguasai permainan.
3	Ketika bermain <i>game online</i> , saya tidak suka diganggu oleh siapapun.
4	Saya membatasi waktu untuk bermain <i>game online</i> .
5	Saya sering tidak datang berkumpul bersama teman karena bermain <i>game online</i> .
6	Saya lebih memilih untuk bermain <i>game online</i> dari pada berkumpul dengan teman-teman.
7	Saya merasa tidak tenang ketika tidak bermain <i>game online</i> selama seminggu.
8	Saya lebih suka menggunakan waktu saya untuk belajar dari pada bermain <i>game online</i> .
9	Ketika bermain <i>game online</i> saya selalu fokus sehingga tidak waktu untuk berbicara dengan orang lain.
10	Saya akan kesal atau marah apabila ada yang melarang saya untuk bermain <i>game online</i> .
11	Saya suka memikirkan <i>game</i> yang saya sukai ketika pelajaran berlangsung.
12	Sejak bermain <i>game online</i> saya menjadi sulit berkonsentrasi.
13	Kecemasan atau kegelihan saya akan hilang ketika bermain <i>game online</i> .
14	Saya lebih suka bermain <i>game online</i> dari pada harus belajar atau les.
15	Apabila saya memegang HP, di depan <i>computer</i> , atau di warnet, saya bermain <i>game online</i> .
16	Saya mengurangi waktu bermain <i>game online</i> agar tidak kecanduan.
17	Saya ingin selalu bermain <i>game online</i> .
18	Saya sering lupa mengerjakan PR karena bermain <i>game online</i> .
19	Saya sering tidak mendengar panggilan orang tua ketika asik bermain <i>game online</i> .
20	Saya merasa puas apabila dapat bermain <i>game online</i> lebih lama.
21	Apabila ada orang lain bermain <i>game online</i> saya tidak merasa tertarik.

22	Saya tidak peduli dengan teman yang bermain <i>game online</i> .
23	Saya sering menceritakan pada orang tua tentang permainan <i>game online</i> yang saya mainkan.
24	Saya akan kecewa apabila bermain <i>game online</i> hanya sebentar.
25	Saya perlu meluangkan banyak waktu untuk bermain <i>game online</i> sampai puas.
26	Saya dapat membagi waktu antara bermain <i>game online</i> dengan belajar.
27	Saya menolak ajakan teman untuk bermain <i>game online</i> .
28	Saya akan belajar ketika tidak dapat bermain <i>game online</i> .
29	Saya tidak memiliki keinginan untuk selalu bermain <i>game online</i> .
30	Saya sering merasa kesulitan untuk mengakhiri permainan <i>game online</i> .

Lampiran 6. Rater Expert Judgement

Penilai 1

SURAT PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ~~Dr~~ Andik Rony Irawan, M.Si.Psi

Pekerjaan : Dosen

NIP/NIDN : 1967311221999031003

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala *Intensitas Bermain Game Roblox pada Usia Dewasa Muda* yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul **"Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Roblox Pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang yang disusun oleh :**

Nama : Maulidina Putri Zahwa Syaharani

NIM : 220401110256

Adapun catatan yang diberikan untuk skala Intensitas Bermain Game Roblox pada Usia Dewasa Muda adalah sebagai berikut:

- Bahwa penulisan S-P-O-K
- Demain → ~~Batas~~ *Waktu* ~~Ukur~~

Instrumen (Sudah/Belum) layak untuk digunakan

Malang, 21 April 2026
Rater,


Dr Andik Rony Irawan, M.Si.Psi

Ace
Rlm 28 / 4 2026 : W.W.

1. Intensitas Bermain Game

No.	Aspek	Aitem		Saran
		Intensitas Bermain Game	Intensitas Bermain Game Roblox pada Usia Dewasa Muda	
1	Durasi Bermain	Saya lebih banyak menghabiskan waktu saya untuk bermain game online ketika tidak sekolah.	Saya lebih banyak menghabiskan waktu saya untuk bermain game Roblox di waktu luang saya.	
2		Saya menyempatkan diri untuk bermain game online setiap hari agar dapat menguasai permainan.	Saya menempatkan diri untuk bermain game Roblox setiap hari agar dapat menguasai permainan.	
3		Ketika bermain game online, saya tidak suka diganggu oleh siapapun.	Ketika bermain game Roblox, saya tidak suka diganggu oleh siapapun.	
4		Saya merasa tidak tenang ketika tidak bermain game online selama seminggu.	Saya merasa tidak tenang ketika bermain game Roblox selama seminggu.	
5		Saya sering lupa mengerjakan PR karena bermain game online.	Saya sering menunda pekerjaan/kuliah karena bermain game Roblox.	
6		Saya sering tidak mendengar panggilan orang tua ketika asik bermain game online.	Saya sering tidak menyadari lingkungan sekitar ketika sedang bermain game Roblox.	
7		Saya merasa puas apabila dapat bermain game online lebih lama.	Saya merasa puas apabila dapat bermain game Roblox dalam waktu yang lama.	
8		Saya akan kecewa apabila bermain game online hanya sebentar.	Saya merasa kecewa apabila hanya bermain game Roblox sebentar.	

ST

Beberapa game online

Domain: Butuh waktu untuk:

9	Saya perlu meluangkan banyak waktu untuk bermain game online sampai puas.	Saya merasa perlu meluangkan banyak waktu untuk bermain game Roblox sampai puas.		
10	Saya sering merasa kesulitan untuk mengakhiri permainan game online.	Saya sering merasa kesulitan untuk mengakhiri permainan game Roblox.	Varabel	
11	Saya membatasi waktu untuk bermain game online.	Saya membatasi waktu untuk bermain game Roblox.		
12	Saya lebih suka menggunakan waktu saya untuk belajar dari pada bermain game online.	Saya lebih memprioritaskan aktivitas penting dibanding bermain game Roblox.		
13	Saya mengurangi waktu bermain game online agar tidak kecanduan.	Saya mengurangi waktu bermain game Roblox agar tidak berlebihan.	bf. opni	
14	Saya dapat membagi waktu antara bermain game dengan belajar.	Saya mampu membagi waktu antara bermain game Roblox dengan aktivitas lain.		
15	Saya tidak memiliki keinginan untuk selalu bermain game online.	Saya tidak memiliki keinginan untuk terus bermain game Roblox.	menurut	
1	Frekuensi Bermain	Saya sering tidak datang ketika berkumpul bersama teman karena bermain game online	Saya sering melupakan kegiatan sosial karena bermain game Roblox.	Saya bermain x
2		Saya lebih memilih untuk bermain game online dari pada berkumpul dengan teman-teman.	Saya lebih memilih bermain game Roblox dibanding berkumpul dengan teman-teman.	bermain 6 R hobi bermain ini
3		Ketika bermain game online saya selalu fokus sehingga tidak ada waktu untuk berbicara dengan orang lain.	Saat bermain game Roblox, saya sangat fokus sehingga mengabaikan interaksi dengan orang lain.	Bahan untuk

Beberapa game online

Domain: Butuh waktu untuk:

Respon: S - P - U

1c. A

4		Saya akan kesal atau marah apabila ada yang melarang saya untuk bermain <i>game online</i> .	Saya merasa kesal apabila ada yang mengganggu atau melarang saya untuk bermain <i>game Roblox</i> .	
5		Saya suka memikirkan game yang saya sukai ketika pelajaran berlangsung	Saya sering memikirkan <i>game Roblox</i> saat sedang melakukan aktivitas lain.	
6		Sejak bermain <i>game online</i> saya menjadi sulit berkonsentrasi.	Sejak bermain <i>game Roblox</i> , saya menjadi sulit berkonsentrasi.	
7		Kecemasan atau kegelisahan saya akan hilang ketika bermain <i>game online</i>	Perasaan cemas atau tidak nyaman saya akan hilang ketika bermain <i>game Roblox</i> .	
8		Saya lebih suka bermain <i>game online</i> dari pada harus belajar atau les	Saya lebih memilih bermain <i>game Roblox</i> daripada mengerjakan tugas/pekerjaan.	
9		Apabila saya memegang HP, di depan computer, atau di warnet, saya bermain <i>game online</i> .	Setiap kali menggunakan gadget, saya akan bermain <i>game Roblox</i> .	
10		Saya ingin selalu bermain <i>game online</i> .	Saya ingin selalu bermain <i>game Roblox</i> .	
11		Apabila ada orang lain bermain <i>game online</i> saya tidak merasa tertarik	Saya tidak tertarik ketika ada orang lain bermain <i>game Roblox</i> .	
12		Saya tidak peduli dengan teman yang bermain <i>game online</i>	Saya tidak terlalu peduli dengan orang lain yang bermain <i>game Roblox</i> .	
13		Saya sering menceritakan pada orang tua tentang permainan <i>game online</i> yang saya mainkan	Saya sering membicarakan ke orang lain tentang <i>game Roblox</i> yang saya mainkan.	

14		Saya menolak ajakan teman untuk bermain <i>game online</i> .	Saya menolak ajakan orang lain untuk bermain <i>game Roblox</i> .	
15		Saya akan belajar ketika tidak dapat bermain <i>game online</i> .	Saya melakukan aktivitas lain ketika tidak dapat bermain <i>game Roblox</i> .	

Penilai 2

SURAT PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Arif Furqon, M.Psi

Pekerjaan : Dosen

NIP/NIDN : 19900614201911201268 199006142023211023

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala *Intensitas Bermain Game Roblox pada Usia Dewasa Muda* yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Roblox Pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang" yang disusun oleh :

Nama : Maulidina Putri Zahwa Syaharani

NIM : 220401110256

Adapun catatan yang diberikan untuk skala Intensitas Bermain Game Roblox pada Usia Dewasa Muda adalah sebagai berikut:

Cek catatan di tiap tabel

Instrumen (Sudah/Belum) layak untuk digunakan

Malang, 23 April 2026

Rater,


Muhammad Arif Furqon, M.Psi

1. Intensitas Bermain Game

No butir.	Dimensi	Indikator	Aitem		F/U	Saran
			Intensitas Bermain Game	Intensitas Bermain Game Roblox pada Usia Dewasa Muda		
1	Durasi Bermain	Lamanya waktu yang dihabiskan individu dalam satu kali atau beberapa kali sesi bermain game Roblox dalam satu hari.	Saya lebih banyak menghabiskan waktu saya untuk bermain game online ketika tidak sekolah.	Saya lebih banyak menghabiskan waktu saya untuk bermain game Roblox di waktu luang saya.	F	
2			Saya menyempatkan diri untuk bermain game online setiap hari agar dapat menguasai permainan.	Saya menyempatkan diri untuk bermain game Roblox setiap hari agar dapat menguasai permainan.	F	
3			Ketika bermain game online, saya tidak suka diganggu oleh siapapun.	Ketika bermain game Roblox, saya tidak suka diganggu oleh siapapun.	F	
7			Saya merasa tidak tenang ketika tidak bermain game online selama seminggu.	Saya merasa tidak tenang ketika bermain game Roblox selama seminggu.	F	
18			Saya sering lupa mengerjakan PR karena bermain game	Saya sering menunda tugas karena bermain game Roblox.	F	

			online.			
19			Saya sering tidak mendengar panggilan orang tua ketika asik bermain game online.	Saya sering tidak menyadari lingkungan sekitar ketika sedang asik bermain game Roblox.	F	Diganti lingkungan dasarnya apa?
20			Saya merasa puas apabila dapat bermain game online lebih lama.	Saya merasa puas apabila dapat bermain game Roblox dalam waktu yang lama.	F	
24			Saya akan kecewa apabila bermain game online hanya sebentar.	Saya merasa kecewa apabila hanya bermain game Roblox sebentar.	F	
25			Saya perlu meluangkan banyak waktu untuk bermain game online sampai puas.	Saya merasa perlu meluangkan banyak waktu untuk bermain game Roblox sampai puas.	F	
30			Saya sering merasa kesulitan untuk mengakhiri permainan game online.	Saya sering merasa kesulitan untuk mengakhiri permainan game Roblox.	F	
4			Saya membatasi waktu untuk bermain game online.	Saya membatasi waktu untuk bermain game Roblox.	U	

