

# *Sensation Seeking, Regulasi Emosi dan Bermain Violent Video Game Pada Remaja*

Rizqy Nurdina Tuty Hanany<sup>1)</sup>, Lukman Nadjamuddin<sup>2)</sup>, Nurfitriany Fakhri<sup>3)\*</sup>, Sahril Buchori<sup>4)</sup>

<sup>1)2)3)</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia,

<sup>4)</sup>Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

<sup>3)</sup>[nurfitriany.fakhri@unm.ac.id](mailto:nurfitriany.fakhri@unm.ac.id)

## **Abstrak :**

Bermain *video game* adalah hal yang umum di kalangan siswa sekolah menengah. Game favorit para remaja sering mengandung konten kekerasan. Remaja bermain *violent video game* (VVG) untuk membangkitkan adrenalin, semangat, menghilangkan kebosanan, melarikan diri dari masalah sekolah atau keluarga, dan sebagai motivasi untuk mengatasi pengaruh negatif yang mereka alami. Subyek penelitian ini adalah 63 orang remaja yang bermain VVG dan 29 orang yang bermain non-VVG di sebuah gaming center di Kota Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sensation seeking* berpengaruh terhadap bermain VVG di kalangan remaja dengan nilai  $r = 0,397$  ( $p = 0,001$ ). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ( $p=0,000$ ) rata-rata emosi (mempengaruhi keseimbangan, emosi positif-negatif) sebelum dan sesudah bermain VVG, artinya remaja yang bermain VVG lebih cenderung mengalami emosi positif setelah memainkan VVG. Temuan lain menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada perasaan remaja yang memainkan VVG dan yang tidak memainkan VVG. Kelompok yang memainkan VVG memiliki lebih cenderung mengalami emosi positif (*affect balanced* emosi positif-negatif) daripada kelompok yang memainkan non-VVG.

## **Kata kunci :**

*Video game*; regulasi emosi; *sensation seeking*; remaja

## **PENDAHULUAN**

Penelitian *Children Now* (Gentile, Lynch, Linder, & Walsh, 2004) yang melakukan analisis isi terhadap konten *video games* menunjukkan bahwa 89% *games* yang beredar di Amerika ternyata berisi unsur kekerasan, dan setengah dari *games* tersebut bahkan berisi unsur kekerasan yang serius. Carnagey dan Anderson (2004) menyatakan bahwa *video game* yang mengandung konten kekerasan disebut dengan *violent video game* (VVG). Jumlah *online gamers* di Indonesia menempati peringkat ketiga terbanyak di dunia, 94,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun di Indonesia yang memainkan *video game* per Januari 2022 (Dhini, 2022), dengan permainan *mobile game* yang berjudul *Garena Free Fire* menjadi aplikasi *game* yang diunduh terbanyak di tahun yang sama (We Are Social, 2022). *Garena Free Fire* merupakan permainan *online* yang mengandung unsur kekerasan seperti pertarungan, tembak-menembak dan pembunuhan (Garena, 2023).

Dilaporkan bahwa di Amerika, lebih banyak anak-anak dan remaja yang lebih tertarik untuk bermain VVG, dan lebih dari 50% anak kelas 1 SMP hingga 1 SMA telah bermain *games* yang memiliki tema kekerasan atau fantasi kekerasan (Carnagey & Anderson, 2004). Survei lain yang dilakukan oleh Funk (Carnagey & Anderson, 2004) kepada 201 remaja di Toledo AS, menunjukkan bahwa sekitar 2/3 dari subjek yang di survey menyebutkan VVG sebagai *games* favorit, dan 70% dari orangtua responden yang memberikan tanggapan menyebutkan bahwa *games* favorit adalah masuk kategori VVG. Survei nasional pada 2032 anak di Amerika usia 8 - 18 tahun menemukan bahwa sebanyak 49% dari anak usia tersebut memiliki konsol permainan atau pemutar *video game* di kamar tidur, 31% memiliki komputer, dan 20% memiliki akses internet (Olson, Kutner, & Warner 2008). Selain faktor situasional, Olson, Kutner, Warner, Almerigi, Baer, Nicholi, & Beresin (2007) menguji beberapa faktor psikologik yang memengaruhi remaja (laki-laki dan perempuan) untuk bermain VVG. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa remaja bermain VVG karena beberapa alasan antara lain, mengusir rasa marah (43,2%), menghilangkan rasa bosan (87,9%), mencari sesuatu yang lebih menyenangkan (97,3%), merasa tertarik (88,3%), mencari tantangan (86,9%), ingin bersaing dengan orang lain serta mencari kemenangan (84,4%).

