

Pengaruh *Attachment* terhadap Regulasi Emosi pada Siswa Pengguna *Game Online* di SMAS Tri Bakti Wonorejo

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Hilmiatul Habibah Universitas Yudharta Pasuruan hilmiatulhabiba232@gmail.com +6285745441237 Nathania Bayu Astrella Universitas Yudharta Pasuruan Nb.astrella@yudharta.ac.id +62817323104	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 3 Oktober 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Habibah, H., & Astrella, N. B. (2026). Pengaruh Attachment terhadap Regulasi Emosi pada Siswa Pengguna Game Online di SMAS Tri Bakti Wonorejo. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, 5(3), 2696-2702.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ditemukannya permasalahan regulasi emosi pada siswa pengguna game online, seperti kesulitan mengendalikan emosi, mudah melampiaskan kemarahan, dan kurang mampu menahan reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang menekan selama bermain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh attachment terhadap regulasi emosi pada siswa pengguna game online di SMAS Tri Bakti Wonorejo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana. Populasi penelitian berjumlah 126 siswa pengguna game online dan seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan melalui skala psikologi model Likert yang mengukur variabel attachment dan regulasi emosi, kemudian dianalisis menggunakan bantuan SPSS 26 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara attachment terhadap regulasi emosi dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,269. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,072 menunjukkan bahwa attachment memberikan kontribusi sebesar 7,2% terhadap regulasi emosi, sedangkan 92,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 43,568 + 0,352X$, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan attachment akan meningkatkan regulasi emosi sebesar 0,352 satuan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin baik kualitas attachment yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengatur dan mengendalikan emosi ketika menghadapi berbagai situasi, termasuk dalam aktivitas bermain game online.

Kata Kunci: Attachment, Regulasi Emosi, Remaja, Game Online.

Abstract

This study was motivated by the finding that many students who play online games still experience difficulties in regulating their emotions, such as controlling anger, managing frustration, and responding appropriately to emotionally challenging situations during gameplay. Therefore, this study aimed to examine the effect of attachment on emotion regulation among students who play online games at SMAS Tri Bakti Wonorejo. This study employed a quantitative approach with a simple linear regression design. The population consisted of 126 students who actively played online games, and all members of the population were selected as the research sample using a saturated sampling technique. Data were collected using Likert-scale psychological instruments measuring attachment and emotion regulation and were analyzed using SPSS version 26 for Windows. The results revealed a positive and significant effect of attachment on emotion regulation, with a significance value of 0.002 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of 0.269. Furthermore, the coefficient of determination (R^2) was 0.072, indicating that attachment contributed 7.2% to students' emotion regulation, while the remaining 92.8% was influenced by other variables not examined in this study. The regression equation obtained was $Y = 43.568 + 0.352X$, indicating that every one-unit increase in attachment was associated with a 0.352-unit increase in emotion regulation. In conclusion, students with higher levels of attachment tend to demonstrate better emotion regulation in dealing with various situations, including emotional challenges encountered while playing online games. These findings highlight the importance of secure attachment as one of the protective factors that supports adolescents' emotional development in the digital era.

Key Words: Attachment, Emotion Regulation, Adolescents, Online Games.

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan terhadap pola kehidupan remaja, terutama dalam penggunaan internet sebagai sarana hiburan. Salah satu bentuk hiburan digital yang paling banyak diminati adalah game online. Kemudahan akses melalui telepon pintar dan jaringan internet menyebabkan aktivitas bermain game online menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Selain memberikan hiburan, melatih kemampuan berpikir strategis, serta meningkatkan keterampilan kognitif tertentu, penggunaan game online yang berlebihan juga berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis, salah satunya berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini berperan penting dalam membantu remaja mengendalikan perilaku impulsif, mempertahankan hubungan sosial yang sehat, serta menghadapi tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, regulasi emosi yang rendah dapat menyebabkan individu lebih mudah menunjukkan kemarahan, agresivitas, frustrasi, maupun perilaku yang kurang adaptif ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan.