8			Saya lebih suka menggunakan waktu saya untuk belajar dari pada bermain game online.	Saya lebih suka menggunakan waktu untuk aktivitas penting dibanding bermain game Roblox.	U	
16			Saya mengurangi waktu bermain game online agar tidak kecanduan.	Saya mengurangi waktu bermain game Roblox agar tidak berlebihan.	U	Tetap begini sdh oke. Disesuaikan agar tidak kecanduan jg oke. Perlu indikator untuk menentukan tepatnya bagaimana
26			Saya dapat membagi waktu antara bermain game dengan belajar.	Saya mampu membagi waktu antara bermain game Roblox dengan aktivitas lain.	U	
29			Saya tidak memiliki keinginan untuk selalu bermain game online.	Saya tidak memiliki keinginan untuk terus bermain game Roblox.	U	
5	Frekuensi Bermain	Tingkat keseringan individu melakukan aktivitas bermain game Roblox dalam kurun waktu tertentu sebagai bentuk kebiasaan berulang dalam penggunaan game.	Saya sering tidak datang ketika berkumpul bersama teman karena bermain game online	Saya sering melewatkan kegiatan sosial karena bermain game Roblox.	F	
6			Saya lebih memilih untuk bermain game online dari pada berkumpul dengan teman-teman.	Saya lebih memilih bermain game Roblox dibanding berkumpul dengan teman-teman.	F	
9			Ketika bermain game online saya selalu fokus	Saat bermain game Roblox, saya sangat fokus	F	

			sehingga tidak ada waktu untuk berbicara dengan orang lain.	sehingga mengabaikan interaksi dengan orang lain.		
10			Saya akan kesal atau marah apabila ada yang melarang saya untuk bermain game online.	Saya merasa kesal apabila ada yang mengganggu atau melarang saya untuk bermain game Roblox.	F	
11			Saya suka memikirkan game yang saya sukai ketika pelajaran berlangsung	Saya sering memikirkan game Roblox saat sedang melakukan aktivitas tertentu.	F	Melakukan aktivitas lain atau suatu aktivitas tertentu
12			Sejak bermain game online saya menjadi sulit berkonsentrasi.	Sejak bermain game Roblox, saya menjadi sulit berkonsentrasi.	F	
13			Kecemasan atau kegelisahan saya akan hilang ketika bermain game online	Perasaan cemas atau gelisah saya akan hilang ketika bermain game Roblox.	F	Tetap memakai kata gelisah sj
14			Saya lebih suka bermain game online dari pada harus belajar atau les	Saya lebih memilih bermain game Roblox daripada mengerjakan tugas/pekerjaan.	F	
15			Apabila saya memegang HP, di depan computer, atau di warnet, saya bermain game online.	Setiap kali menggunakan gadget, saya akan bermain game Roblox.	F	

17			Saya ingin selalu bermain game online.	Saya ingin selalu bermain <i>game</i> Roblox.	F	
21			Apabila ada orang lain bermain game online saya tidak merasa tertarik	Saya tidak tertarik ketika ada orang lain bermain <i>game</i> Roblox.	U	
22			Saya tidak peduli dengan teman yang bermain game online	Saya tidak terlalu peduli dengan orang lain yang bermain <i>game</i> Roblox.	U	
23			Saya sering menceritakan pada orang tua tentang permainan game online yang saya mainkan	Saya sering membicarakan ke orang lain tentang <i>game</i> Roblox yang saya mainkan.	U	
27			Saya menolak ajakan teman untuk bermain game online.	Saya menolak ajakan orang lain untuk bermain <i>game</i> Roblox.	U	
28			Saya akan belajar ketika tidak dapat bermain game online.	Saya melakukan aktivitas lain ketika tidak dapat bermain <i>game</i> Roblox.	U	

Penilai 3

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Acsan Suseno, S.Psi

Pekerjaan : Dosen

NIP/NIDN : 201207011236

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala **Intensitas Bermain Game Roblox pada Usia Dewasa Muda** yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul **"Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Roblox Pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang"** yang disusun oleh :

Nama : Maulidina Putri Zahwa Syaharani

NIM : 220401110256

Adapun catatan yang diberikan untuk skala Intensitas Bermain Game Roblox pada Usia Dewasa Muda adalah sebagai berikut:

- Alangkah baiknya kasih kolom nilai +5 pada tiap item karena agar tahu nilai itemnya. (Acsan V) (Skala Likert.)

- 2 item double barreled direvisi!

Instrumen (Sudah/Belum) layak untuk digunakan

Malang, 21 April 2026
Rater,



Acsan Suseno, S.Psi

1. Intensitas Bermain Game

No.	Aspek	Aitem		Saran
		Intensitas Bermain Game	Intensitas Bermain Game Roblox pada Usia Dewasa Muda	
1	Durasi Bermain	Saya lebih banyak menghabiskan waktu saya untuk bermain <i>game online</i> ketika tidak sekolah.	Saya lebih banyak menghabiskan waktu saya untuk bermain <i>game</i> Roblox di waktu luang saya.	Cukup
2		Saya menyempatkan diri untuk bermain <i>game online</i> setiap hari agar dapat menguasai permainan.	Saya menempatkan diri untuk bermain <i>game</i> Roblox setiap hari agar dapat menguasai permainan.	✓
3		Ketika bermain <i>game online</i> , saya tidak suka diganggu oleh siapapun.	Ketika bermain <i>game</i> Roblox, saya tidak suka diganggu oleh siapapun.	✓
4		Saya merasa tidak tenang ketika tidak bermain <i>game online</i> selama seminggu.	Saya merasa tidak tenang ketika bermain <i>game</i> Roblox selama seminggu.	✓
5		Saya sering lupa mengerjakan PR karena bermain <i>game online</i> .	Saya sering menunda pekerjaan rumah karena bermain <i>game</i> Roblox.	Jangan pakai double barreled. Pilih salah 1 kalo kerja, kulia, ku
6		Saya sering tidak mendengar panggilan orang tua ketika asik bermain <i>game online</i> .	Saya sering tidak menyadari lingkungan sekitar ketika sedang bermain <i>game</i> Roblox.	✓
7		Saya merasa puas apabila dapat bermain <i>game online</i> lebih lama.	Saya merasa puas apabila dapat bermain <i>game</i> Roblox dalam waktu yang lama.	✓
8		Saya akan kecewa apabila bermain <i>game online</i> hanya sebentar.	Saya merasa kecewa apabila hanya bermain <i>game</i> Roblox sebentar.	✓

Scanned with CamScanner

9		Saya perlu meluangkan banyak waktu untuk bermain <i>game online</i> sampai puas.	Saya merasa perlu meluangkan banyak waktu untuk bermain <i>game</i> Roblox sampai puas.	✓
10		Saya sering merasa kesulitan untuk mengakhiri permainan <i>game online</i> .	Saya sering merasa kesulitan untuk mengakhiri permainan <i>game</i> Roblox.	✓
11		Saya membatasi waktu untuk bermain <i>game online</i> .	Saya membatasi waktu untuk bermain <i>game</i> Roblox.	✓
12		Saya lebih suka menggunakan waktu saya untuk belajar dari pada bermain <i>game online</i> .	Saya lebih memprioritaskan aktivitas penting dibanding bermain <i>game</i> Roblox.	✓
13		Saya mengurangi waktu bermain <i>game online</i> agar tidak kecanduan.	Saya mengurangi waktu bermain <i>game</i> Roblox agar tidak berlebihan.	✓
14		Saya dapat membagi waktu antara bermain <i>game</i> dengan belajar.	Saya mampu membagi waktu antara bermain <i>game</i> Roblox dengan aktivitas lain.	✓
15		Saya tidak memiliki keinginan untuk selalu bermain <i>game online</i> .	Saya tidak memiliki keinginan untuk terus bermain <i>game</i> Roblox.	✓
1	Frekuensi Bermain	Saya sering tidak datang ketika berkumpul bersama teman karena bermain <i>game online</i> .	Saya sering melewatkan kegiatan sosial karena bermain <i>game</i> Roblox.	✓
2		Saya lebih memilih untuk bermain <i>game online</i> dari pada berkumpul dengan teman-teman.	Saya lebih memilih bermain <i>game</i> Roblox dibanding berkumpul dengan teman-teman.	✓
3		Ketika bermain <i>game online</i> saya selalu fokus sehingga tidak ada waktu untuk berbicara dengan orang lain.	Saat bermain <i>game</i> Roblox, saya sangat fokus sehingga mengabaikan interaksi dengan orang lain.	✓

Scanned with CamScanner

4	Saya akan kesal atau marah apabila ada yang melarang saya untuk bermain <i>game online</i> .	Saya merasa kesal apabila ada yang mengganggu atau melarang saya untuk bermain <i>game Roblox</i> .	✓
5	Saya suka memikirkan <i>game</i> yang saya sukai ketika pelajaran berlangsung	Saya sering memikirkan <i>game Roblox</i> saat sedang melakukan aktivitas lain.	✓
6	Sejak bermain <i>game online</i> saya menjadi sulit berkonsentrasi.	Sejak bermain <i>game Roblox</i> , saya menjadi sulit berkonsentrasi.	✓
7	Kecemasan atau kegelisahan saya akan hilang ketika bermain <i>game online</i>	Perasaan cemas atau tidak nyaman saya akan hilang ketika bermain <i>game Roblox</i> .	✓
8	Saya lebih suka bermain <i>game online</i> dari pada harus belajar atau les	Saya lebih memilih bermain <i>game Roblox</i> daripada mengerjakan tugas/pekerjaan.	nah ini double barreled kalo 1 aktivitas ya 1 aja
9	Apabila saya memegang HP, di depan computer, atau di warnet, saya bermain <i>game online</i> .	Setiap kali menggunakan gadget, saya akan bermain <i>game Roblox</i> .	✓
10	Saya ingin selalu bermain <i>game online</i> .	Saya ingin selalu bermain <i>game Roblox</i> .	
11	Apabila ada orang lain bermain <i>game online</i> saya tidak merasa tertarik	Saya tidak tertarik ketika ada orang lain bermain <i>game Roblox</i> .	✓
12	Saya tidak peduli dengan teman yang bermain <i>game online</i>	Saya tidak terlalu peduli dengan orang lain yang bermain <i>game Roblox</i> .	✓
13	Saya sering menceritakan pada orang tua tentang permainan <i>game online</i> yang saya mainkan	Saya sering membicarakan ke orang lain tentang <i>game Roblox</i> yang saya mainkan	✓

14	Saya menolak ajakan teman untuk bermain <i>game online</i> .	Saya menolak ajakan orang lain untuk bermain <i>game Roblox</i> .	✓
15	Saya akan belajar ketika tidak dapat bermain <i>game online</i> .	Saya melakukan aktivitas lain ketika tidak dapat bermain <i>game Roblox</i> .	✓

Lampiran 7. Kuesioner Uji Coba

Bagian 1 dari 5

Kuesioner Uji Coba

B I U ↺ ↻

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan, saya Putri Zahwa mahasiswa Psikologi yang sedang melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan tugas akhir (skripsi) yang bertujuan untuk mengetahui **Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Roblox pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang**.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Anda yang memenuhi kriteria berikut untuk berpartisipasi dalam penelitian ini:

1. Berusia 18 - 25 tahun.
2. Memiliki akun Roblox.
3. Bermain game Roblox minimal satu kali dalam satu minggu selama 3 bulan terakhir.
4. Berdomisili di Kota Malang.
5. Bergabung pada Komunitas Roblox Kota Malang.

