Journal of Lifespan Development. E-ISSN : 3047-3082
Vol. 2, No. 7, [Oktober] [2026], pp. 381-390

Regulasi Emosi dan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Gamers

Mardhilla farhana[1] , Budiman Budiman[2]
Psychology Islamic Program, Psychology Faculty, UIN Raden Fatah, Palembang, Indonesia
Email korespondensi: fmardhilla@gmail.com

Received: 08 September 2026 *Revised : 12 Oktober 2026* *Accepted: 19 Oktober 2026*

KEYWORDS

Regulasi Emosi;
Komunikasi Interpersonal;
Mahasiswa Gamers;
Game Online;

ABSTRACT

Perkembangan teknologi digital membuat interaksi mahasiswa semakin banyak berlangsung melalui media *online*, termasuk dalam aktivitas bermain *game online*. Situasi permainan yang kompetitif dapat menghadirkan pengalaman emosional seperti frustrasi, kelelahan, dan konflik sehingga kemampuan individu dalam mengelola emosi menjadi relevan bagi kualitas interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh regulasi emosi terhadap komunikasi interpersonal pada mahasiswa yang aktif bermain *game online***.** Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori. Sampel berjumlah 82 mahasiswa yang dipilih melalui *quota sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala regulasi emosi dan skala komunikasi interpersonal yang telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan uji prasyarat dan regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS versi 31. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap komunikasi interpersonal (B=0,490; β = 0,240; t = 2,207; p = 0,030). Model regresi memiliki nilai R^2 = 0,057, sehingga regulasi emosi menjelaskan 5,7% variasi komunikasi interpersonal, sedangkan 94,3% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar model. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu faktor pendukung komunikasi interpersonal, tetapi bukan satu-satunya penentu kualitas interaksi mahasiswa *gamers***.**

KEYWORDS

Emotion Regulation;
Interpersonal Communication;
Gamer Students;
Online Games;

ABSTRACT

The advancement of digital technology has increasingly shifted student interactions to online media, including participation in online gaming activities. Competitive gaming situations can evoke emotional experiences such as frustration, fatigue, and conflict, making an individual's ability to regulate emotions relevant to the quality of social interaction. This study aims to examine the effect of emotion regulation on interpersonal communication among students who actively play online games. The study employs a quantitative approach with an explanatory design. The sample consists of 82 students selected through quota sampling. Data were collected using an emotion regulation scale and an interpersonal communication scale that had undergone validity and reliability testing. Data analysis was conducted using prerequisite tests and simple linear regression with the assistance of SPSS version 31. The results indicate that emotion regulation has a positive and significant effect on interpersonal communication (B = 0.490; β = 0.240; t = 2.207; p = 0.030). The regression model has an R^2 value of 0.057, meaning that emotion regulation explains 5.7% of the variance in interpersonal communication, while the remaining 94.3% is related to other factors outside the model. These findings suggest that the ability to manage emotions is one of the supporting factors for interpersonal

communication, but it is not the sole determinant of the quality of interaction among gamer students.

Pendahuluan

Transformasi digital telah mengubah secara fundamental cara mahasiswa berkomunikasi dan membangun hubungan sosial. Interaksi yang sebelumnya banyak mengandalkan pertemuan langsung kini dapat berlangsung melalui pesan teks, obrolan suara, media sosial, maupun platform permainan daring. Perubahan ini tidak dengan sendirinya menghilangkan kebutuhan manusia terhadap komunikasi interpersonal, tetapi memperluas konteks tempat hubungan sosial dibangun dan dipertahankan. Studi terbaru menunjukkan bahwa meskipun teknologi digital mempercepat komunikasi, terdapat kekhawatiran bahwa interaksi digital dapat mengurangi persepsi keaslian hubungan sosial (Febriansyah, 2025). Nadhiroh dkk. (2025) dalam studi terhadap 600 mahasiswa menemukan bahwa 89% responden terlibat dalam *game online*, dengan rata-rata durasi bermain mencapai 3,6 jam per hari, yang menunjukkan bahwa aktivitas ini telah menjadi bagian signifikan dari keseharian mahasiswa. Maka dari sini dapar disimpulkan bahwa *game online* menjadi salah satu bentuk aktivitas digital yang tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi ruang interaksi dengan teman sebaya.