Dalam konteks permainan digital, aktivitas bermain game online sering kali memunculkan respons emosional yang intens, terutama ketika pemain mengalami kekalahan, persaingan yang tinggi, maupun tekanan untuk mencapai kemenangan. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya emosi negatif seperti marah, kecewa, frustrasi, bahkan perilaku agresif apabila individu tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa intensitas bermain game online berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan munculnya emosi negatif serta kesulitan dalam mengendalikan respons emosional pada remaja.

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan terhadap 20 responden, diperoleh bahwa sekitar 50% responden masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya ketika menghadapi situasi yang menekan selama bermain game online. Kesulitan tersebut tampak pada rendahnya kemampuan mengendalikan emosi, mempertahankan fokus ketika berada dalam tekanan, serta kecenderungan meluapkan emosi secara spontan. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada remaja pengguna game online masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian.

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam perkembangan regulasi emosi adalah attachment. Teori attachment yang dikemukakan oleh Bowlby menjelaskan bahwa hubungan emosional yang aman antara anak dengan figur lekat, terutama orang tua, menjadi dasar bagi perkembangan psikologis individu, termasuk kemampuan dalam mengelola emosi. Individu yang memiliki secure attachment cenderung merasa aman, mampu mengenali emosinya, serta lebih adaptif dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Sebaliknya, insecure attachment sering dikaitkan dengan kesulitan dalam mengendalikan emosi dan munculnya respons emosional yang berlebihan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa attachment memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi pada remaja. Penelitian Ismail dkk. (2025) menemukan bahwa dimensi attachment berhubungan dengan strategi regulasi emosi pada remaja. Penelitian Amira dan Mastuti (2021) juga menunjukkan bahwa parent attachment berhubungan positif dengan kemampuan cognitive reappraisal serta berhubungan negatif dengan expressive suppression. Selain itu, Putriningsih dan Kusumaningrum (2022) menjelaskan bahwa peer attachment berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi pada remaja. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih dilakukan pada populasi remaja secara umum dan belum secara khusus mengkaji remaja pengguna game online yang memiliki karakteristik emosional berbeda akibat tingginya intensitas interaksi dalam lingkungan digital.

Berdasarkan kondisi tersebut, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai bagaimana attachment memengaruhi regulasi emosi pada remaja yang aktif bermain game online. Padahal, kelompok remaja ini menghadapi tantangan emosional yang lebih kompleks karena sering berada dalam situasi kompetitif yang memunculkan berbagai respons emosional secara cepat. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh attachment terhadap regulasi emosi pada siswa pengguna game online di SMAS Tri Bakti Wonorejo. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi perkembangan, khususnya mengenai peran attachment dalam membentuk kemampuan regulasi emosi remaja di era digital, serta menjadi referensi bagi upaya pengembangan intervensi yang melibatkan keluarga dalam mendukung kesehatan psikologis remaja.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksplanatif untuk menganalisis pengaruh *attachment* terhadap regulasi emosi pada siswa pengguna *game online* di SMAS Tri Bakti Wonorejo. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan menguji hubungan kausal antarvariabel melalui analisis statistik berdasarkan data numerik yang diperoleh dari responden.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMAS Tri Bakti Wonorejo yang aktif bermain game online. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti. Adapun kriteria responden meliputi siswa yang masih aktif bersekolah di SMAS Tri Bakti Wonorejo, bermain game online secara aktif, serta bersedia menjadi responden penelitian. Jumlah sampel penelitian disesuaikan dengan hasil perhitungan yang telah ditetapkan dalam penelitian ini.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa skala psikologi dengan model skala Likert. Variabel attachment diukur berdasarkan aspek trust, communication, dan alienation yang mengacu pada konsep Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) yang dikembangkan oleh Armsden dan Greenberg. Sementara itu, variabel regulasi emosi diukur menggunakan indikator yang mengacu pada konsep regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer, meliputi strategies, goal-directed behavior, impulse control, dan acceptance of emotional responses. Setiap pernyataan disusun dalam bentuk pernyataan favorable dan unfavorable dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data, kedua instrumen telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kemampuan setiap butir pernyataan dalam mengukur konstruk yang diteliti, sedangkan uji reliabilitas digunakan untuk memastikan konsistensi hasil pengukuran. Hanya butir pernyataan yang memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas yang digunakan dalam proses analisis data.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. Tahapan analisis diawali dengan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data responden, kemudian dilanjutkan dengan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear

sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh attachment terhadap regulasi emosi pada siswa pengguna game online. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi ($p < 0,05$). Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis penelitian dinyatakan diterima, yang menunjukkan bahwa attachment berpengaruh secara signifikan terhadap regulasi emosi.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini melibatkan 126 siswa pengguna *game online* di SMAS Tri Bakti Wonorejo yang dipilih menggunakan teknik *sampling jenuh*. Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 88 siswa (69,84%), sedangkan responden perempuan berjumlah 38 siswa (30,16%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 18 tahun, yaitu sebanyak 51 siswa (40,48%), diikuti usia 19 tahun sebanyak 32 siswa (25,39%), usia 17 tahun sebanyak 20 siswa (15,87%), usia 20 tahun sebanyak 19 siswa (15,08%), usia 21 tahun sebanyak 3 siswa (2,39%), dan usia 16 tahun sebanyak 1 siswa (0,79%). Komposisi tersebut menunjukkan bahwa penelitian didominasi oleh remaja akhir yang secara perkembangan berada pada fase pencarian identitas dan memiliki intensitas penggunaan media digital yang relatif tinggi.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 27 item skala attachment, sebanyak 20 item dinyatakan valid, sedangkan 7 item dinyatakan gugur. Pada skala regulasi emosi, dari 36 item yang diujikan diperoleh 23 item valid dan 13 item gugur. Dengan demikian, hanya item-item yang memenuhi kriteria validitas yang digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian sehingga instrumen dinilai layak mengukur variabel yang diteliti.

Selanjutnya dilakukan pengujian asumsi regresi melalui uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi salah satu asumsi analisis regresi. Selain itu, hasil uji linearitas memperoleh nilai Deviation from Linearity sebesar 0,486 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel attachment dan regulasi emosi bersifat linear. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, analisis regresi linear sederhana dapat dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa attachment memiliki hubungan positif dan signifikan dengan regulasi emosi ($r = 0,269$; $p = 0,002$). Nilai koefisien korelasi tersebut berada pada kategori rendah, namun arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa peningkatan kualitas attachment diikuti oleh peningkatan kemampuan regulasi emosi pada siswa pengguna game online. Sebaliknya, semakin rendah kualitas attachment yang dimiliki siswa, maka kecenderungan kemampuan regulasi emosinya juga semakin rendah. Meskipun demikian, besarnya koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel belum tergolong kuat sehingga masih terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi regulasi emosi.

Besarnya kontribusi variabel attachment terhadap regulasi emosi ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,072. Nilai tersebut menunjukkan bahwa attachment memberikan kontribusi sebesar 7,2% terhadap variasi regulasi emosi siswa pengguna game online, sedangkan 92,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun attachment merupakan faktor yang berperan dalam regulasi emosi, pengembangan kemampuan regulasi emosi juga dipengaruhi oleh berbagai aspek lain, seperti karakteristik individu, lingkungan keluarga, teman sebaya, maupun pengalaman sosial yang dimiliki remaja.

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai F sebesar 9,669 dengan tingkat signifikansi 0,002 ($p < 0,05$), sehingga model regresi dinyatakan layak dan hipotesis penelitian diterima. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 43,568 + 0,352X$. Nilai koefisien regresi positif sebesar 0,352 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel attachment akan meningkatkan skor regulasi emosi sebesar 0,352 satuan. Dengan demikian, hasil penelitian membuktikan bahwa attachment berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada siswa pengguna game online di SMAS Tri Bakti Wonorejo.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa attachment berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada siswa pengguna game online di SMAS Tri Bakti Wonorejo. Temuan

tersebut dibuktikan melalui hasil analisis regresi linear sederhana yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,269 menunjukkan bahwa hubungan antara attachment dan regulasi emosi berada pada kategori positif, sedangkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,072 menunjukkan bahwa attachment memberikan kontribusi sebesar 7,2% terhadap kemampuan regulasi emosi siswa. Dengan demikian, semakin baik kualitas attachment yang dimiliki siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif ketika menghadapi berbagai situasi, termasuk ketika bermain game online.

Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan emosional antara remaja dengan figur lekat memiliki peran dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional. Pada fase ini remaja mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, seperti membangun identitas diri, menjalin hubungan sosial, serta menghadapi tekanan akademik maupun lingkungan. Dalam kondisi tersebut, keberadaan figur lekat yang mampu memberikan rasa aman, dukungan emosional, dan komunikasi yang terbuka menjadi salah satu faktor yang membantu remaja mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara optimal.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori Attachment yang dikemukakan oleh Bowlby, yang menyatakan bahwa pengalaman hubungan emosional antara anak dan figur lekat akan membentuk internal working model, yaitu representasi mental mengenai diri sendiri, orang lain, dan cara individu merespons berbagai pengalaman emosional. Internal working model tersebut berkembang sejak masa kanak-kanak melalui interaksi yang konsisten dengan orang tua atau pengasuh, kemudian menjadi dasar dalam membentuk pola respons emosional hingga masa remaja dan dewasa. Individu yang memiliki secure attachment cenderung memiliki persepsi bahwa dirinya berharga dan orang lain dapat dipercaya, sehingga lebih mudah mencari dukungan ketika menghadapi tekanan, lebih mampu menenangkan diri, dan menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif. Sebaliknya, individu dengan insecure attachment cenderung mengalami kesulitan mempercayai orang lain, lebih mudah mengalami kecemasan, serta menunjukkan respons emosional yang kurang terkendali ketika menghadapi situasi yang menekan.

Penjelasan tersebut diperkuat oleh hasil systematic review yang dilakukan oleh Eilert dan Buchheim (2023) yang menyimpulkan bahwa secure attachment secara konsisten berkaitan dengan pola regulasi emosi yang lebih seimbang, sedangkan insecure attachment berkaitan dengan kesulitan mengendalikan respons emosional, baik pada aspek fisiologis, perilaku, maupun kognitif. Kajian tersebut juga menunjukkan bahwa individu dengan secure attachment lebih mampu menggunakan hubungan interpersonal sebagai sumber dukungan ketika menghadapi tekanan emosional.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh systematic review Obeldobel, Brumariu, dan Kerns (2023) yang menjelaskan bahwa hubungan emosional yang aman antara orang tua dan anak berhubungan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, terutama dalam proses emotion recovery, yaitu kemampuan individu untuk kembali pada kondisi emosional yang stabil setelah mengalami situasi yang menekan. Dengan kata lain, remaja yang memiliki secure attachment bukan berarti tidak pernah mengalami emosi negatif, tetapi mereka mampu pulih lebih cepat setelah mengalami kemarahan, kekecewaan, atau frustrasi.

Temuan tersebut sangat relevan dengan karakteristik responden dalam penelitian ini, yaitu siswa yang aktif bermain game online. Aktivitas bermain game online tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga menghadirkan berbagai situasi yang memicu munculnya emosi negatif, seperti kekalahan dalam permainan, persaingan antarpemain, tekanan untuk mencapai peringkat tertentu, hingga konflik dalam komunikasi selama permainan. Situasi tersebut menuntut kemampuan regulasi emosi yang baik agar remaja tidak mudah menunjukkan perilaku impulsif, agresif, ataupun kehilangan kontrol terhadap emosinya. Siswa yang memiliki kualitas attachment yang baik cenderung lebih mampu mengevaluasi situasi secara rasional, mengendalikan dorongan untuk bereaksi secara berlebihan, serta memilih strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif ketika menghadapi pengalaman negatif selama bermain.