Kuesioner ini merupakan bagian dari **uji coba instrumen penelitian** yang bertujuan untuk mengetahui kualitas butir pernyataan sebelum digunakan dalam penelitian utama. Oleh karena itu, mohon kesediaan Anda untuk mengisi setiap pernyataan dengan jujur sesuai dengan kondisi dan pengalaman Anda. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam pengisian kuesioner ini.

Demikian permohonan ini disampaikan. Atas kesediaan dan partisipasi Anda, saya ucapkan terima kasih. Apabila terdapat pertanyaan lebih lanjut, Anda dapat menghubungi:
Email: zahwazw7@gmail.com

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Persetujuan Responden (Informed Consent)

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian ini. **Saya bersedia menjadi responden** secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun. Jawaban yang saya berikan adalah **jawaban yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dan pengaruh dari pihak lain**. Saya memahami segala informasi yang saya berikan kepada peneliti akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

☐ Ya, saya bersedia menjadi responden

☐ Tambahkan opsi atau [tambahkan "Lainnya"](#)

Wajib diisi ☒

Bagian 2 dari 5

Identitas

Silahkan teman-teman isi sesuai dengan diri teman-teman

Nama/Inisial *

Teks jawaban singkat

Usia *

☐ 18 Tahun

☐ 19 Tahun

☐ 20 Tahun

☐ 21 Tahun

☐ 22 Tahun

☐ 23 Tahun

☐ 24 Tahun

☐ 25 Tahun

Status *

☐ Mahasiswa

☐ Bekerja

☐ Yang lain:

Apakah bergabung di komunitas roblox Kota Malang? *

☐ Ya

Apakah Anda merupakan pengguna aktif game Roblox? *

☐ Ya

Berapa lama waktu Anda untuk bermain Roblox dalam sehari? *

☐ < 1 jam

☐ 1 - 2 jam

☐ 3 - 4 jam

☐ > 4 jam

Dalam 1 bulan terakhir, rata-rata seberapa sering Anda bermain Roblox dalam seminggu? *

☐ 1-2 kali/minggu

☐ 3-4 kali/minggu

☐ 5-6 kali/minggu

☐ Setiap hari

Setelah bagian 2 Lanjutkan ke bagian berikut



Keterangan Pengisian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa sering Anda melakukan perbandingan diri dengan orang lain. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini, dan seluruh jawaban yang Anda berikan tidak akan berdampak negatif terhadap diri Anda. Oleh karena itu, diharapkan Anda dapat mengisi kuesioner ini secara jujur sesuai dengan kondisi dan situasi yang Anda rasakan saat ini.

Silakan baca setiap pernyataan dengan saksama, kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan memberi tanda pada pilihan yang tersedia.

Pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

1. **Sangat Tidak Setuju (STS):** Apabila pernyataan **sangat tidak sesuai** dengan diri Anda
2. **Tidak Setuju (TS):** Apabila pernyataan **tidak sesuai** dengan diri Anda
3. **Agak Tidak Setuju (ATS):** Apabila pernyataan **cenderung tidak sesuai** dengan diri Anda
4. **Netral (N):** Apabila pernyataan **berada di antara sesuai dan tidak sesuai** dengan diri Anda
5. **Agak Setuju (AS):** Apabila pernyataan **cenderung sesuai** dengan diri Anda
6. **Setuju (S):** Apabila pernyataan **sesuai** dengan diri Anda
7. **Sangat Setuju (SS):** Apabila pernyataan **sangat sesuai** dengan diri Anda

Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar.

1 2 3 4 5 6 7

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Saat ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara berpikir saya. *

1 2 3 4 5 6 7

Saat ingin meningkatkan emosi positif, saya mengubah cara berpikir saya. *

1 2 3 4 5 6 7

Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya. *

1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Setelah bagian 3 Lanjutkan ke bagian berikut

Bagian 4 dari 5

Keterangan Pengisian



Silakan baca setiap pernyataan dengan saksama, kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan memberi tanda pada pilihan yang tersedia.

Pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

1. **Sangat Tidak Setuju (STS):** Apabila pernyataan sangat tidak sesuai dengan diri Anda
2. **Tidak Setuju (TS):** Apabila pernyataan tidak sesuai dengan diri Anda
3. **Setuju (S):** Apabila pernyataan sesuai dengan diri Anda
4. **Sangat Setuju (SS):** Apabila pernyataan sangat sesuai dengan diri Anda

Saya menghabiskan waktu luang saya untuk bermain game Roblox. *

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

Saya menyempatkan diri untuk bermain game Roblox setiap hari agar dapat menguasai permainan. *

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

Saya tidak suka diganggu oleh siapapun saat sedang bermain game Roblox. *

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

Saya membatasi waktu untuk bermain game Roblox. *

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Saya sering melewatkan kegiatan sosial karena bermain game Roblox. *

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Saya lebih memilih bermain game Roblox dibanding berkumpul dengan teman-teman. *

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Saya merasa tidak tenang ketika tidak bermain game Roblox selama seminggu. *

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Saya lebih suka menggunakan waktu untuk aktivitas penting dibanding bermain game Roblox. *

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Saya sangat fokus saat bermain game Roblox sehingga mengabaikan interaksi dengan orang lain. *

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Saya merasa kesal apabila ada yang mengganggu saya bermain game Roblox. *

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

Saya sering memikirkan game Roblox saat sedang melakukan aktivitas tertentu. *

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

Saya menjadi lebih sulit berkonsentrasi sejak sering bermain game Roblox. *

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

Perasaan cemas atau gelisah saya akan hilang ketika bermain game Roblox. *

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

Saya lebih memilih bermain game Roblox daripada mengerjakan tugas. *

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

Saya bermain game Roblox hampir setiap kali menggunakan gadget. *

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

Saya mengurangi waktu bermain game Roblox agar tidak berlebihan. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya ingin selalu bermain game Roblox. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya sering menunda tugas karena bermain game Roblox. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya sering tidak mendengar panggilan orang lain ketika asik bermain game Roblox. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya puas apabila dapat bermain game Roblox dalam waktu yang lama. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya tidak tertarik ketika ada orang lain bermain game Roblox. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya tidak terlalu peduli dengan orang lain yang bermain game Roblox. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya sering membicarakan game Roblox yang saya mainkan kepada orang lain. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya kecewa apabila hanya bermain game Roblox sebentar. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya perlu meluangkan banyak waktu untuk bermain game Roblox sampai merasa puas. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya mampu membagi waktu antara bermain game Roblox dengan aktivitas lain. *

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

Saya menolak ajakan orang lain untuk bermain game Roblox. *

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

Saya melakukan aktivitas lain ketika tidak dapat bermain game Roblox. *

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

Saya tidak memiliki keinginan untuk terus bermain game Roblox. *

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

Saya sering kesulitan untuk mengakhiri permainan game Roblox. *

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

Setelah bagian 4 Lanjutkan ke bagian berikut

Bagian 5 dari 5

Terima Kasih!



Terima kasih sudah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini. Jawaban Anda sangat berarti dan membantu penelitian ini. Semoga hari Anda menyenangkan!

Lampiran 8. Data Mentah Uji Coba

Skala Regulasi Emosi

5	6	6	6	6	6	7	1	5	1
6	6	5	6	5	7	4	5	3	2
6	6	6	6	6	6	7	7	7	6
6	6	6	5	5	4	5	3	2	7
4	4	5	4	5	7	5	5	6	4
5	4	6	7	6	6	4	3	2	4
6	6	6	7	7	7	5	6	4	3
6	6	6	6	6	6	5	5	6	6
6	6	6	6	6	6	4	5	2	4
4	5	5	6	6	7	5	7	6	4
6	6	7	7	6	5	6	6	5	5
5	5	5	5	3	5	5	4	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	1	4
6	7	7	6	4	6	4	5	4	5
4	2	1	5	6	1	6	6	1	6
3	6	7	7	7	6	6	7	7	7
5	4	5	6	4	4	5	4	4	5
7	7	7	7	7	5	6	6	7	4
6	6	6	7	7	5	5	5	5	5
4	7	7	6	7	7	7	7	7	4
3	5	5	5	4	6	4	5	3	4
5	4	5	6	4	7	2	3	2	4
6	5	4	6	4	6	2	4	2	5
6	7	6	5	6	7	6	5	6	7
2	6	6	7	5	6	4	5	5	5
7	5	6	5	5	7	6	4	5	6
5	6	7	4	5	6	4	6	5	6
7	7	7	7	7	6	1	2	7	7
7	7	7	7	7	6	2	2	2	7
7	7	7	7	7	7	7	7	7	6

Skala Intensitas Bermain *Game* Roblox

2	3	4	4	2	1	1	2	2	3	4	1	1	2	1	4	1	1	1	2	1	1	4	2	2	4	2	4	1	1
4	4	2	3	3	3	4	2	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	4	2	1	3	2	4	3	1	3	1	3
3	4	4	2	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	2	2	4	3	4	3	2	3	2	4
4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	4	3	4	3	3	4	2	2	1	4	3	3	1	3	3	3
3	2	2	2	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3
3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	2	2	3	4	3	3	4	1	1	3	3	3	3	2	3	1	3
2	2	2	3	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	4	3	4	3	3
2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2
3	1	1	3	2	1	1	3	1	1	2	1	3	1	2	3	1	1	1	2	2	3	4	1	1	4	2	3	3	1
2	3	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	4	1	1	2	1	2	2	2	1	1	4	2	4	4	1

Lampiran 9. Hasil Uji Validitas

Skala Regulasi Emosi

Results ▼

Correlation ▼

Pearson's Correlations ▼

Variable		A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	TOTAL A
1. A1	Pearson's r	—										
	p-value	—										
2. A2	Pearson's r	0.442	—									
	p-value	.014	—									
3. A3	Pearson's r	0.350	0.844	—								
	p-value	.058	< .001	—								
4. A4	Pearson's r	0.256	0.438	0.455	—							
	p-value	.171	.015	.012	—							
5. A5	Pearson's r	0.283	0.468	0.428	0.593	—						
	p-value	.130	.009	.018	< .001	—						
6. A6	Pearson's r	0.137	0.492	0.553	0.179	0.142	—					
	p-value	.470	.006	.002	.344	.453	—					
7. A7	Pearson's r	−0.082	0.076	0.075	−0.055	0.294	−0.075	—				
	p-value	.667	.691	.693	.772	.115	.695	—				
8. A8	Pearson's r	−0.215	0.099	0.044	0.035	0.259	0.079	0.528	—			
	p-value	.253	.605	.819	.854	.167	.676	.003	—			
9. A9	Pearson's r	0.080	0.541	0.569	0.245	0.443	0.421	0.474	0.437	—		
	p-value	.674	.002	.001	.193	.014	.020	.008	.016	—		
10. A10	Pearson's r	0.205	0.175	0.173	−0.003	0.158	−0.204	−0.096	0.095	0.173	—	
	p-value	.278	.355	.360	.987	.404	.279	.615	.616	.360	—	
11. TOTAL A	Pearson's r	0.387	0.775	0.762	0.484	0.689	0.466	0.443	0.479	0.823	0.311	—
	p-value	.034	< .001	< .001	.007	< .001	.010	.014	.007	< .001	.094	—