Cara mengubah emosi negatif menjadi positif adalah salah satu strategi yang bisa dijelaskan dalam teori regulasi emosi. Marah, kecewa dan bosan adalah salah satu jenis emosi yang kerap dialami remaja dan untuk menghadapinya remaja memerlukan cara untuk meregulasi emosi tersebut. Beberapa aspek penting dalam regulasi emosi adalah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi, serta mengatur dan memengaruhi emosi yang dialami (Gross, 2007).

\*penulis korespondensi



Dalam mengelola emosi, remaja yang mengalami emosi negatif, membutuhkan ‘strategi’ untuk mengelola emosi yang dialami menjadi lebih baik, bermain VVG ternyata menjadi salah satu ‘strategi’ pilihan menurut remaja untuk mengatasi emosi negatif yang alami. Terlepas dapat atau tidaknya bermain VVG menjadikan emosi remaja menjadi lebih baik dalam jangka panjang, namun strategi ini dipilih karena dapat memulihkan keadaan emosi jangka pendek dari beragam alternatif lain. Upaya untuk mengelola emosi dapat terjadi dengan cara disengaja atau otomatis menurut Gross (2007).

Penelitian Larsen, dkk (2013) pada 1753 remaja di 7 sekolah di Belanda menemukan bahwa remaja cenderung menggunakan strategi regulasi emosi *suppression* ketika menghadapi masalah. *Suppression* adalah bentuk regulasi emosi yang dilakukan ketika emosi sudah muncul. Strategi regulasi emosi dapat juga ditentukan oleh jenis aktifitas yang dilakukan. Ketika aktifitas yang dilakukan menantang, individu akan melakukan regulasi emosi lebih besar dibandingkan pada saat mengerjakan yang tidak menantang (Lane, Bucknall, Davis & Beedie, 2012).

Salah satu alasan mengapa remaja memilih untuk melakukan aktifitas yang menantang adalah karena faktor kepribadian (disposisional), dan faktor kepribadian yang paling banyak diteliti adalah *sensation seeking*. Ditemukan bahwa remaja dengan skor tinggi pada *sensation seeking* lebih menyukai aktifitas-aktifitas yang menantang.

Penelitian Zuckerman (dalam Chou, Condron & Belland, 2005) juga menjelaskan berbagai perilaku seperti penggunaan narkoba, agresifitas, sex bebas, terjun payung, *jumping*, hiking dan berkemah serta bermain komputer dan *video game* karena dipengaruhi oleh *sensation seeking*. Fang dan Zhao (2009) menjelaskan bahwa *sensation seeking* memiliki pengaruh yang signifikan dan positif pada kenikmatan permainan *video game* yang melibatkan permainan *action, adventure, shooting, fighting*, yang merupakan jenis dari *violent video game*.

Data yang diperoleh oleh peneliti ketika melakukan survei pada warnet dan *game centre A* di Makassar. Setiap hari setelah jam pulang sekolah hingga malam tempat tersebut ramai dikunjungi pelajar SD hingga SMA antara 10-20 orang setiap harinya. Remaja datang untuk bermain game sebagian besar memainkan *Point Blank*, salah satu jenis game VVG. Profil data yang sama juga peneliti peroleh dari dua *game centre* lain yang juga ramai dikunjungi remaja Makassar yaitu di *games centre B* dan *C* di Makassar. Dari hasil survei di tiga tempat tersebut, peneliti kemudian mewawancarai beberapa remaja yang menyatakan kesediannya untuk diwawancarai peneliti tentang alasan mengapa remaja bermain VVG. Alasan-alasan yang peneliti temukan hampir sama dengan penelitian yang dilakukan di Amerika, yaitu remaja bermain VVG sebagai cara untuk menghilangkan rasa bosan, dan meredakan rasa marah yang dialami.

Berdasarkan pemaparan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti apakah kecenderungan remaja di Makassar untuk bermain VVG dipengaruhi oleh keinginan remaja untuk mencari sensasi yang tinggi (*sensation seeking*) dan menjadikan VVG sebagai strategi untuk meregulasi emosi negatif yang dialami, serta emosi (*emotional balance*) remaja yang bermain VVG lebih positif dibandingkan dengan emosi remaja yang bermain non VVG.