Apabila ditinjau berdasarkan teori regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross, regulasi emosi merupakan proses ketika individu memengaruhi emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan kemarahan, tetapi juga mencakup kemampuan mengevaluasi situasi, mengubah cara berpikir terhadap suatu peristiwa (cognitive reappraisal), serta mengendalikan respons perilaku agar tetap sesuai dengan norma sosial. Oleh karena itu, kualitas attachment yang baik memungkinkan remaja memiliki pengalaman belajar

emosional yang lebih positif sehingga mampu menerapkan strategi regulasi emosi secara lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kontribusi attachment terhadap regulasi emosi hanya sebesar 7,2%, sedangkan 92,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan konstruk psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Selain attachment, kemampuan regulasi emosi juga dipengaruhi oleh kontrol diri, kematangan emosi, karakteristik kepribadian, dukungan sosial, pola pengasuhan, hubungan dengan teman sebaya, pengalaman hidup, intensitas bermain game online, serta kondisi lingkungan sekolah dan keluarga. Oleh karena itu, meskipun attachment terbukti memiliki pengaruh yang signifikan, peningkatan regulasi emosi pada remaja memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dengan melibatkan berbagai aspek perkembangan psikologis dan lingkungan sosial.

Nilai koefisien determinasi yang relatif kecil tidak menunjukkan bahwa attachment merupakan faktor yang tidak penting. Sebaliknya, hasil tersebut menunjukkan bahwa attachment merupakan salah satu faktor dasar (*foundational factor*) yang berkontribusi terhadap perkembangan regulasi emosi. Hubungan emosional yang aman dengan orang tua memberikan fondasi bagi perkembangan psikologis remaja, sedangkan kemampuan regulasi emosi selanjutnya dipengaruhi oleh pengalaman belajar, lingkungan sosial, serta berbagai faktor perkembangan lainnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini tetap memiliki makna praktis bahwa upaya meningkatkan regulasi emosi pada remaja pengguna game online dapat dimulai dari penguatan kualitas hubungan antara orang tua dan anak melalui komunikasi yang terbuka, pemberian dukungan emosional, dan keterlibatan aktif dalam kehidupan remaja.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian psikologi perkembangan, khususnya mengenai peran attachment dalam konteks penggunaan game online. Sebagian besar penelitian sebelumnya meneliti hubungan attachment dan regulasi emosi pada remaja secara umum, sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji siswa pengguna game online, kelompok yang menghadapi dinamika emosional lebih tinggi akibat kompetisi, interaksi digital, dan paparan stimulus yang berlangsung secara intens. Oleh karena itu, penelitian ini memperluas bukti empiris bahwa kualitas attachment tetap berperan sebagai faktor protektif dalam membantu remaja mempertahankan kemampuan regulasi emosi di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin pesat.

D. Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa attachment berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada siswa pengguna game online di SMAS Tri Bakti Wonorejo. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa semakin baik kualitas attachment yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi ketika menghadapi berbagai situasi, termasuk dalam aktivitas bermain game online. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh attachment terhadap regulasi emosi dapat diterima.

Meskipun demikian, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 7,2% menunjukkan bahwa attachment bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi regulasi emosi. Masih terdapat 92,8% variasi regulasi emosi yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti kontrol diri, pola pengasuhan, dukungan sosial, karakteristik kepribadian, hubungan dengan teman sebaya, serta pengalaman sosial remaja. Oleh karena itu, pengembangan regulasi emosi pada remaja memerlukan pendekatan yang komprehensif dengan melibatkan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat kajian mengenai peran attachment sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap pembentukan regulasi emosi pada remaja. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa penguatan hubungan emosional yang aman antara orang tua dan anak, melalui komunikasi yang terbuka, pemberian dukungan emosional, dan keterlibatan dalam kehidupan remaja, dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa pengguna game online. Selain itu, sekolah melalui layanan bimbingan dan konseling diharapkan dapat mengembangkan program yang berfokus pada penguatan regulasi emosi dan literasi digital agar siswa mampu menggunakan game online secara lebih sehat dan bertanggung jawab.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi regulasi emosi, seperti kontrol diri, resiliensi, kecerdasan emosional, dukungan

sosial, atau intensitas penggunaan game online, serta melibatkan responden yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada remaja.

E. Referensi

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Eilert, N., & Buchheim, A. (2023). Attachment and emotion regulation: A systematic review. *Brain Sciences*, 13(6), 884. <https://doi.org/10.3390/brainsci13060884>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Obeldobel, C. A., Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2023). Attachment and emotion regulation in childhood and adolescence: A systematic review. *Emotion Review*, 15(2), 101–118. <https://doi.org/10.1177/17540739221136895>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- 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. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>