Skala Intensitas Bermain *Game* Roblox

Correlation ▼

Pearson's Correlations ▼		B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20	B21	B22	B23	B24
1. B1	Pearson's r	—																							
	p-value	—																							
2. B2	Pearson's r	0.803	—																						
	p-value	< .001	—																						
3. B3	Pearson's r	0.484	0.579	—																					
	p-value	.007	< .001	—																					
4. B4	Pearson's r	−0.315	−0.232	−0.044	—																				
	p-value	.000	.219	.819	—																				
5. B5	Pearson's r	0.028	0.404	0.007	−0.282	—																			
	p-value	.003	.010	.001	.131	—																			
6. B6	Pearson's r	0.648	0.718	0.642	−0.412	0.704	—																		
	p-value	< .001	< .001	.002	.024	< .001	—																		
7. B7	Pearson's r	0.004	0.482	0.480	−0.383	0.510	0.645	—																	
	p-value	.991	.007	.007	.000	.004	< .001	—																	
8. B8	Pearson's r	0.322	0.281	0.134	0.080	0.188	0.245	−0.031	—																
	p-value	.083	.132	.479	.673	.328	.192	.871	—																
9. B9	Pearson's r	0.595	0.598	0.678	−0.210	0.828	0.822	0.581	0.120	—															
	p-value	< .001	< .001	< .001	.288	< .001	< .001	< .001	.827	—															
10. B10	Pearson's r	0.820	0.591	0.713	−0.180	0.846	0.878	0.623	0.332	0.839	—														
	p-value	< .001	.001	< .001	.492	< .001	< .001	< .001	.073	< .001	—														
11. B11	Pearson's r	0.481	0.503	0.648	−0.089	0.593	0.540	0.454	−0.129	0.888	0.538	—													
	p-value	.007	.006	< .001	.718	< .001	.002	.012	.487	< .001	.002	—													
12. B12	Pearson's r	0.510	0.524	0.503	−0.337	0.575	0.754	0.884	0.183	0.857	0.400	0.478	—												
	p-value	.004	.003	.005	.009	< .001	< .001	< .001	.333	< .001	.007	.008	—												
13. B13	Pearson's r	0.549	0.429	0.287	−0.284	0.245	0.413	0.668	0.205	0.382	0.388	0.287	0.537	—											
	p-value	.002	.018	.179	.199	.191	.023	< .001	.278	.037	.034	.164	.002	—											
14. B14	Pearson's r	0.808	0.569	0.441	−0.378	0.720	0.810	0.508	0.235	0.583	0.832	0.425	0.515	0.172	—										
	p-value	.004	.001	.018	.040	< .001	< .001	.004	.012	.001	< .001	.018	< .001	.384	—										
15. B15	Pearson's r	0.748	0.562	0.688	−0.324	0.579	0.735	0.520	0.322	0.804	0.962	0.377	0.627	0.499	0.899	—									
	p-value	< .001	.001	< .001	.080	< .001	< .001	.003	.083	< .001	< .001	.640	< .001	.006	< .001	—									
16. B16	Pearson's r	−0.039	0.127	0.131	0.443	−0.212	−0.227	−0.305	0.488	−0.180	0.128	−0.200	−0.218	−0.088	−0.201	−0.037	—								
	p-value	.839	.305	.295	.491	.014	.296	.228	.162	.811	.341	.800	.289	.253	.845	.288	.847	—							
17. B17	Pearson's r	0.714	0.804	0.688	−0.215	0.451	0.652	0.689	0.212	0.831	0.880	0.412	0.620	0.639	0.453	0.510	−0.003	—							
	p-value	< .001	< .001	.001	.255	.012	< .001	< .001	.083	< .001	< .001	.024	.003	< .001	.007	< .001	.889	—							
18. B18	Pearson's r	0.718	0.705	0.821	−0.301	0.583	0.885	0.888	0.353	0.740	0.702	0.555	0.720	0.525	0.722	0.733	−0.009	0.775	—						
	p-value	< .001	< .001	< .001	.105	< .001	< .001	< .001	.055	< .001	< .001	.001	< .001	.003	< .001	< .001	.982	< .001	—						
19. B19	Pearson's r	0.805	0.652	0.824	−0.321	0.880	0.759	0.764	0.285	0.711	0.651	0.528	0.840	0.911	0.825	0.838	−0.120	0.763	0.859	—					
	p-value	< .001	< .001	< .001	.083	< .001	< .001	< .001	.185	< .001	< .001	.003	< .001	.004	< .001	< .001	.529	< .001	< .001	—					
20. B20	Pearson's r	0.792	0.588	0.810	−0.144	0.539	0.877	0.565	0.355	0.715	0.740	0.628	0.585	0.801	0.488	0.790	0.050	0.875	0.824	0.951	—				
	p-value	< .001	< .001	< .001	.448	.002	< .001	< .001	.053	< .001	< .001	.003	< .001	< .001	.007	< .001	.781	< .001	< .001	< .001	—				
21. B21	Pearson's r	−0.108	−0.100	−0.101	0.087	0.188	0.183	0.181	−0.148	0.029	−0.035	−0.305	0.295	−0.088	0.254	0.117	−0.081	−0.149	0.048	0.034	−0.091	—			
	p-value	.599	.588	.594	.725	.321	.389	.395	.443	.879	.893	.182	.157	.739	.175	.538	.791	.422	.882	.885	.854	—			
22. B22	Pearson's r	0.511719121	−0.012	0.030	0.287	0.182	0.188	−0.128	0.282	−0.046	0.213	−0.340	−0.028	−0.124	0.124	0.232	0.384	−0.018	0.068	0.011	0.033	0.581	—		
	p-value	1.000	.949	.875	.170	.422	.378	.506	.117	.811	.299	.066	.884	.514	.513	.217	.031	.826	.808	.868	.883	< .001	—		
23. B23	Pearson's r	0.199	0.187	0.472	−0.072	0.387	0.289	0.142	0.283	0.282	0.308	0.275	0.195	−0.087	0.363	0.172	0.119	0.135	0.267	0.283	0.187	−0.121	−0.014	—	
	p-value	.391	.377	.009	.704	.045	.190	.453	.130	.131	.088	.142	.201	.648	.046	.365	.532	.478	.171	.130	.379	.525	.943	—	
24. B24	Pearson's r	0.481	0.505	0.615	−0.283	0.382	0.484	0.721	0.191	0.495	0.844	0.228	0.848	0.913	0.307	0.539	0.091	0.818	0.590	0.875	0.830	0.115	0.105	0.075	—
	p-value	.007	.004	< .001	.381	.037	.010	< .001	.312	.005	< .001	.281	.002	< .001	.006	.002	.931	< .001	.001	< .001	< .001	.945	.882	.984	—

25. B25	Pearson's r	0.792	0.588	0.810	−0.144	0.539	0.877	0.565	0.355	0.715	0.740	0.628	0.585	0.801	0.488	0.790	0.050	0.875	0.824	0.951	—										
	p-value	< .001	< .001	< .001	.448	.002	< .001	< .001	.053	< .001	< .001	.003	< .001	< .001	.007	< .001	.781	< .001	< .001	< .001	< .001	—									
26. B26	Pearson's r	−0.108	−0.100	−0.101	0.087	0.188	0.183	0.181	−0.148	0.029	−0.035	−0.305	0.295	−0.088	0.254	0.117	−0.081	−0.149	0.048	0.034	−0.091	—									
	p-value	.599	.588	.594	.725	.321	.389	.395	.443	.879	.893	.182	.157	.739	.175	.538	.791	.422	.882	.885	.854	—									
27. B27	Pearson's r	0.511719121	−0.012	0.030	0.287	0.182	0.188	−0.128	0.282	−0.046	0.213	−0.340	−0.028	−0.124	0.124	0.232	0.384	−0.018	0.068	0.011	0.033	0.581	—								
	p-value	1.000	.949	.875	.170	.422	.378	.506	.117	.811	.299	.066	.884	.514	.513	.217	.031	.826	.808	.868	.883	< .001	—								
28. B28	Pearson's r	0.199	0.187	0.472	−0.072	0.387	0.289	0.142	0.283	0.282	0.308	0.275	0.195	−0.087	0.363	0.172	0.119	0.135	0.267	0.283	0.187	−0.121	−0.014	—							
	p-value	.391	.377	.009	.704	.045	.190	.453	.130	.131	.088	.142	.201	.648	.046	.365	.532	.478	.171	.130	.379	.525	.943	—							
29. B29	Pearson's r	0.792	0.588	0.810	−0.144	0.539	0.877	0.565	0.355	0.715	0.740	0.628	0.585	0.801	0.488	0.790	0.050	0.875	0.824	0.951	—										
	p-value	< .001	< .001	< .001	.448	.002	< .001	< .001	.053	< .001	< .001	.003	< .001	< .001	.007	< .001	.781	< .001	< .001	< .001	< .001	—									
30. B30	Pearson's r	−0.092	−0.170	0.013	0.474	−0.291	−0.285	−0.088	0.387	−0.325	0.045	−0.279	−0.020	0.889	−0.178	−0.028	0.888	−0.021	−0.198	−0.242	−0.028	0.879	0.235	0.147	0.087	−0.288	—				
	p-value	.746	.079	.948	.888	.116	.114	.883	.848	.079	.188	.917	.941	.340	.879	.181	.914	.278	.188	.889	.879	.240	.438	.846	.122	—					
31. B31	Pearson's r	0.238	0.258	0.247	−0.222	0.388	0.463	0.219	0.278	0.358	0.328	0.094	0.687	0.358	0.485	0.338	0.698	0.082	0.234	0.229	0.191	0.828	0.258	0.219	0.183	0.187	—				
	p-value	.228	.188	.188	.217	.033	.088	.289	.187	.094	.298	.883	.001	.271	.087	.086	.875	.744	.871	.288	.313	.883	.288	.181	.888	.333	.322				
32. B32	Pearson's r	0.322	0.438	0.411	0.412	0.104	0.115	0.017	0.881	0.088	0.330	0.111	0.123	0.332	0.235	0.424	0.234	0.124	0.108	−0.439	−0.029	0.429	0.294	0.317	0.438	0.075	—				
	p-value	.001	.001	.001	.448	.881	.881	.881	.001	.881	.001	.423	.861	.018	.008	.008	.018	.008	.018	.884	.918	.868	.911	.877	.918	.858	< .001				
33. B33	Pearson's r	0.831	−0.016	−0.038	0.113	−0.088	−0.091	−0.084	0.483	−0.189	−0.029	0.163	0.258	0.264	0.165	−0.022	0.078	−0.068	0.063	0.191	0.203	−0.119	−0.210	−0.423	0.291	—					
	p-value	.883	.888	.888	.883	.791	.883	.887	.004	.782	.294	.410	.511	.779	.178	.868	.886	.886	.815	.881	.232	.481	.347	.289	.828	.941	.118	—			
34. B34	Pearson's r	0.550	0.552	0.602	−0.322	0.771	0.810	0.617	0.328	0.645	0.683	0.387	0.404	0.518	0.746	0.722	−0.028	0.085	0.817	0.818	0.686	0.238	0.328	0.527	0.681	0.108	—				
	p-value	.004	.003	.001	.003	< .001	< .001	< .001	.078	< .001	< .001	.035	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	.211	.296	.003	< .001	.791	.888	.008	—		
35. TOTAL	Pearson's r	0.748	0.724	0.748	−0.168	0.747	0.888	0.716	0.483	0.762	0.829	0.538	0.760	0.886	0.729	0.838	0.779	0.762	0.889	0.938	0.836	0.441	0.217	0.393	0.768	0.838	0.648	0.408	0.311	0.67	0.838

Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas

Skala Regulasi Emosi

Reliability

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.753	0.070	0.615	0.890

Skala Intensitas Bermain *Game* Roblox

Reliability

Frequentist Scale Reliability Statistics

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.936	0.015	0.907	0.966

Note. The following items correlated negatively with the scale:
B8, B19, B25.