## TINJAUAN PUSTAKA

Masa remaja adalah masa puncak ketika individu mudah mengalami *storm-and-stress view*. Di masa ini, individu mudah mengalami pergolakan karena konflik dan perubahan suasana hati (Hurlock, 1980), sehingga pandangan, tindakan, dan emosi mudah berubah-ubah. Remaja akhirnya rentan mengalami kemarahan dan kesedihan. Video game dengan unsur kekerasan menjadi pilihan favorit remaja ketika mengalami kebosanan, stres dan marah, karena perasaan marah dan stres lebih mudah hilang ketika bermain VVG (Carnagey & Anderson, 2004), atau untuk menghilangkan rasa bosan (Olson, Kutner, & Warner 2008). Secara sederhana menurut Anderson dan Bushman (2001), isi media seperti *video game* dianggap violent ketika sengaja menggambarkan upaya (termasuk karakter kartun non-manusia) untuk mencelakai orang lain. Renzetti dan Edleson (2008) menyatakan bahwa VVG dikategorikan sebagai game yang mengandung unsur kekerasan terhadap manusia maupun memiliki unsur kekerasan berbentuk fantasi. Beberapa VVG memberikan efek kekerasan, seperti menembak karakter secara grafis dengan darah serta suara tembakan yang realistis. VVG juga cenderung lebih berorientasi pada aksi seperti perubahan adegan dan gerakan, yang akan menyita attention pemainnya. Karakter yang ada dalam violent video game lebih agresif dan dirasakan lebih nyata oleh pemainnya jika memiliki lebih banyak gerakan (Whitaker & Bushman, 2009).

*Entertainment Software Rating Board* (ESRB) adalah badan yang memberikan peringkat dan informasi ringkas dan obyektif tentang konten dalam video game dan aplikasi sehingga pengguna dapat mengetahui informasi mengenai jenis dari video game yang dimainkan (esrb.online, 2014). Renzetti dan Edleson (2008) membagi jenis-jenis VVG menjadi tiga kategori, yaitu, *first-person shooters, third-person shooter, dan fighting*.

Remaja dengan regulasi emosi yang buruk adalah anak-anak yang memiliki masalah emosional. Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Individu melakukan regulasi emosi dengan mempertahankan atau meningkatkan emosi yang

\*penulis korespondensi



dirasakannya baik positif maupun negatif atau mengurangi emosinya baik positif maupun negatif. Gross (2002) membagi bentuk regulasi emosi ke dalam dua tipe yaitu: *reappraisal* dan *suppression*.

VVG menjadi alat bagi bagi remaja dengan regulasi emosi yang buruk untuk mendapatkan stimulus yang dapat memperbaiki kondisi emosionalnya salah satunya meredakan rasa marah. Olson, Kutner, dan Warner (2008) mencontohkan bahwa ketika remaja di bully oleh teman-temannya dengan ucapan kasar maka salah satu cara menghindari diri dari teman- temannya adalah dengan pergi ke game centre untuk bermain VVG yang akan membuat perasaan lebih tenang dan menghindarkan dirinya dari rasa marah serta kesal.

Dua faktor menurut Anderson dan Bushman (2001) yang dapat mempengaruhi kecenderungan remaja bermain VVG adalah faktor disposisional dan situasional. Menurut Arnett (1992), remaja senang untuk mencari dan terlibat dalam perilaku beresiko, yang berkontribusi terhadap perilaku beresiko adalah karena remaja memiliki kecenderungan pada *sensation seeking*. Zuckerman (2002) menyatakan bahwa *sensation seeking* adalah suatu trait yang didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk mencari berbagai pengalaman baru, sesuatu yang kompleks, pengalaman serta sensasi yang intens (*intense seeking and experience*), keinginan untuk mengambil risiko berbentuk fisik, sosial, hukum dan keuangan demi pengalaman tersebut. Menurut Zuckerman (2005), bentuk *sensation seeking* dapat diperoleh dari melakukan kebut-kebutan di jalan, mencopet, mabuk-mabukan, pemerasan, dan tawuran. *Sensation seeking* dikonseptualisasikan sebagai kebutuhan bagi individu untuk mencapai dan mempertahankan tingkat optimal gairah yang ditandai dengan penurunan aktifitas kronik, dan penglihatan rangsangan untuk meningkatkan tingkat gairah ke titik yang hedonically positif (Zuckerman, 2002). Funk, Baldacci, Pasold, & Baumgardner (2004) mengungkapkan bahwa remaja memiliki kecenderungan untuk bermain VVG sebagai tempat untuk menemukan stimulus dan menemukan gairah ketika emosinya mengalami gangguan.