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan yang berlangsung secara timbal balik dan melibatkan keterlibatan personal antarindividu. Kualitasnya tidak hanya ditentukan oleh tersampaikannya pesan, tetapi juga oleh bagaimana individu membangun keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan selama berinteraksi (DeVito, 1995; Wood, 2016). Dalam model transaksional Wood, kedua pihak secara simultan berperan sebagai pengirim dan penerima pesan, dan makna komunikasi dibangun bersama-sama, bukan ditransfer secara satu arah (Kamil et al.,2026). Namun, kualitas komunikasi sangat dipengaruhi oleh keadaan emosional individu. Individu yang berada dalam kondisi marah, kecewa, tertekan, atau frustrasi cenderung menunjukkan perilaku komunikasi yang kurang adaptif, seperti memilih kata secara impulsif, menurunnya kemampuan mendengarkan secara aktif, atau kecenderungan menarik diri dari percakapan. Temuan ini sejalan dengan penelitian kuantitatif terhadap perilaku percakapan mahasiswa yang menunjukkan bahwa emosi negatif dengan arousal tinggi menghambat perilaku komunikasi yang bersifat memfasilitasi, seperti berbagi informasi dan mengajukan pertanyaan (Nyamekye & Soré 2025). Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi menjadi prasyarat penting untuk menjaga komunikasi tetap adaptif dan konstruktif.

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk memengaruhi pengalaman dan ekspresi emosinya agar sesuai dengan tuntutan situasi. Gross (2015) membedakan strategi regulasi emosi, antara lain *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* dilakukan dengan menafsirkan kembali situasi sehingga makna emosionalnya berubah, sedangkan *expressive suppression* berkaitan dengan menahan ekspresi emosi yang tampak. Kedua strategi tersebut dapat muncul dalam situasi permainan, terutama ketika pemain menghadapi kekalahan atau situasi kompetitif. Penelitian tentang mahasiswa juga menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi berkaitan dengan pengalaman stres dan penyesuaian individu dalam konteks pendidikan (Sun & Nolan, 2021). Temuan dari studi di Indonesia juga mengonfirmasi bahwa kesulitan regulasi emosi berkaitan dengan

berbagai luaran psikologis negatif pada mahasiswa, termasuk risiko gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi (Dwidiyanti et.,2026).

Konteks *game online* menjadi menarik karena interaksinya berlangsung dalam situasi yang cepat dan kompetitif, di mana Cregan dkk. (2024) menunjukkan bahwa fenomena *tilt* dalam permainan berkaitan dengan disregulasi emosi, frustrasi, impulsivitas, dan respons yang kurang adaptif, sementara Veneziani dkk. (2024) juga menempatkan disregulasi emosi sebagai salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam memahami pengalaman emosional pemain. Sejumlah penelitian terdahulu telah memperlihatkan adanya keterkaitan antara regulasi emosi dan komunikasi atau kompetensi interpersonal; Pertiwi (2020), misalnya, menemukan korelasi positif antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal pada pementor agama Islam, Haider dkk. (2020) juga menunjukkan pentingnya regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dalam kualitas hubungan, dan pada konteks yang lebih baru, Nur Aysah dkk. (2025) menemukan hubungan signifikan antara komunikasi interpersonal dan regulasi emosi pada siswa, sedangkan Setiawati dkk. (2025) menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut berkaitan dengan persepsi hubungan romantis pada masa dewasa awal. Temuan-temuan tersebut mengarah pada dugaan bahwa kemampuan mengelola emosi dapat membantu individu menjaga kualitas interaksi, meskipun besar kontribusinya dapat berbeda sesuai karakteristik populasi dan konteks hubungan. Meskipun demikian, terdapat celah penelitian (*research gap*) yang perlu diisi, yaitu: *pertama*, meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal pada populasi umum, konteks mahasiswa yang aktif bermain *game online* masih sangat terbatas diteliti, khususnya di Indonesia; *kedua*, penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada remaja atau siswa sekolah menengah, sementara mahasiswa berada pada tahap perkembangan yang berbeda dengan tuntutan dan dinamika sosial yang lebih kompleks; *ketiga*, kajian tentang regulasi emosi dalam konteks *game online* sebagian besar berfokus pada pengalaman emosional selama bermain, namun belum banyak yang menghubungkannya dengan kualitas komunikasi interpersonal di luar permainan; dan *keempat*, studi dari Indonesia yang secara spesifik menguji pengaruh regulasi emosi terhadap komunikasi interpersonal pada mahasiswa *gamers* masih belum tersedia secara memadai..