Lampiran 10. *Blue Print* Skala Instrumen Setelah *Expert Judgement*

***Blue Print* Skala Regulasi Emosi**

No	Dimensi	Item		Jumah
		F	UF	
1.	<i>Cognitive reappraisal</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6	-	6
2.	<i>Expressive suppression</i>	7, 8, 9	-	3
Jumlah				9

***Blue Print* Skala Intensitas Bermain *Game* Roblox**

No	Dimensi	Item		Jumah
		F	UF	
1.	Durasi Bermain	1, 2, 3, 7, 18, 19, 20, 24, 25, 30	8	11
2.	Frekuensi Bermain	5, 6, 9, 10, 11, 12 13, 14, 15, 17	27, 28	12
Jumlah				23

Lampiran 11. Instrumen Penelitian Setelah *Expert Judgement*

Skala Regulasi Emosi

No	Aitem
1	Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar.
2	Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif, saya mengubah pola pikir berdasarkan situasi yang ada.
3	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya mengubah pola pikir berdasarkan situasi yang ada.
4	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, maka saya mengubah pola pikir saya.
5	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi negatif, maka saya mengubah pola pikir saya.
6	Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang.
7	Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya.
8	Ketika saya merasakan emosi negatif, saya tidak mengungkapkannya.
9	Saya memendam perasaan untuk diri sendiri.

Skala Intensitas Bermain *Game Roblox*

No	Aitem
1	Saya lebih banyak menghabiskan waktu saya untuk bermain <i>game online</i> ketika tidak sekolah.
2	Saya menyempatkan diri untuk bermain <i>game online</i> setiap hari agar dapat menguasai permainan.
3	Ketika bermain <i>game online</i> , saya tidak suka diganggu oleh siapapun.
5	Saya sering tidak datang berkumpul bersama teman karena bermain <i>game online</i> .
6	Saya lebih memilih untuk bermain <i>game online</i> dari pada berkumpul dengan teman-teman.
7	Saya merasa tidak tenang ketika tidak bermain <i>game online</i> selama seminggu.

8	Saya lebih suka menggunakan waktu saya untuk belajar dari pada bermain <i>game online</i> .
9	Ketika bermain <i>game online</i> saya selalu fokus sehingga tidak waktu untuk berbicara dengan orang lain.
10	Saya akan kesal atau marah apabila ada yang melarang saya untuk bermain <i>game online</i> .
11	Saya suka memikirkan <i>game</i> yang saya sukai ketika pelajaran berlangsung.
12	Sejak bermain <i>game online</i> saya menjadi sulit berkonsentrasi.
13	Kecemasan atau kegelihan saya akan hilang ketika bermain <i>game online</i> .
14	Saya lebih suka bermain <i>game online</i> dari pada harus belajar atau les.
15	Apabila saya memegang HP, di depan <i>computer</i> , atau di warnet, saya bermain <i>game online</i> .
17	Saya ingin selalu bermain <i>game online</i> .
18	Saya sering lupa mengerjakan PR karena bermain <i>game online</i> .
19	Saya sering tidak mendengar panggilan orang tua ketika asik bermain <i>game online</i> .
20	Saya merasa puas apabila dapat bermain <i>game online</i> lebih lama.
24	Saya akan kecewa apabila bermain <i>game online</i> hanya sebentar.
25	Saya perlu meluangkan banyak waktu untuk bermain <i>game online</i> sampai puas.
27	Saya menolak ajakan teman untuk bermain <i>game online</i> .
28	Saya akan belajar ketika tidak dapat bermain <i>game online</i> .
30	Saya sering merasa kesulitan untuk mengakhiri permainan <i>game online</i> .

Lampiran 12. Kuesioner Penelitian



Bagian 1 dari 5

Kuesioner Penelitian

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Perkenalkan, saya Putri Zahwa mahasiswi Fakultas Psikologi. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan tugas akhir (skripsi) yang bertujuan untuk mengetahui **Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Roblox pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang**.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Anda yang memenuhi kriteria berikut untuk berpartisipasi dalam penelitian ini:

1. Berusia 18 - 25 tahun.
2. Memiliki akun Roblox.
3. Bermain game Roblox dalam satu bulan terakhir.
4. Berdomisili di Kota Malang.
5. Bergabung pada Komunitas Roblox Kota Malang.

Partisipasi Anda dilakukan dengan mengisi kuesioner penelitian yang membutuhkan waktu sekitar 5-10 menit. Tidak terdapat jawaban benar atau salah dalam pengisian kuesioner ini, sehingga diharapkan Anda dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Seluruh data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian sesuai dengan Kode Etik Penelitian.

Demikian permohonan ini disampaikan. Atas kesediaan dan partisipasi Anda, saya ucapkan terima kasih. Apabila terdapat pertanyaan lebih lanjut, Anda dapat menghubungi:
Email: zahwazw7@gmail.com

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Persetujuan Responden (Informed Consent) ★

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian ini. **Saya bersedia menjadi responden** secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun. Jawaban yang saya berikan adalah **jawaban yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dan pengaruh dari pihak lain**. Saya memahami segala informasi yang saya berikan kepada peneliti akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

☐ Ya, saya bersedia menjadi responden

☐ Tidak, saya tidak bersedia

Bagian 2 dari 5

Identitas

Silahkan teman-teman isi sesuai dengan diri teman-teman

Nama/Inisial *

Teks jawaban singkat

Usia *

☐ 18 Tahun

☐ 19 Tahun

☐ 20 Tahun

☐ 21 Tahun

☐ 22 Tahun

☐ 23 Tahun

☐ 24 Tahun

☐ 25 Tahun

Status *

- ☐ Mahasiswa
- ☐ Bekerja
- ☐ Yang lain:

Apakah bergabung di komunitas roblox Kota Malang? *

- ☐ Ya

Apakah Anda merupakan pengguna aktif game Roblox? *

- ☐ Ya

Berapa lama waktu Anda untuk bermain Roblox dalam sehari? *

- ☐ < 1 jam
- ☐ 1 - 2 jam
- ☐ 3 - 4 jam
- ☐ > 4 jam

Dalam 1 bulan terakhir, rata-rata seberapa sering Anda bermain Roblox dalam seminggu? *

- ☐ 1-2 kali/minggu
- ☐ 3-4 kali/minggu
- ☐ 5-6 kali/minggu
- ☐ Setiap hari

Username Discord (opsional, untuk keperluan gift robux bagi yang beruntung)

Teks jawaban singkat
.....

Bagian 3 dari 5

Regulasi Emosi



Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa sering Anda melakukan perbandingan diri dengan orang lain. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini, dan seluruh jawaban yang Anda berikan tidak akan berdampak negatif terhadap diri Anda. Oleh karena itu, diharapkan Anda dapat mengisi kuesioner ini secara jujur sesuai dengan kondisi dan situasi yang Anda rasakan saat ini.

Silakan baca setiap pernyataan dengan saksama, kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan memberi tanda pada pilihan yang tersedia.

Pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

1. Sangat Tidak Setuju (STS)
2. Tidak Setuju (TS)
3. Agak Tidak Setuju (ATS)
4. Netral (N)
5. Agak Setuju (AS)
6. Setuju (S)
7. Sangat Setuju (SS)

Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saat ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara berpikir saya. *

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Saat ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara berpikir saya. *

1 2 3 4 5 6 7

Sangat Tidak Setuju ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Sangat Setuju

Saat ingin meningkatkan emosi positif, saya mengubah cara berpikir saya. *

1 2 3 4 5 6 7

Sangat Tidak Setuju ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Sangat Setuju

Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, maka saya mengubah pola pikir saya. *

1 2 3 4 5 6 7

Sangat Tidak Setuju ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Sangat Setuju

Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif, maka saya mengubah pola pikir saya. *

1 2 3 4 5 6 7

Sangat Tidak Setuju ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Sangat Setuju

Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang. *

1 2 3 4 5 6 7

Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Ketika saya merasakan emosi negatif, saya tidak mengungkapkannya. *

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya memendam perasaan saya sendiri *

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Setelah bagian 3 Lanjutkan ke bagian berikut ▼

Intensitas Bermain Roblox



Silakan baca setiap pernyataan dengan saksama, kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan memberi tanda pada pilihan yang tersedia.

Pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

1. **Sangat Tidak Setuju (STS):** Apabila pernyataan sangat tidak sesuai dengan diri Anda
2. **Tidak Setuju (TS):** Apabila pernyataan tidak sesuai dengan diri Anda
3. **Setuju (S):** Apabila pernyataan sesuai dengan diri Anda
4. **Sangat Setuju (SS):** Apabila pernyataan sangat sesuai dengan diri Anda

Saya menghabiskan waktu luang saya untuk bermain *game* Roblox. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya menyempatkan diri untuk bermain *game* Roblox setiap hari agar dapat menguasai permainan. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya tidak suka diganggu oleh siapapun saat sedang bermain *game* Roblox. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya sering melewatkan kegiatan sosial karena bermain *game* Roblox. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya lebih memilih bermain *game* Roblox dibanding berkumpul dengan teman-teman. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya merasa tidak tenang ketika tidak bermain *game* Roblox selama seminggu. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya lebih suka menggunakan waktu aktivitas penting dibanding bermain *game* Roblox. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya sangat fokus saat bermain *game* Roblox sehingga mengabaikan interaksi dengan orang lain. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya merasa kesal apabila ada yang mengganggu saya bermain *game* Roblox. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya sering memikirkan *game* Roblox saat sedang melakukan aktivitas tertentu. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya menjadi lebih sulit berkonsentrasi sejak sering bermain *game* Roblox. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Perasaan cemas atau gelisah saya akan hilang ketika bermain *game* Roblox. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya lebih memilih bermain *game* Roblox daripada mengerjakan tugas. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya bermain game Roblox hampir setiap kali menggunakan gadget. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya ingin selalu bermain game Roblox. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya sering menunda tugas karena bermain game Roblox. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya sering tidak mendengar panggilan orang lain ketika asik bermain game Roblox. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya puas apabila dapat bermain game Roblox dalam waktu yang lama. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya kecewa apabila hanya bermain *game* Roblox sebentar. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya perlu meluangkan banyak waktu untuk bermain *game* Roblox sampai merasa puas. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya menolak ajakan orang lain untuk bermain *game* Roblox. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya melakukan aktivitas lain ketika tidak dapat bermain *game* Roblox. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Saya sering kesulitan untuk mengakhiri permainan *game* Roblox. *

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	☐	☐	☐	☐	Sangat Setuju

Lampiran 13. Media Sebar Kuesioner

10

typing-yapping

haloo guys, izin minta waktunya sedikit buat share ini yaaa 🙏

aku lagi nyusun penelitian skripsi nih dan kebetulan sampel yang aku butuhin adalah teman-teman dari komunitas Roblox Kota Malang 🎮🌟

jadi aku mau minta tolong buat isi kuesioner penelitian aku. tenang aja, data yang dikumpulkan cuma buat kepentingan akademik dan dijamin aman + rahasia

🌟 bonusnya: nanti bakal ada beberapa responden beruntung yang dapet hadiah gift Robux

Link kuesioner:
<https://forms.gle/NAHx8HFn29yCFGK98>

buat yang bersedia bantu isi, makasih banyak yaaa, kalian ngebantu banget proses skripsi aku 🙏

*barangkali dari kalian ada yang lagi skripsian jugaa dan butuh responden, feel free for barter kuesioner yaa!

thank u guys, have a nice day!