## METODE PENELITIAN

Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah, variabel bebas *sensation seeking* (X1), regulasi emosi (X2), dan variabel terikat bermain *violent video game* (VVG). *Sensation seeking* (X1) adalah trait pada individu yang dicirikan suka mencari pengalaman baru, kompleks, dan aktif dalam mencari pengalaman tersebut, senang untuk mencari resiko fisik, dan dilakukan untuk mencapai tingkat gairah yang optimal. Regulasi emosi (X2) adalah strategi yang digunakan atau dilakukan individu secara sadar ataupun tidak sadar untuk mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Regulasi emosi diukur dengan menggunakan *subjective experience of emotion* yang terdiri dari pilihan emosi positif dan emosi negatif dalam mengukur emosi.

Bermain VVG merupakan suatu kegiatan remaja yang memainkan *video game* melalui PC secara daring, di dalam *video game* tersebut mengandung aspek kekerasan, aksi, petualangan serta shooting dan beberapa digambarkan dengan darah serta suara tembakan yang akan memicu meningkatnya pikiran agresif, perasaan agresif dan pengalaman aktif individu. Jenis VVG yaitu: *first-person shooters*, *third-person shooter*, dan *fighting*.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang bermain *video game* di *game centre* yang ada di Makassar. Sampel penelitian adalah remaja laki-laki yang berumur 12-18 tahun, memainkan VVG atau non-VVG sejak  $\geq 4$  bulan, tidak mengalami *kecanduan gamedan* pemilihan game yang dimainkan untuk VVG adalah *pb*, *mortal kombat X*, serta *resident evil* dan non VVG adalah *PES*, *ff*, serta *poker*. Mengikuti penggambaran tersebut teknik yang digunakan adalah *accidental sampling* peneliti menemukan subjek sebanyak 100 subjek yang memainkan VVG dan 29 subjek yang memainkan non VVG. 37 dari 100 subjek yang memainkan VVG termasuk dalam kategori *game addiction* sehingga subjek yang memenuhi kriteria berjumlah 63 subjek untuk kelompok yang memainkan VVG.

Penelitian ini mengontrol beberapa hal, yaitu (1) *game addiction*, partisipan yang dipilih adalah remaja yang belum sampai pada taraf kecanduan bermain game. Kecanduan bermain games diukur dengan skala *game addiction* yang disusun oleh peneliti dengan menggunakan aspek Griffiths (2005) menyebutkan indikator dari individu yang mengalami kecanduan terhadap games, adalah: *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, *problems*, dan *relapse*. (2) Durasi bermain, sampel yang dipilih adalah remaja yang memainkan VVG dan non VVG dengan menghabiskan waktu sebanyak 2 hingga 4 jam dalam sehari.

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan skala *sensation seeking*, *subjective experience of emotion*, serta kuesioner VVG dan non-VVG. *Sensation seeking* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan 22 aitem skala yang akan disusun dengan menggunakan aspek *sensation seeking* yang diungkapkan oleh Zuckerman (2002), aspek-aspek yang diukur adalah: *thrill and adventure seeking*, *experience seeking*, *disinhibition*, dan *boredom susceptibility*.

Skala *subjective experience of emotion* digunakan untuk mengukur regulasi emosi. Penyusunan aitem mengikuti Ekman, Friesen, dan Ankoli (1980) dalam mengembangkan alat ukurnya. Alat ukur ini terdiri dari 10 valensi emosi, yaitu: tegang, bahagia, terhibur, stress, lega, bingung, bosan, bersemangat, senang, dan marah.

\*penulis korespondensi



Bermain VVG maupun non VVG ditentukan melalui kuisioner yang menanyakan *video game* apa yang dimainkan. Peneliti menentukan tiga jenis VVG yaitu: *point blank*, *resident evil*, dan *mortal kombat*. Untuk kelompok non VVG, *video games* yang dimainkan adalah: PES, ff, poker.