Urgensi dalam perspektif psikologi perkembangan terletak pada posisi mahasiswa yang berada pada tahap *emerging adulthood*, yaitu masa transisi kritis antara usia 18 hingga 25 tahun yang ditandai dengan eksplorasi identitas, penguatan hubungan sosial, dan peningkatan tuntutan akademik (Arini, 2021). Pada tahap ini, kemampuan regulasi emosi menjadi semakin penting karena individu dihadapkan pada berbagai situasi stres yang dapat memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Perkembangan regulasi emosi pada masa *emerging adulthood* memiliki implikasi jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan sosial individu di masa dewasa (Alisarani & Widyastuti,2025). Kegagalan dalam mengembangkan regulasi emosi yang adaptif pada tahap ini dapat meningkatkan risiko kesulitan interpersonal, isolasi sosial, dan masalah kesehatan mental di kemudian hari. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa *gamers* pada mahasisiswa pemain game. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan regulasi emosi terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa *gamers*.

 ISSN XXXX-XXXX

Metodologi

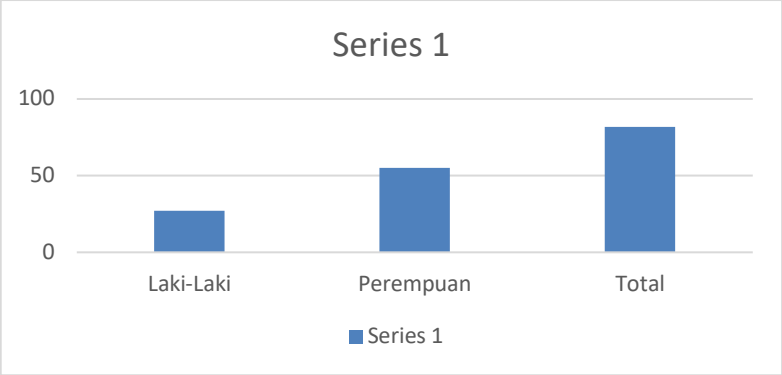
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori. Variabel bebas dalam penelitian adalah regulasi emosi, sedangkan variabel terikat adalah komunikasi interpersonal. Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk menguji pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya melalui analisis statistik (Creswell & Creswell, 2023).

Penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2022 yang memiliki pengalaman bermain game online. Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti terlebih dahulu melaksanakan survei awal pada mahasiswa angkatan 2022 yang terbagi ke dalam tujuh kelas. Survei awal ini dilakukan untuk mengetahui jumlah mahasiswa yang memiliki pengalaman bermain game online dan memastikan ketersediaan calon responden yang sesuai dengan fokus penelitian. Berdasarkan hasil survei awal, diketahui bahwa pada masing-masing kelas terdapat sekurang-kurangnya 10 mahasiswa yang bermain game online.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik quota sampling. Peneliti menentukan kelompok sasaran berdasarkan kelas yang telah teridentifikasi melalui survei awal, kemudian menjaring mahasiswa yang memenuhi karakteristik penelitian hingga jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi. Adapun kriteria partisipan yang ditetapkan, yaitu, mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2022, bermain game online, dan bersedia mengisi kuesioner penelitian. Mahasiswa yang memenuhi seluruh kriteria tersebut kemudian diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Berdasarkan proses pengambilan sampel dan pemenuhan kriteria yang telah ditetapkan, diperoleh 82 mahasiswa sebagai responden penelitian Komposisi responden terdiri atas 27 mahasiswa laki-laki (32,9%) dan 55 mahasiswa perempuan (67,1%). Dengan demikian, sebanyak 82 mahasiswa tersebut menjadi sampel yang digunakan dalam analisis data penelitian.