10

15/05/26 12:18

haloo guys, izin minta waktunya lagi buat share ini yaaa 🙏

aku lagi nyusun penelitian skripsi nih dan kebetulan sampel yang aku butuhin adalah teman-teman dari komunitas Roblox Kota Malang 🎮🌟

jadi aku mau minta tolong buat isi kuesioner penelitian aku. tenang aja, data yang dikumpulkan cuma buat kepentingan akademik dan dijamin aman + rahasia

🌟 bonusnya: nanti bakal ada beberapa responden beruntung yang dapet hadiah gift Robux (buat yang udah isi kemarin boleh banget cek dm request barangkali kalian beruntung!)

Link kuesioner:
<https://forms.gle/NAHx8HFn29yCFGK98>

buat yang bersedia bantu isi, makasih banyak yaaa 🙏

*barangkali dari kalian ada yang lagi skripsian jugaa dan butuh responden, feel free for barter kuesioner yaa!

thank u guys, have a nice day!

23.13

LTE 68

14

15/05/26 11:51

halo kak, selamat kamu kepilih dapet hadiah gift 80 Robux (reply klaim kalau mau ambil giftnya yaa^^) 🎁🌟

makasih ya udah bantu isi kuesioner penelitian skripsi aku 🙏

kalau berkenan, boleh sekalian bantu share link kuesionernya ke temen-temen Roblox kamu juga ga yaa? kebetulan masih kurang banyak nih, nanti bakal ada kesempatan hadiah Robux lagi buat responden berikutnya 🌟

Link:
<https://forms.gle/NAHx8HFn29yCFGK98>

thank youu

Google Docs

Kuesioner Penelitian

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Perkenalkan, saya Putri Zahwa mahasiswi Fakultas Psikologi. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan tugas akhir (skripsi) yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Intensitas Bermain Game Roblox pada Pengguna Aktif Dewasa Muda di Kota Malang.

...

Lampiran 14. Data Mentah Penelitian

Skala Regulasi Emosi

RE1	R2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9
4	4	4	3	3	3	5	3	3
4	4	3	4	2	5	5	4	5
4	5	5	4	4	4	4	3	4
3	3	2	3	4	3	3	4	4
5	5	5	5	3	5	5	5	4
5	5	4	5	3	4	5	3	5
3	2	2	4	3	4	2	2	2
5	5	6	5	6	6	6	4	5
6	5	5	6	5	4	5	5	5
4	4	4	4	3	5	5	4	4
4	2	3	3	3	2	3	2	2
3	3	4	3	4	4	3	3	3
5	4	5	5	4	5	5	4	5
7	6	4	5	4	4	5	5	4
3	4	5	5	4	4	4	4	4
5	5	5	6	5	5	5	5	4
4	3	3	4	3	3	4	4	4
3	4	3	3	4	3	4	2	2
3	3	4	4	3	4	2	3	3
5	6	6	6	5	6	4	6	5
4	2	3	3	3	5	4	4	3
4	4	4	3	3	4	4	3	4
6	6	5	6	5	5	5	5	5
6	5	6	4	5	4	5	5	4
3	4	3	3	3	3	3	2	2
4	3	4	3	5	4	5	4	2
5	6	6	4	5	6	4	6	5
4	5	4	4	3	3	3	3	3
5	4	4	5	4	4	4	4	4
4	4	4	4	5	4	3	5	4
5	5	4	3	4	5	4	4	5
6	5	4	4	3	4	5	5	4
5	4	5	5	4	4	4	4	4
5	4	5	4	4	4	5	5	5
5	3	4	4	4	4	3	2	3
5	4	5	5	5	5	4	5	5
4	4	5	5	4	5	5	6	5
6	6	5	7	7	6	6	6	5
3	3	4	4	4	4	5	4	4
3	3	3	4	3	3	3	2	3

5	5	5	5	4	4	4	5	4
4	4	1	3	2	3	3	3	2
5	4	6	4	4	6	5	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	3
6	5	5	4	4	5	6	4	5
3	4	4	5	4	5	4	5	5
5	5	5	6	4	4	4	4	5
5	3	3	3	4	4	3	4	3
3	4	4	3	5	4	4	4	4
5	4	5	5	3	4	4	4	5
6	5	5	5	5	5	6	5	5
4	4	4	4	5	3	4	4	4
5	6	5	5	4	4	4	5	5
4	2	3	3	3	2	3	2	3
4	3	4	5	3	4	3	3	4
6	5	6	6	6	7	7	7	6
5	5	7	5	5	7	4	6	5
4	4	4	6	5	5	4	3	4
4	4	4	3	4	4	5	4	3
3	4	4	4	5	2	4	3	4
3	2	4	4	3	3	3	3	2
2	1	3	3	2	2	2	2	3
5	5	5	6	5	4	5	4	5
5	4	4	5	4	4	5	4	3
5	4	5	4	4	3	2	3	4
5	6	5	6	5	4	6	5	4
5	4	5	5	5	6	4	5	5
5	7	5	7	6	5	5	6	6
5	6	5	5	4	5	4	4	4
3	2	3	3	3	4	3	3	3
5	4	5	5	5	4	4	5	6
5	6	6	5	5	4	6	5	5
5	4	5	4	3	4	6	4	3
6	5	5	5	4	5	4	5	5
4	5	4	4	4	5	4	4	5
6	4	5	4	4	3	4	4	4
5	4	5	5	4	5	5	5	5
3	2	3	5	3	3	4	4	4
2	2	3	4	3	3	2	2	2
7	5	6	6	5	7	6	6	5
6	7	5	5	5	4	6	6	6
3	2	4	2	2	3	3	2	4
4	4	4	5	3	4	4	3	4
4	4	4	4	4	5	4	5	4
6	5	4	4	5	4	3	4	5

5	6	4	5	4	5	5	5	4
5	4	4	5	5	4	5	6	4
5	4	3	5	5	4	4	4	4
5	6	6	6	5	5	5	4	5
6	6	5	5	5	6	6	6	6
3	4	3	4	3	3	2	3	3
6	6	4	5	5	5	5	5	5
6	4	4	5	4	5	5	6	4
5	4	3	5	4	4	3	3	4
5	5	5	5	3	4	4	4	2
5	5	5	5	5	4	5	4	4
3	4	3	4	3	4	3	4	3
4	5	6	4	4	4	4	5	3
5	6	5	5	5	4	6	4	5
5	4	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	3	4	5	4	5	5
5	3	5	5	3	2	3	3	5
5	5	4	4	5	7	5	5	4
4	5	3	4	3	5	4	4	4
5	5	6	6	5	6	5	4	5
3	4	6	5	5	4	5	4	4
5	3	5	4	3	4	5	3	4
5	5	5	5	4	5	4	4	4
4	5	5	4	5	5	3	6	4
4	5	5	5	4	5	5	4	5
1	1	2	2	1	2	1	2	2
4	2	3	3	3	3	3	2	2
5	6	5	6	5	5	4	5	5
3	4	4	4	4	3	4	4	3
5	7	5	6	5	6	4	5	5
5	5	5	5	4	5	5	5	5
2	4	3	5	4	2	4	4	4
3	3	3	3	4	3	2	2	3
6	7	5	5	5	6	5	5	5
6	5	4	5	4	5	5	4	5
6	5	5	5	5	4	5	4	4
5	4	5	4	4	5	4	6	3
5	5	5	5	3	5	6	6	5
4	4	3	5	4	4	3	3	3
5	3	2	3	2	3	4	2	2
6	6	6	6	5	5	6	6	5
3	2	2	4	3	2	2	3	3
5	5	5	5	5	5	4	5	5
3	2	3	5	3	3	3	2	3
4	5	4	5	4	5	5	4	4

5	4	5	4	5	5	5	5	5
6	6	5	7	6	7	7	6	5
4	4	3	4	4	4	3	2	3
2	3	2	3	2	2	2	2	1
4	4	4	5	4	5	4	4	4
3	2	3	3	3	3	3	2	2
3	4	3	3	3	4	4	5	3
7	4	5	5	5	6	5	5	4
2	2	4	3	4	4	2	3	3
5	4	5	4	5	4	4	4	4
6	4	4	5	4	5	5	5	4
1	1	2	4	2	2	3	2	2
1	2	2	2	1	1	2	2	1
5	5	5	4	4	4	4	6	4
3	3	4	4	4	3	4	3	3
4	3	4	5	3	4	5	4	3
5	6	5	5	4	5	4	4	5
5	4	3	4	3	3	4	4	2
4	3	3	4	4	3	3	3	3
5	5	5	4	5	3	4	3	4
5	4	4	5	4	5	5	4	4
3	3	3	4	3	4	3	4	5
4	4	4	5	4	4	4	5	4
3	3	3	3	3	3	3	2	2
3	4	3	4	3	4	3	3	3
6	5	6	5	5	4	4	4	3
4	4	3	4	4	3	4	3	4
3	2	3	4	3	3	2	3	2
4	4	3	3	3	3	4	3	4
4	4	5	4	4	4	4	5	3
4	5	4	5	2	4	3	4	4
7	6	6	5	6	6	5	5	5
4	5	5	3	4	3	5	4	5
4	4	4	3	2	4	3	4	3
5	4	4	5	4	3	4	5	5
4	4	4	4	4	4	4	2	4
4	5	4	6	3	4	4	2	4
3	3	3	3	4	4	3	4	3
6	5	5	5	5	4	4	5	5
4	3	5	5	4	2	4	3	2
5	6	5	6	6	5	6	5	4
5	3	3	5	4	5	4	2	4
4	6	5	6	4	5	5	4	4
4	4	6	5	3	5	4	5	3
4	3	4	5	4	4	4	5	4