### Prosedur eksperimen

Desain eksperimen penelitian ini adalah kuasi eksperimen, tanpa kelompok kontrol dengan desain pretest posttest (Seniati, Yulianto, dan Setiadi, 2011). Desain ini, membandingkan perubahan keadaan emosi sebelum dan setelah perlakuan tanpa random assignment yaitu skor subjective experience of emotion subjek sebelum dan sesudah bermain VVG dan non VVG. Prosedur eksperimen yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Subjek yang menyatakan bersedia berpartisipasi diminta untuk mengisi skala subjective experience of emotion sebelum bermain video games (VVG atau non VVG).
2. Memberikan skala *game addiction* untuk mengukur kecanduan bermain video game pada subjek. Data yang akan di gunakan hanyalah data subjek yang tidak mengalami *game addiction*.
3. Skala sensation seeking untuk mengukur variabel *sensation seeking*.
4. Memberikan skala subjective experience of emotion sebelum bermain video game untuk mengetahui emosi yang dirasakan subjek.
5. Subjek bermain VVG maupun Non VVG.
6. Mengukur kembali emosi subjek dengan memberikan skala subjective experience of emotion.

Hipotesis dalam penelitian ini dianalisis secara statistik dengan menggunakan analisis regresi sederhana untuk hipotesis 1, paired t-test untuk hipotesis 2 dengan membandingkan skor emosi (emotional balanced) sebelum dan sesudah bermain VVG, dan uji independent t-test dengan membandingkan hasil skor emosi (emotional balanced) antara remaja yang bermain VVG dan remaja non VVG untuk hipotesis 3 dengan program SPSS for windows.

### HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Makassar yang memainkan VVG yang menjadi partisipan penelitian memiliki skor *sensation seeking* yang termasuk dalam kategori sedang. Kelompok subjek dalam kategori sedang memiliki skor tertinggi pada *thrill* dan *adventure seeking* yang menunjukkan perilaku suka melakukan aktivitas fisik, petualangan, aktivitas berbahaya, dan *novelty* dibandingkan dengan kelompok pada skor tinggi dan rendah. Zuckerman (2005) memaparkan bahwa *sensation seeking* adalah kebutuhan bagi individu untuk mencapai dan mempertahankan tingkat optimal gairah.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa remaja yang memainkan VVG di kota Makassar mengalami perubahan emosi dari negatif ke positif. Sehingga dapat dikatakan bahwa terjadi regulasi emosi pada subjek. Gross (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah upaya individu untuk mengelola emosi negatif menjadi lebih positif.

Sebagian besar subjek yang memainkan VVG persentase paling tinggi pada *video game Point blank* (53,96%) dengan konten yang tergolong animasi *violent* (esrb.org). Jenis kedua yang paling sering dimainkan adalah *Resident evil* (26,98%).

Uji hipotesis I menunjukkan nilai  $r=0,397$  yang signifikan menunjukkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan remaja memainkan VVG adalah faktor dispositional yaitu *sensation seeking*. Data yang diperoleh dalam penelitian menunjukkan bahwa 19,04 % subjek yang memainkan VVG yang mengandung konten kekerasan tinggi juga memiliki skor *sensation seeking* tinggi Terdapat 11,11 % atau 7 dari 63 subjek yang terlibat dalam penelitian yang memiliki skor *sensation seeking* tinggi yang juga memainkan VVG dengan konten kekerasan yang paling tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *sensation seeking* remaja maka remaja memiliki kecenderungan untuk memainkan *games* yang memiliki isi semakin menunjukkan kekerasan.

Mehroof dan Griffiths (2010) memaparkan bahwa remaja dengan *sensation seeking* tinggi akan lebih memilih bermain VVG karena *video game* yang dimainkan akan memberikan efek peningkatan gairah. Penelitian yang dilakukan oleh Gosselt, De Jong dan Van Hoof (2012) menunjukkan pengaruh *sensation seeking* terhadap pemilihan *game* dengan signifikansi sebesar 0,001. Faktor yang menyebabkan remaja memilih *game* dengan konten kekerasan adalah faktor kepribadian yaitu *sensation seeking*. Remaja melaporkan bahwa dengan bermain VVG akan memperoleh rasa sensasi yang kuat (Bracken & Skalski, 2009). Remaja dengan skor *sensation seeking* tinggi akan memilih sensasi yang lebih bervariasi, baru dan kompleks (Zuckerman, 2005). Subjek penelitian menunjukkan skor yang tinggi pada aspek *novelty* yaitu melakukan hal yang jarang orang lain lakukan (66,26%). Bermain VVG merupakan upaya untuk memberikan remaja gairah yang diinginkannya. Remaja dengan *sensation seeking* tinggi sangat perlu untuk melakukan pengalaman yang berbeda, aktif mencari sensasi dan pengalaman petualangan, serta mudah bosan (Kirsh, 2003). Responden penelitian menunjukkan nilai tinggi pada aspek mudah

\*penulis korespondensi



merasa bosan (67,46%). Perasaan mudah merasa bosan terhadap hal-hal umum ini yang mendorong remaja untuk memainkan VVG.