Tabel I. Karakteristik responden



Data dikumpulkan menggunakan dua skala psikologis. Skala regulasi emosi disusun berdasarkan model Gross yang memuat dua strategi, yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression, dan telah disesuaikan dengan karakteristik responden. Skala tersebut terdiri atas 10 item dengan tujuh alternatif respons. Skala komunikasi interpersonal mengacu pada komponen efektivitas komunikasi interpersonal DeVito, yaitu keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan, dengan format respons empat pilihan. Instrumen komunikasi interpersonal pada tahap awal terdiri atas 61 item; setelah uji validitas, 47 item dipertahankan.

Pengujian instrumen dilakukan sebelum pengumpulan data utama. Skala regulasi emosi menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,833 untuk 10 item. Pada skala komunikasi interpersonal, 14 dari 61 item dieliminasi berdasarkan kriteria validitas sehingga 47 item dipertahankan. Proses ini dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan memiliki ketepatan dan konsistensi yang memadai.

Hasil dan Pembahasan

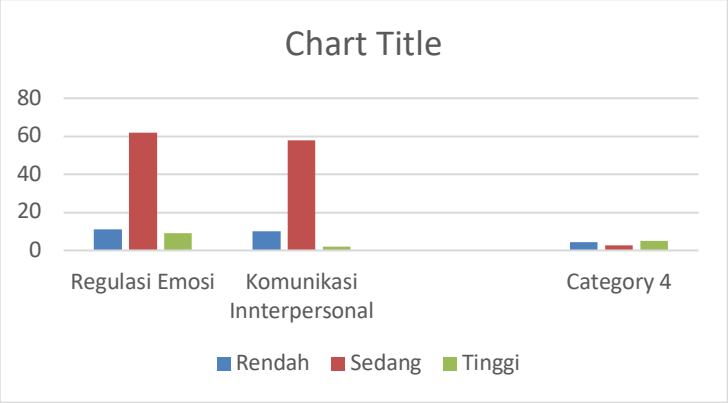
Statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor regulasi emosi responden berada pada rentang 33,00–70,00, dengan mean 53,7195 dan standar deviasi 7,92445. Sementara itu, komunikasi interpersonal memiliki rentang skor 111,00–175,00, dengan mean 133,9634 dan standar deviasi 16,19057. Gambaran tersebut menunjukkan adanya variasi kemampuan responden dalam mengelola emosi maupun berinteraksi secara interpersonal.

Tabel II. Statistik Deskriptif

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Regulasi emosi	33,00	70,00	53,7195	7,92445
Komunikasi interpersonal	111,00	175,00	133,9634	16,19057

Berdasarkan kategorisasi, sebanyak 62 responden (75,6%) berada pada kategori sedang untuk regulasi emosi, 11 responden (13,4%) berada pada kategori rendah, dan 9 responden (11%) berada pada kategori tinggi. Pada komunikasi interpersonal, 58 responden (70,7%) berada pada kategori sedang, 10 responden (12,2%) pada kategori rendah, dan 14 responden (17,1%) pada kategori tinggi.

Tabel II. Kategorisasi Variabel



Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data memenuhi asumsi normalitas. Selanjutnya, uji linearitas menghasilkan nilai F sebesar 0,830 dengan signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,696. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, hubungan regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dinyatakan linear. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, analisis dapat dilanjutkan menggunakan regresi linier sederhana.

Tabel III. Uji Asumsi

Pengujian	Nilai	Keterangan

 ISSN XXXX-XXXX

Normalitas	p = 0,200	Normal
Linearitas	F = 0,830; p = 0,696	Linear

Hasil regresi linier sederhana menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,490. Persamaan model dapat dituliskan sebagai Y = 107,665 + 0,490X. Koefisien positif tersebut menunjukkan bahwa peningkatan skor regulasi emosi diikuti kecenderungan peningkatan skor komunikasi interpersonal.

Tabel IV. Hasil Regresi Linier Sederhana

Prediktor	**B**	**Beta**	**t**	**p**
Regulasi emosi	0,490	0,240	2,207	0,030
Konstanta	107,665	—	8,942	<0,001

Nilai t sebesar 2,207 dengan signifikansi 0,030 menunjukkan bahwa pengaruh regulasi emosi terhadap komunikasi interpersonal signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Namun, nilai Beta sebesar 0,240 menunjukkan bahwa kekuatan pengaruhnya relatif rendah.