5	5	6	5	4	5	5	4	5
3	3	4	3	4	3	4	3	4
5	4	3	3	3	4	4	3	3
3	3	4	4	4	4	4	4	4
5	3	5	4	4	4	2	3	3
5	3	4	4	4	6	5	4	3
5	4	4	5	5	5	4	4	4
3	1	3	4	3	3	3	4	4
5	3	3	4	4	4	4	4	4
4	4	3	5	3	3	5	3	3
5	5	4	4	3	4	6	4	4
4	4	4	4	3	3	4	2	4
2	1	2	2	2	2	2	2	3
4	3	4	3	3	4	4	3	5
2	2	1	2	1	2	3	4	2
5	4	5	5	3	5	4	4	4
5	7	6	7	5	5	7	7	4
4	5	4	5	4	5	5	5	5
6	5	5	4	5	5	5	5	4
3	3	4	5	3	3	3	4	3
5	5	4	6	4	6	5	5	4
6	5	7	7	6	5	6	6	5
3	3	3	3	2	3	3	3	2
6	6	6	6	6	6	6	7	5
5	4	5	5	5	4	4	5	4
6	5	5	6	4	5	5	5	4
4	5	4	6	4	4	5	3	4
5	5	5	6	4	5	5	5	4
4	4	4	5	5	5	6	4	5
5	5	4	4	4	4	4	4	5
4	4	2	3	2	4	3	4	2
7	7	6	5	5	6	5	6	5
4	3	3	4	3	4	3	3	3
4	2	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	3	3	3	4	4	3
2	3	4	3	4	3	3	2	3
4	5	5	5	4	3	5	4	5
4	5	4	4	4	4	3	4	3
6	6	5	5	4	6	5	6	5
3	2	3	1	1	3	3	2	2
4	5	4	4	3	5	4	3	4
5	5	6	6	5	5	5	5	4
3	4	3	4	3	3	3	2	2
2	1	2	2	1	2	2	1	2
5	7	5	5	6	5	5	5	6

3	4	4	4	3	4	4	3	3
5	5	6	5	5	6	6	5	6
5	5	6	6	6	6	6	4	4
4	3	4	4	4	3	3	4	3
4	4	4	5	4	4	3	5	4
7	5	4	5	4	5	5	5	4
6	5	4	5	3	5	5	4	4
5	4	4	4	3	3	4	4	3
3	5	3	3	3	2	4	4	4
5	5	3	4	3	4	4	4	4
2	3	3	3	2	2	3	3	1
5	5	6	6	5	4	5	4	3
6	4	4	4	4	4	4	4	3
4	4	5	5	3	4	3	4	4
5	3	4	4	4	5	5	5	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	5	6	6	5	6	6	7	5
4	3	3	2	3	3	3	2	3
4	4	4	5	3	3	3	5	3
4	2	3	3	2	3	3	2	2
5	5	3	4	4	4	3	3	4
5	5	6	6	5	6	5	6	4
5	3	4	5	4	3	3	4	4
5	4	4	3	4	3	5	4	4
4	4	4	3	3	4	3	3	3
4	6	4	6	5	5	6	5	7
3	3	4	3	3	3	3	4	2
3	4	3	4	3	3	2	3	4
5	5	5	4	5	6	4	5	4
5	4	4	5	4	3	5	5	4
5	5	4	5	4	5	4	5	4
5	6	6	5	4	5	5	6	5
5	3	5	5	4	5	4	5	4
5	5	5	4	4	4	4	3	4
4	4	4	3	4	4	4	4	2
5	3	3	4	3	4	5	5	4
5	4	3	5	4	4	4	4	3
6	5	5	5	4	5	4	4	4
3	3	3	4	4	3	3	3	3
4	4	4	5	4	5	5	4	5
6	5	6	6	5	5	5	5	5
5	5	5	5	6	5	4	5	5
4	5	4	4	3	3	4	3	3
5	6	6	5	6	4	5	5	6
3	3	4	4	4	3	3	4	4

Skala Intensitas Bermain *Game* Roblox

2	1	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	4	1
3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3
3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3	2	2	3	3
2	2	2	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	4	2
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2
2	3	1	1	2	2	4	2	4	1	2	3	4	2	3	2	1	4	1	2	4	2	2
4	4	2	3	2	2	3	1	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1
3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2
3	1	3	1	1	1	3	3	1	2	1	3	2	1	2	3	3	4	3	1	1	4	1
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	1	3	4	2	3	4	3	4	1	4	4
3	2	2	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2
3	3	4	2	2	1	4	1	2	2	2	3	1	1	2	1	1	3	2	2	3	4	2
4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	4	2	3	4	3	4	4	3	4	1	4	4
3	2	3	1	1	2	4	3	2	3	2	4	1	2	2	1	3	3	1	2	2	4	2
4	3	4	4	3	1	3	3	4	3	4	3	3	1	3	4	4	3	1	3	1	3	4
3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4
3	2	3	2	2	2	4	3	4	3	2	4	2	2	3	2	4	4	3	4	2	4	3
3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	4	1	2	4	2	3	3	2	3	2	4	2
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	1	3	2	1	1	1	1	2	3	4	3
4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3
4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4
2	3	4	1	1	1	1	2	1	3	4	1	3	2	4	2	1	3	2	3	1	4	1
4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2
3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4
3	2	3	2	4	1	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	4
3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2
3	2	3	1	2	2	4	2	3	3	2	4	1	2	3	1	3	4	2	3	3	4	3
3	3	4	1	1	3	4	3	3	3	2	4	1	2	4	1	3	4	2	4	2	4	3
3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	1	4	2	2	3	1	3	4	3	4	2	4	3
4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2
4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3
3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3
3	4	3	2	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4
3	4	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3
4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4
2	2	3	3	2	3	2	4	4	2	3	4	3	2	2	4	3	2	2	3	4	3	3
4	4	3	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	3	3	1	1	3	1	2	1	4	3
3	3	4	2	2	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	1	4	4
3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2
3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2

4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3
3	2	2	1	1	1	4	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	1	2	4	2
3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3
3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1
4	3	3	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	1	3	2	1	3	2	2	3	4	3
3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2
4	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4
3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	1	4	2	1	1	4	2	1	1	4	2
3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2
3	2	1	2	2	3	4	2	2	1	1	3	2	1	3	1	2	3	2	2	1	4	2
4	4	4	4	1	2	4	4	3	3	1	4	4	3	2	3	3	3	2	3	1	4	3
3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	2	4	4	3	4	4	3
3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3
3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3
3	2	3	1	1	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	1	3	2	1	1	4	2
3	4	4	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3
3	2	3	1	1	2	3	2	3	3	2	4	1	2	4	1	4	4	3	4	1	4	3
4	3	2	1	1	3	3	1	1	3	4	3	1	2	3	2	1	3	3	3	2	4	2
3	4	1	1	1	1	3	2	2	3	1	4	4	1	4	2	1	4	2	4	1	4	1
3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	1	2
4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3
3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4
3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4
4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	2	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3
3	2	4	2	2	4	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	3	4	2	3	2	4	3
4	2	3	1	1	4	3	2	3	4	4	2	1	3	1	3	2	4	1	2	3	4	1
3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3
4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3
4	3	4	1	1	2	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4
4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4
3	4	3	3	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2
2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
4	3	3	1	1	2	3	2	2	2	1	3	1	2	1	1	2	1	2	3	1	4	1
4	3	3	2	1	3	4	3	3	3	2	4	1	2	3	1	3	3	2	4	2	4	3
4	4	3	2	2	4	3	4	3	4	1	4	2	3	4	3	3	4	3	4	1	4	3
3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1
4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3
3	3	3	2	1	1	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
4	2	4	2	2	4	3	4	3	3	2	4	3	2	3	2	4	3	3	4	2	4	3
4	2	3	2	1	4	3	3	4	3	2	4	2	2	4	2	4	3	2	4	2	4	3
3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3

4	2	3	2	2	2	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3
4	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	2
3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1
4	3	3	2	2	1	3	3	2	2	1	3	3	1	3	3	4	3	2	3	1	4	2
3	3	2	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	2	2	2	4	3	2	3	2	4	3
3	2	3	1	2	4	3	4	3	3	2	4	2	2	3	2	4	3	2	3	2	4	3
4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	4	1	4	4
3	2	4	2	2	3	4	4	3	4	2	4	2	2	4	3	4	4	2	4	2	3	4
3	2	4	2	2	4	4	3	3	4	2	4	2	2	4	2	4	3	2	4	2	3	4
4	3	3	2	2	4	2	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	4	2	4	2	3	4
3	3	4	2	2	4	3	2	2	3	1	3	1	3	4	1	2	3	2	1	1	4	3
4	3	3	3	2	4	3	4	2	3	2	4	2	3	4	2	4	3	2	3	2	4	3
4	3	4	2	2	4	2	4	3	4	2	4	2	2	4	2	4	3	3	4	2	4	3
3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2
3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	1	1	3	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3
3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4
3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2
2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2
3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	2	4	3	3	4
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2
2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	4	1	2	2	2
1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1
3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	1	2	1	2
2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2

4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	1	1	3	3	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2
3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3
3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	1	2	1	1
2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3
2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	2	1	1
1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	4	2	1	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	4	4	4	4
1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2
3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	1	4	3	4	4
3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2
3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3
3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2
2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2
4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	4	4	3
3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2
2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3
2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2

4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	4	3	2	2	2
2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2
3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2
2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	4	3	1	1	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	4	1	1	2
2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2
3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3
2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2
2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	1	1	3	4
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1
3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	1	2	2
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3
2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	4	3	2	1	2
2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4
2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3
3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4
3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3
2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3
3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3
3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3
3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3
2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3
2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3
2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2

1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3
2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	4	3	2	1	2	2
2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3
3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2
1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1
2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2
3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	1	3	4	4	4
3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3
3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2
2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3
2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	1	2	2	2
3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2
2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1
3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2
2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	4	4	1	4	1	1
2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2
2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2
2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	3	4
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2
2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2
2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3
3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2
2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	1	1	2
4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	1	1	4	4	3	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2
3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2

Lampiran 15. Data *Z-score* Penelitian

Normalitas	Z_Regulasi Emosi	Z_Intensitas Bermain <i>Game Roblox</i>
0.002952022	-0.630745799	0.27176247
1.438045732	-0.143789829	1.4993259
-0.351416843	-0.022050836	-0.342019245
0.870273837	-0.995962777	1.294731995
-0.092003992	0.586644126	-0.342019245
-0.452245607	0.221427149	-0.54661315
-1.435078064	-1.604657739	-0.751207055
-0.701381144	1.317078082	-1.262691818
-0.600552379	1.073600096	-1.058097913
-1.578980273	-0.022050836	-1.569582675
0.406267081	-1.604657739	1.09013809
-1.021485691	-0.874223784	-0.648910103
-0.39889485	0.586644126	-0.648910103
-0.499723614	0.830122111	-0.853504008
-0.760604653	-0.022050836	-0.751207055
0.984316291	0.951861104	0.578653328
-0.917720551	-0.630745799	-0.648910103
-0.613766069	-1.117701769	-0.13742534
-1.380259119	-0.995962777	-0.95580096
-0.444904669	1.438817074	-1.058097913
0.974038977	-0.752484792	1.294731995
-0.354353218	-0.509006807	-0.13742534
-1.110568954	1.317078082	-1.671879628
0.830136769	0.830122111	0.476356375
-1.433609877	-1.361179754	-0.853504008
-0.200173696	-0.387267814	-0.035128387
0.065111906	1.195339089	-0.444316198
1.025921547	-0.630745799	1.294731995
-0.708722083	0.099688156	-0.751207055
0.876146588	-0.022050836	0.885544185
-0.452245607	0.221427149	-0.54661315
-1.32103561	0.343166141	-1.467285723
1.695990395	0.221427149	1.601622853
0.981379916	0.464905134	0.783247233
-0.508532741	-0.630745799	-0.239722293
1.596629818	0.708383119	1.294731995
1.085145056	0.708383119	0.783247233
-0.901570485	2.047512037	-1.77417658
-0.250588078	-0.265528822	-0.13742534
-1.484024259	-1.239440762	-0.95580096
-0.143886562	0.464905134	-0.342019245