Williams dan Scoric (2005) menjabarkan bahwa VVG akan memberikan efek jangka pendek pada peningkatan gairah dan pengutamaan kepada remaja yang memainkannya. Remaja mencari media yang penuh kekerasan untuk memperoleh efek *reward* yang sama dengan tingkatan resiko yang lebih nyata. Bermain dengan gambar-gambar menakutkan membantu anak menguasai sensasi fisik dan emosional (Olson, 2010).

Hasil uji hipotesis II dengan menggunakan uji beda *t-test* pada sampel yang sama menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara skor emosi sebelum dan sesudah bermain VVG. Hal ini mengindikasikan bahwa terjadi penurunan yang signifikan dalam reaksi emosional negatif pada remaja yang bermain *video game* dengan paparan kekerasan. Remaja yang mengalami rasa bosan dan marah memainkan VVG sebagai strategi mengubah emosi dan meregulasi emosi yang dirasakan (Olson, Kutner, & Warner 2008).

Hal ini sejalan dengan studi Whitaker (2013) yang menemukan bahwa remaja dengan suasana hati marah cenderung memainkan VVG untuk mengatur emosi marah yang dialami. Emosi negatif dijadikan daya tarik untuk remaja dalam memainkan *violent video game* agar dapat melampiaskan rasa marah, ketegangan, gelisah, sedih yang dialami dengan tujuan untuk meregulasi emosi dari valensi negatif menjadi valensi positif seperti prinsip katarsis emosi. Emosi negatif seperti marah (37,03%), stress (33,15%), dan bosan (38,8%) mendorong remaja untuk memainkan VVG dengan harapan agar emosi negatif yang dialami dapat menurun.

Olson, Kutner, dan Warner (2008) dalam penelitiannya menemukan bahwa remaja memainkan VVG ketika memiliki hari yang buruk disekolah serta untuk mengurangi stress yang dialami. Menghilangkan stress serta menghilangkan valensi emosi negatif yang lain menjadi faktor yang signifikan dalam alasan remaja bermain VVG. Remaja mengatakan akan bermain *video game* setelah mengalami masalah di sekolah, atau dengan teman-teman, atau pula dengan orang tua, dan VVG akan meningkatkan suasana hati.

Jika mempertimbangkan lama waktu bermain, pemain remaja yang bermain VVG dalam jangka waktu yang lama akan memberikan efek yang negatif dalam jangka waktu pendek maupun panjang. Penelitian ini membatasi pemain yang kecanduan, sehingga pengaruh pemain yang kecanduan terhadap muncul tidaknya perilaku agresif setelah bermain VVG dapat diteliti lebih lanjut pada penelitian lain.

*Video game* dapat mengisi kebutuhan emosional seseorang. Dengan bermain *video game* akan menawarkan kesempatan kepada pemainnya untuk memenuhi kebutuhan intrinsik yang akan berpengaruh langsung maupun tidak langsung dalam meningkatkan emosi positif atau memperbaiki emosi negatif (Jansz, 2005) dan dengan kemudian *video game* berfungsi sebagai alat yang layak untuk mengelola emosi. VVG menawarkan kemampuan pemain untuk menikmati kekerasan *video game* khususnya menawarkan pemain kemampuan untuk menikmati perasaan marah yang dialami serta sebagai saluran untuk katarsis.

Hasil uji Hipotesis III dengan menggunakan *t-test independent sample* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan emosi yang signifikan antara pemain VVG dan pemain non VVG. Skor mean yang diperoleh adalah 10,33 untuk kelompok VVG dan -0,69 untuk kelompok non VVG yang menunjukkan bahwa bermain VVG lebih memberikan efek regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan dengan memainkan non VVG. Alasan utama remaja menggunakan *video game* adalah untuk memperoleh kegembiraan, kepuasan, pengurangan ketegangan (Wigand, dalam Sherry, 2001). Dalam penelitian ini beberapa emosi yang diukur adalah kegembiraan (senang, bahagia, terhibur), dan penurunan rasa tegang. Dan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa *video game* memberikan efek kegembiraan dan menurunkan rasa tegang pada kelompok yang memainkan VVG.