Koefisien determinasi menghasilkan R^2 sebesar 0,057. Artinya, regulasi emosi menjelaskan 5,7% variasi komunikasi interpersonal, sedangkan 94,3% sisanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model. Hasil ini penting karena menunjukkan bahwa regulasi emosi memang memiliki peran, tetapi kualitas komunikasi interpersonal mahasiswa tidak dapat dijelaskan hanya melalui kemampuan mengelola emosi.

Temuan utama penelitian memperlihatkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap komunikasi interpersonal pada mahasiswa gamers. Secara sederhana, mahasiswa yang memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola respons emosional cenderung memiliki kualitas komunikasi interpersonal yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pertiwi (2020) yang menemukan hubungan positif antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal. Hasil tersebut juga searah dengan Nur Aysah ., (2025), yang menunjukkan hubungan signifikan antara kedua variabel pada kelompok siswa.

Hubungan positif tersebut dapat dipahami dari proses yang terjadi ketika individu menghadapi situasi emosional. Dalam keadaan marah atau frustrasi, individu perlu mengendalikan respons spontan agar pesan yang disampaikan tetap sesuai dengan tujuan komunikasi. Kemampuan untuk menilai kembali situasi secara kognitif dapat membantu seseorang melihat peristiwa dari sudut pandang yang lebih adaptif. Sebaliknya, ketika respons emosional tidak terkelola, seseorang dapat lebih mudah menggunakan kata-kata yang tajam, menarik diri, atau memberikan respons singkat yang kurang mendukung proses komunikasi. Dengan demikian, regulasi emosi dapat menjadi salah satu prasyarat psikologis yang membantu individu mempertahankan kualitas interaksi.

Konteks game online memperjelas kebutuhan tersebut. Permainan kompetitif dapat memunculkan pengalaman kalah, gagal mencapai target, perbedaan strategi dalam tim, atau konflik dengan pemain lain. Cregan dkk., (2024) menjelaskan fenomena tilt sebagai kondisi ketika emosi negatif selama bermain menjadi sulit dikendalikan dan dapat disertai impulsivitas. Dalam konteks yang demikian, kemampuan regulasi emosi menjadi penting bukan hanya agar permainan tetap berlangsung secara adaptif, tetapi juga agar respons emosional tidak secara otomatis terbawa ke interaksi sosial lain. Temuan Veneziani et al.

(2024) mengenai disregulasi emosi pada konteks permainan video juga memperkuat pentingnya melihat pengalaman emosional gamer sebagai proses psikologis yang kompleks.

Hasil penelitian ini juga perlu dibaca bersama temuan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, baik untuk regulasi emosi maupun komunikasi interpersonal. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kemampuan dasar yang cukup dalam mengelola emosi dan berinteraksi, tetapi kemampuan tersebut belum berada pada tingkat optimal. Pola ini masuk akal dalam konteks mahasiswa yang sedang menjalani tuntutan akademik, membangun relasi sebaya, serta beradaptasi dengan berbagai bentuk interaksi digital. Penelitian Sun dan Nolan (2021) menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi pada mahasiswa berkaitan dengan pengalaman stres, sehingga kemampuan tersebut dapat dipandang sebagai sumber daya psikologis yang terus berkembang.

Besarnya kontribusi yang hanya 5,7% menjadi temuan yang tidak kalah penting. Artinya, regulasi emosi bukan penjelasan tunggal bagi komunikasi interpersonal mahasiswa gamers. Penelitian Damayanti (2025) memperlihatkan bahwa regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dapat sama-sama berperan dalam kualitas hubungan, sedangkan Setiawati dkk., (2025) menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut berkaitan dengan persepsi hubungan romantis pada dewasa awal. Temuan tersebut mengisyaratkan bahwa kualitas hubungan sosial terbentuk dari berbagai faktor yang saling berinteraksi.

Faktor lain yang mungkin ikut menjelaskan komunikasi interpersonal antara lain karakter kepribadian, pengalaman sosial, dukungan lingkungan, keterampilan komunikasi, kondisi situasional, serta pengalaman individu dalam menghadapi konflik. Adnin (2024) dan Dewi dkk., (2025) memperlihatkan bahwa regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dapat berkaitan dengan dinamika konflik maupun prestasi belajar. Karena itu, intervensi untuk mahasiswa gamers sebaiknya tidak hanya diarahkan pada pengelolaan emosi, tetapi juga pada latihan komunikasi, kemampuan menyelesaikan konflik, dan pembentukan lingkungan sosial yang mendukung.