0.560446603	-1.482918747	1.192435043
-0.80808266	0.586644126	-1.058097913
1.079272305	-0.265528822	1.192435043
0.318652006	0.830122111	-0.035128387
0.979911728	0.221427149	0.885544185
-0.39889485	0.586644126	-0.648910103
-1.224611408	-0.630745799	-0.95580096
0.46549059	-0.265528822	0.578653328
-0.043057797	0.221427149	-0.13742534
-0.753263714	1.195339089	-1.262691818
-0.812487223	-0.143789829	-0.751207055
0.369066388	0.708383119	0.067168565
1.071931366	-1.482918747	1.703919805
0.157131544	-0.509006807	0.374059423
-0.490914488	2.290990022	-1.467285723
1.907925239	1.438817074	1.294731995
0.059239155	0.221427149	-0.035128387
-0.864369793	-0.265528822	-0.751207055
1.077804117	-0.509006807	1.294731995
-0.563351687	-1.239440762	-0.035128387
0.096439848	-2.09161371	0.987841138
1.750809341	0.830122111	1.397028948
-1.220206845	0.099688156	-1.262691818
-0.711658458	-0.387267814	-0.54661315
-0.498255426	1.073600096	-0.95580096
-0.295129709	0.830122111	-0.648910103
0.83600952	1.804034052	0.067168565
-0.603488755	0.586644126	-0.853504008
-0.154163876	-1.239440762	0.374059423
1.289738961	0.708383119	0.987841138
-0.855560666	1.195339089	-1.36498877
1.03032611	0.099688156	0.987841138
-1.113505329	0.830122111	-1.467285723
0.775317823	0.221427149	0.68095028
0.6211383	0.099688156	0.578653328
0.062175531	0.708383119	-0.239722293
-0.560415311	-0.752484792	-0.239722293
1.070463178	-1.726396732	1.806216758
0.376407327	1.925773044	-0.444316198
-0.290725146	1.560556067	-0.95580096
0.662743556	-1.482918747	1.294731995
1.079272305	-0.265528822	1.192435043
1.950998683	0.099688156	1.90851371
-0.298066085	0.343166141	-0.444316198
-0.551606184	0.708383119	-0.853504008

0.624074676	0.586644126	0.374059423
0.928029158	0.099688156	0.885544185
1.292675336	1.195339089	0.783247233
1.909393427	1.682295059	1.192435043
-0.409172164	-1.117701769	0.067168565
-0.191364569	1.073600096	-0.648910103
0.778254198	0.708383119	0.476356375
0.670084495	-0.265528822	0.783247233
-1.374386368	-0.022050836	-1.36498877
0.419480771	0.586644126	0.169465518
-0.458118358	-0.752484792	-0.13742534
0.979911728	0.221427149	0.885544185
-0.550137997	0.951861104	-0.95580096
-1.123782644	-0.874223784	-0.751207055
0.619670112	-0.143789829	0.68095028
1.027389735	-0.387267814	1.192435043
-1.113505329	0.830122111	-1.467285723
0.619670112	-0.143789829	0.68095028
3.031723529	1.195339089	2.522295425
1.338685155	0.343166141	1.192435043
1.131154875	-0.143789829	1.192435043
0.367598201	0.464905134	0.169465518
-0.553074372	0.464905134	-0.751207055
-0.194300944	0.586644126	-0.444316198
-0.317152526	-2.822047665	0.885544185
-1.280898542	-1.482918747	-0.648910103
0.933901909	1.073600096	0.476356375
-0.968134933	-0.509006807	-0.751207055
-0.292193334	1.317078082	-0.853504008
-0.295129709	0.830122111	-0.648910103
-0.713126646	-0.630745799	-0.444316198
1.226110889	-1.361179754	1.806216758
-1.365577241	1.438817074	-1.978770485
0.471363341	0.708383119	0.169465518
-0.653903137	0.708383119	-0.95580096
0.827200393	0.343166141	0.68095028
-0.550137997	0.951861104	-0.95580096
-1.275025791	-0.509006807	-1.058097913
0.919220031	-1.361179754	1.4993259
0.374939139	1.682295059	-0.342019245
1.429236606	-1.604657739	2.113107615
-0.806614472	0.830122111	-1.160394865
0.357320886	-1.239440762	0.885544185
0.929497345	0.343166141	0.783247233
-0.960793994	0.708383119	-1.262691818

-2.179548298	2.169251029	-3.104036963
-1.174197026	-0.752484792	-0.853504008
-0.057739675	-2.213352702	0.885544185
-0.19723732	0.099688156	-0.239722293
0.099376223	-1.604657739	0.783247233
0.719030689	-0.630745799	0.987841138
-0.089067616	1.073600096	-0.54661315
-0.767945592	-1.239440762	-0.239722293
0.161536108	0.221427149	0.067168565
0.828668581	0.586644126	0.578653328
-0.057739675	-2.213352702	0.885544185
-0.419449478	-2.822047665	0.783247233
0.367598201	0.464905134	0.169465518
-0.458118358	-0.752484792	-0.13742534
-0.76207284	-0.265528822	-0.648910103
0.266769436	0.708383119	-0.035128387
-0.099344931	-0.630745799	0.169465518
0.410671644	-0.874223784	0.783247233
1.132623063	0.099688156	1.09013809
-0.809550847	0.343166141	-0.95580096
0.821327642	-0.630745799	1.09013809
0.6211383	0.099688156	0.578653328
0.253555746	-1.482918747	0.885544185
0.308374692	-0.874223784	0.68095028
0.419480771	0.586644126	0.169465518
0.975507165	-0.509006807	1.192435043
0.662743556	-1.482918747	1.294731995
0.155663357	-0.752484792	0.476356375
0.466958778	-0.022050836	0.476356375
0.46549059	-0.265528822	0.578653328
1.091017807	1.682295059	0.374059423
-1.527097703	0.099688156	-1.569582675
1.178632882	-0.752484792	1.4993259
0.877614775	0.221427149	0.783247233
-0.711658458	-0.387267814	-0.54661315
-0.505596365	-0.143789829	-0.444316198
0.512968597	-0.874223784	0.885544185
-0.295129709	0.830122111	-0.648910103
-0.303938836	-0.630745799	-0.035128387
-0.087599429	1.317078082	-0.648910103
0.260896685	-0.265528822	0.374059423
0.062175531	0.708383119	-0.239722293
-2.1912938	0.221427149	-2.285661343
-0.760604653	-0.022050836	-0.751207055
1.648512389	0.830122111	1.294731995

0.462554214	-0.752484792	0.783247233
-1.122314456	-0.630745799	-0.853504008
-0.609361506	-0.387267814	-0.444316198
-0.456650171	-0.509006807	-0.239722293
1.234920015	0.099688156	1.192435043
0.008824773	0.343166141	-0.13742534
-0.204578259	-1.117701769	0.27176247
-0.250588078	-0.265528822	-0.13742534
-0.763541028	-0.509006807	-0.54661315
0.468426965	0.221427149	0.374059423
1.230515452	-0.630745799	1.4993259
0.50415947	-2.335091695	1.4993259
0.361725449	-0.509006807	0.578653328
0.55604204	-2.213352702	1.4993259
-1.168324275	0.221427149	-1.262691818
-1.055750008	1.925773044	-1.876473533
-0.296597897	0.586644126	-0.54661315
1.648512389	0.830122111	1.294731995
0.564851167	-0.752484792	0.885544185
-0.397426662	0.830122111	-0.751207055
0.88789209	1.925773044	0.067168565
0.048961841	-1.482918747	0.68095028
-0.390085723	2.047512037	-1.262691818
1.083676868	0.464905134	0.885544185
-1.061622759	0.951861104	-1.467285723
0.570723918	0.221427149	0.476356375
0.011761148	0.830122111	-0.342019245
-0.910379612	0.586644126	-1.160394865
0.570723918	0.221427149	0.476356375
-0.204578259	-1.117701769	0.27176247
0.222227805	1.804034052	-0.54661315
-0.510000929	-0.874223784	-0.13742534
0.868805649	-1.239440762	1.397028948
0.923624594	-0.630745799	1.192435043
2.198666031	-1.239440762	2.72688933
0.929497345	0.343166141	0.783247233
1.079272305	-0.265528822	1.192435043
-0.189896381	1.317078082	-0.751207055
-0.824232725	-2.09161371	0.067168565
-2.142347605	-0.143789829	-2.081067438
0.524714099	1.073600096	0.067168565
0.766508696	-1.239440762	1.294731995
-0.981348623	-2.700308672	0.169465518
-0.751795526	1.438817074	-1.36498877
-0.201641883	-0.630745799	0.067168565

-0.649498574	1.438817074	-1.262691818
-0.394490286	1.317078082	-0.95580096
-0.303938836	-0.630745799	-0.035128387
-0.862901605	-0.022050836	-0.853504008
1.034730673	0.830122111	0.68095028
-0.143886562	0.464905134	-0.342019245
-1.120846268	-0.387267814	-0.95580096
-0.867306169	-0.752484792	-0.54661315
-1.017081128	-0.143789829	-0.95580096
0.507095846	-1.848135724	1.294731995
-0.142418374	0.708383119	-0.444316198
-0.351416843	-0.022050836	-0.342019245
0.92656097	-0.143789829	0.987841138
-0.862901605	-0.022050836	-0.853504008
-1.790915117	-1.239440762	-1.262691818
0.324524757	1.804034052	-0.444316198
0.510032221	-1.361179754	1.09013809
0.41360802	-0.387267814	0.578653328
2.554503083	-1.604657739	3.238374093
-0.557478935	-0.265528822	-0.444316198
-0.701381144	1.317078082	-1.262691818
-1.273557603	-0.265528822	-1.160394865
-1.11937808	-0.143789829	-1.058097913
1.076335929	-0.752484792	1.397028948
1.139964002	1.317078082	0.578653328
-0.818359974	-1.117701769	-0.342019245
1.177164694	-0.995962777	1.601622853
-0.756200089	0.708383119	-1.058097913
-1.270621227	0.221427149	-1.36498877
1.492864678	0.464905134	1.294731995
-0.548669809	1.195339089	-1.058097913
-0.50265999	0.343166141	-0.648910103
-1.01561294	0.099688156	-1.058097913
-0.865837981	-0.509006807	-0.648910103
0.10818535	-0.143789829	0.169465518
-0.812487223	-0.143789829	-0.751207055
-0.194300944	0.586644126	-0.444316198
-0.868774356	-0.995962777	-0.444316198
0.622606488	0.343166141	0.476356375
-0.803678096	1.317078082	-1.36498877
0.063643719	0.951861104	-0.342019245
-1.786510553	-0.509006807	-1.569582675
-0.496787239	1.317078082	-1.058097913
-0.610829693	-0.630745799	-0.342019245

Lampiran 16. Hasil Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	RE	IBM
Valid	265	265
Missing	0	0
Median	38.00	56.00
Mean (arithmetic)	37.18	57.34
Std. Deviation	8.214	9.775
Range	42.00	62.00
Minimum	14.00	27.00
Maximum	56.00	89.00

Lampiran 17. Hasil Uji Asumsi Klasik

Tabel Uji Normalitas

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.072	.130

Lampiran 18. Hasil Uji Hipotesis

Tabel Uji *Pearson's Correlations*

Variable		z_RE	Z_IBM
1. z_RE	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. Z_IBM	Pearson's r	-0.426***	—
	p-value	< .001	—

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001