*Video game* memberikan efek positif kepada kesejahteraan remaja, videogame berkontribusi terhadap emosional, sosial dan kesejahteraan psikologis terlepas dari jenis *video game* yang dimainkan. Remaja yang memainkan *video game* dengan frekuensi yang normal memiliki suasana hati yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang sama sekali tidak memainkan *video game* serta yang memainkan namun masuk dalam kategori pemain *addiction* (Johnson, Jones, Scholes, Carras, 2013). Przybylski, Ryan, dan Rigby (2006) menemukan bahwa remaja memperoleh petualangan emosi yang lebih baik dari bermain *video game* dibandingkan dengan pengalaman di kehidupan nyata.

VVG merupakan fasilitas yang tepat untuk terapi yang kuat untuk regulasi emosi. Bermain VVG lebih memberikan efek pengalaman emosi yang tinggi dan bermain non VVG memberikan pengalaman emosi yang rendah. Pemain yang bermain VVG melaporkan lebih rendah dalam perasaan sedih dibandingkan dengan pemain yang memainkan non VVG. Penelitian menunjukkan bahwa perubahan emosi lebih baik pada subjek yang memainkan VVG dengan mean 82,1 dibandingkan pada subjek yang memainkan non VVG dengan mean 77,12 (Ivarsson, Anderson, Akerstedt & Lindbland, 2013). Sehingga dapat dikatakan bahwa remaja yang bermain VVG menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan yang memainkan non VVG.

## KESIMPULAN

Hasil uji penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif *sensation seeking* terhadap kecenderungan remaja untuk bermain *violent video game* (VVG) . Sumbangan pengaruh *sensation seeking*

\*penulis korespondensi



terhadap bermain VVG adalah sebesar 15,7 %. Terdapat perbedaan rata-rata emosi (emosi positif-emosi negatif) yang signifikan dengan taraf signifikansi 0,000 sebelum dan sesudah bermain VVG. Remaja yang sudah bermain VVG memiliki emosi yang lebih positif dibandingkan dengan sebelum bermain VVG. Terdapat perbedaan emosi remaja yang bermain VVG dengan remaja yang bermain non VVG secara signifikan. Remaja yang bermain VVG memiliki emosi (emosi positif-emosi negatif) lebih positif dari pada yang bermain non VVG.

Berdasarkan pembahasan hasil dan kesimpulan penelitian, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut: (1) Bagi remaja, bermain VVG memang dapat menurunkan emosi negatif atau memunculkan emosi positif jika dimainkan, namun dalam jangka panjang strategi regulasi seperti ini dapat membuat kecanduan games. Perlu kiranya mencari alternatif lain untuk melakukan regulasi emosi atau membatasi waktu bermain games VVG. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan agar memperhatikan mengenai lama waktu bermain, subjek yang mengalami *game addiction*, dan tingkat kekerasan dalam games untuk mengetahui efek negatif yang akan muncul ketika VVG dimainkan dalam jangka waktu lama dan pengaruhnya terhadap agresifitas dan *violent behavior* atau perilaku negatif lain setelah bermain VVG.