Temuan penelitian ini juga tidak seharusnya dimaknai bahwa game online secara otomatis menyebabkan komunikasi interpersonal menjadi buruk. Suherdi (2023) menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas game online dan kemampuan komunikasi perlu dipahami secara kontekstual. Game dapat menjadi ruang interaksi dan kerja sama, tetapi pengalaman tersebut dapat menghasilkan konsekuensi yang berbeda bergantung pada bagaimana individu menggunakan media dan merespons pengalaman emosional di dalamnya. Dengan demikian, fokus yang lebih tepat bukan pada pelabelan gamer sebagai kelompok yang bermasalah, melainkan pada faktor psikologis yang membantu mereka berinteraksi secara sehat.

Secara praktis, hasil ini dapat menjadi pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan kegiatan yang mendukung keterampilan sosial mahasiswa. Pelatihan regulasi emosi dapat diarahkan pada kemampuan mengenali pemicu emosi, melakukan reappraisal, mengelola ekspresi emosi, serta memilih respons komunikasi yang sesuai. Pelatihan tersebut akan lebih relevan apabila dipadukan dengan latihan keterampilan komunikasi interpersonal, terutama keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan.

Meskipun demikian, hasil penelitian perlu dipahami dengan mempertimbangkan keterbatasannya. Pengumpulan data dilakukan secara daring sehingga peneliti tidak dapat mengamati kondisi responden secara langsung ketika mengisi kuesioner. Selain itu, penggunaan self-report memungkinkan adanya jawaban yang dipengaruhi persepsi pribadi

atau kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap sesuai secara sosial. Jumlah dan cakupan responden juga terbatas pada mahasiswa angkatan 2022 di satu fakultas, sehingga generalisasi ke mahasiswa gamers di wilayah atau perguruan tinggi lain perlu dilakukan secara hati-hati.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap komunikasi interpersonal pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2022 yang aktif bermain game online. Koefisien regresi sebesar 0,490 dan signifikansi 0,030 menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi, semakin tinggi kecenderungan kualitas komunikasi interpersonal. Namun, kontribusi regulasi emosi hanya sebesar 5,7%, sehingga sebagian besar variasi komunikasi interpersonal berkaitan dengan faktor lain di luar model. Mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu sumber daya psikologis yang mendukung komunikasi, tetapi pengembangan komunikasi interpersonal mahasiswa gamers tetap perlu mempertimbangkan faktor personal, sosial, dan situasional lainnya.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, dosen pembimbing, serta seluruh mahasiswa angkatan 2022 yang telah bersedia menjadi responden penelitian. Apresiasi juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu proses pengumpulan data dan penyelesaian penelitian.

Pernyataan penggunaan AI

Penulis menyatakan bahwa naskah ini menggunakan AI Generatif berupa Schoolar GPT untuk membantu perbaikan bahasa.

Kontribusi Penulis

Penulis pertama bertanggung jawab atas penyusunan draft awal, analisisi formal dan penulis kedua berkontribusi terhadap penyuntingan dan penalaah, serta melakukan supervise.

Daftar Pustaka

Adnin, T. P. (2024). Pengaruh regulasi emosi dan komunikasi interpersonal terhadap persepsi konflik pertemanan pada mahasiswa psikologi universitas negeri di Kota Semarang [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Walisongo.

Alisarani, N., & Widyastuti. (2025). Emotional intelligence correlates with reduced quarter life crisis among female students. *Academia Open, 10*(2). https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.9444

Baghaei, N., Mahmoodabadi, H. Z., & Nobandegani, Z. N. (2024). The role of interpersonal emotion regulation in couples' relationships: Grounded theory. Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 19(1).

Cregan, S. C., Toth, A. J., & Campbell, M. J. (2024). Playing for keeps or just playing with emotion? Studying tilt and emotion regulation in video games. Frontiers in Psychology, 15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1385242

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (6th ed.). Sage Publications.

Damayanti, A. (2025). Pengaruh komunikasi interpersonal dan regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan usia 0–10 tahun. Psikologi Kreatif Inovatif, 5(3).

DeVito, J. A. (1995). The interpersonal communication book. The Lehigh Press.

Dewi, I. R., Setiyowati, A. J., & Prihatiningsih, R. (2025). Hubungan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan prestasi belajar pada siswa SMA. Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan, 5(10). https://doi.org/10.17977/um065.v5.i10.2025.2

Dwidiyanti M, Windarwati HD, Lestari R, Nihayati HE, Irmansyah I, Maharani A, Brooks H, Hikmat R. Associations of Emotion Regulation Difficulties, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction with Suicidal Ideation and Suicidal Behaviour Among University Students in Indonesia: A Cross-Sectional Study. *J Multidiscip Healthc*. https://doi.org/10.2147/JMDH.S611684

Febriansyah, R. (2025). Dampak Kemajuan Teknologi Informasi dan Komu- nikasi terhadap Nilai-Nilai Budaya. Venus: Jurnal Publikasi Rumpun Ilmu Teknik , 3(1), 01–10. https://doi.org/10.61132/venus.v3i1.687

Haider, S., Rizwi, A., & Aqib, M. (2020). Discovering the impact of emotion regulation and interpersonal communication on romantic relationships among adults. MedDocs: Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 3(1), 1039.

Kamil, R. I., Falimu, Syarifuddin, Syaefulloh, I., Rosana, A. S., Mulia, M., Mahardika, D. A., Bulkis, Indah, T., & Maulana, M. (2025). *Komunikasi interpersonal* (W. Yuliani, Ed.; F. Malta, Penyunting). Lingkar Edukasi Indonesia.

Liu, Y., & Sang, B. (2025). Effects of suppression and expression of academic emotions on peer acceptance in outperformance and underperformance situations. Behavioral Sciences, 15(10). https://doi.org/10.3390/bs15101366.

Nadhiroh, S. R., Nurmala, I., Pramukti, I., Ruckwongpatr, K., Tyas, L. W., Zari, A. P., Islamiah, W. E., Siaw, Y. L., Potenza, M. N., & Lin, C. Y. (2025). Specific Internet-Use Disorders among Indonesian College Students: Psychometric Evaluation of the Assessment of Criteria for Specific Internet-Use Disorders (ACSID-11). *International Journal of Mental Health Promotion*, *27*(12), 1847-1865. https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.072115.

Nur Aysah, I., Rahmat, I., & Suratini. (2025). Hubungan komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi pada siswa SMP N 1 Gedangsari. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Nyamekye, E., & Soré, W. A. F. (2025). Exploring the influence of emotion regulation on the social communicative competence of language students in higher education: A PLS-SEM approach. *Discover Psychology, 6*(1), 1–16. https://doi.org/10.1007/s44202-025-00550-1

Pertiwi, T. L. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan komunikasi interpersonal pada pementor agama Islam di Universitas Diponegoro. Jurnal Empati: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 9(3). https://doi.org/10.14710/empati.2020.28341

Setiawati, Y., Efendy, M., & Pratikto, H. (2025). Komunikasi interpersonal dan regulasi emosi sebagai prediktor persepsi hubungan romantis pada masa dewasa awal. Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia, 3(1), 106–116.

Suherdi, P. H. (2023). Pengaruh game online terhadap kemampuan komunikasi. Jurnal Kewarganegaraan, 7(1), 234–242.

Sun, Y., & Nolan, C. (2021). Emotion regulation strategies and stress in Irish college students and Chinese international college students in Ireland. Journal of International Students, 11(4), 853–873. https://doi.org/10.32674/jis.v11i4.2516

Veneziani, G., Luciani, F., Miceli, M., Spallaccini, S., Galli, F., Pezzuti, L., & Lai, C. (2024). Inside the gamer's mind: How violent video games and emotional dysregulation affect EEG interbrain synchronization. Computers in Human Behavior Reports, 16. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100509

Widyastuti, D., Barida, M., & Khasanah, R. (2024). Skala komunikasi interpersonal untuk remaja. Instrumen penelitian. Universitas Ahmad Dahlan.

Wood, J. T. (2016). Interpersonal communication: Everyday encounters (8th ed.). Cengage.