### REFERENSI

- Anderson. C. A., & Bushman. B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: a meta-analytic review of the scientific literature. *American Psychological Society*, 12(5): 353-359.
- Arnett. J. (1992). Review reckless behavior in adolescence: A developmental perspective. *Development Review*: 339-373.
- Bracken, C. C., & Skalski, P. (2009). Telepresence and video games: the impact of image quality. *PsychNology Journal*. 7(1): 101-112.
- Carnagey. N. L., & Anderson. C. A. (2004). Violent video game exposure and aggression. *Violent video game exposure and aggression*, 45(1): 1-18.
- Chou, C. Condron, L. & Belland, J. C. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational psychology review*. 17(4): 363-388.
- Dhini, V.A. (2022). *Jumlah Gamers Indonesia Terbanyak Ketiga di Dunia* (retrieved from: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/16/jumlah-gamers-indonesia-terbanyak-ketiga-di-dunia>)
- Ekman, P., Friesen, w. v., & Ancoli, S. (1980). Facial sign of emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*. 39(6): 1125-1134. ESRB. (2014). Rating guide. [http://www.esrb.org/ratings/ratings\\_guide.jsp](http://www.esrb.org/ratings/ratings_guide.jsp).
- Fang, X., & Zhao, F. (2009): Sensation Seeking, Self-Forgetfulness, and Computer Game Enjoyment. In *Proceedings of HCI International*.
- Funk, J. B., Baldacci, H. B., Pasold, T., & Baumgardner, J. (2004). Violence exposure in real-life, *video games*, television, movies, and the internet: is there desensitization? *Journal of Adolescence*. 27: 23–39.
- Garena. (2023). *Free Fire News* (retrieved from: <https://ff.garena.com/id/news/>)
- Gentile . D. A., Lynch. P. J, Linder. J. R., & Walsh. D. A. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence*. 27: 5-22.
- Gosselt, J. F., De Jong, M. D. T., & Van Hoof. J. J. (2012). Effects of media ratings on children and adolescents: a litmus test of the forbidden fruit effect. *Journal of communication*. 1-18.
- Griffiths. M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 10(4): 191–197.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Journal of Psychophysiology*, 39: 281-291.
- Gross, J. J (2007). *Handbook of Regulation Emotion*. USA: The Guildford Press.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan* (edisi ke 5). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ivarsson, M., Anderson, M., Akerstedt, T., & Lindblad, F. (2013). The effect of violent and nonviolent *video games* on heart rate variability, sleep, and emotions in adolescents with different gaming habits. *Psychosomatic medicine*. (75): 390-396.
- Jansz. J. (2005). The emotional appeal of violent video games for adolescent males. *Communication theory*. 15. (3):219-241.
- Johnson, D., Jones, C., Scholes., & Carras, M. C. (2013). *Videogames and wellbeing: a comprehensive review*. Melbourne.: Young and Well Cooperative Research Centre.
- Kirsh. S. (2003). The effects of violent video games on adolescents the overlooked influence of development. *Aggression and Violent Behavior*. 8: 377-389.

\*penulis korespondensi



- Lane. A. M., Bucknall. G., Davis. P. A., & Beedie. G. J. (2012). Emotion and emotion regulation among novice military parachutists. *Military Psychology*, 24: 331-345.
- Larsen. J. K., Vermulst. Ad. A., Geenen. R., Middendorp. H. V., English. T., Gross. J. J., Ha. T., Evers. C., & Engels. R. (2013). Emotion regulation in adolescence: a prospective study of expressive suppression and depressive symptoms. *The journal of Early Adolescence*, 33(2): 184-200.
- Mehroof. M., Griffiths. M. D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3): 313-316.
- Olson. C. K., Kutner. L. A., Warner. D. E., Almerigi. J. B., Baer. L., Nicholi. A. M., & Beresin. E. V. (2007). Factors correlated with violent video game use by adolescent boys and girls. *Journal of Adolescent Health*, 41: 77-83.
- Olson. C. K., Kutner. L. A., & Warner. D. E. (2008). The role of violent video game content in adolescent development boys' perspectives. *Journal of Adolescent Research*, 23(1): 55-75.
- Olson. C. K. (2010). Children's motivations for video game play in the context of normal development. *Review of General Psychology*, 14 (2): 180-187.
- Przybylski. A. K., Ryan . R. M., & Rigby. C. S. (2009) . The motivating role of violence in video games. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 35(2): 243-259.
- Renzetti. C. M., Edleson J. F. (2008). *Interpersonal violence*. Vol 1 & 2. London: Sage.
- Ruch, W. & Zuckerman, M. (2001). Sensation seeking in adolescents. In: J. Raitel (Hrsg.), *Risikoverhaltensweisen Jugendlicher: Erklärungen, Formen und Prävention*. 97-110.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2011). *Psikologi experiment*. Jakarta: PT. Indeks.
- Sherry. J. L. (2001). The effect of violent video games on aggression A meta- analysis. *Human Communication Research*. 27(3): 409-431.
- We Are Social. (2022). *Digital 2022: another year of bumper growth* (retrieved from: <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>)
- Williams. D., & Skoric. M. (2005). Internet fantasy violence: a test of aggression in an online game. *Communication Monographs*. 72.(2): 217-233.
- Zuckerman. M. (2002). *Sensation seeking & risky behavior*. Washington, DC: American Psychological Association
- Zuckerman, M. (2005). *Psychobiology of personality*. New York: Cambridge University Press.

\*penulis korespondensi



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.