



# **SKRIPSI**

## **Judul:**

Pengaruh Online Disinhibition terhadap Regulasi Emosi  
Remaja Pengguna Game Online Mobile Legend

## **Disusun oleh:**

STEVI TESSANIKA CHRISTY  
NIM. 705200242

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
2024

 <b>UNTAR</b> Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Stevi Tessanika Christy

NIM : 705200242

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

**Pengaruh Online Disinhibition terhadap Regulasi Emosi Remaja Pengguna Game Online Mobile Legend**

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 17 Januari 2024

Yang Memberikan Pernyataan



**Stevi Tessanika Christy**

 <b>UNTAR</b> Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010		SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Stevi Tessianika Christy  
N I M : 705200242  
Alamat : Griya Tugu Asri, A6/5  
Kota Depok, 16451

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

**Pengaruh *Online Disinhibition* terhadap Regulasi Emosi remaja pengguna game *online Mobile Legends***

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 17 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan



**Stevi Tessianika Christy**

## Pengesahan

Nama : STEVI TESSANIKA CHRISTY  
NIM : 705200242  
Program Studi : PSIKOLOGI  
Judul Skripsi : Pengaruh Online Disinhibition terhadap Regulasi Emosi Remaja Pengguna Game Online Mobile Legend  
Title : The Effect of Online Disinhibition on Emotion Regulation of adolescent Mobile Legend Online Game players

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi PSIKOLOGI Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tanggal 09-Januari -2024.

### Tim Penguji:

1. SRI TIATRI, S.Psi., M.Si., Ph.D., Psikolog
2. DENRICH SURYADI, M.Psi., Psikolog
3. ERIK WIJAYA, S. Psi., M. Si.

Yang bersangkutan dinyatakan: **LULUS.**

Pembimbing:  
ERIK WIJAYA, S. Psi., M. Si.  
NIK/NIP: 10712002



Pembimbing Pendamping:  
WILLY TASDIN, M.Psi., Psikolog  
NIK/NIP: 10716002



Jakarta, 09-Januari-2024  
Ketua Program Studi



ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog



## ABSTRAK

**Stevi Tessianika Christy (705200242)**

**Pengaruh *Online Disinhibition* terhadap Regulasi Emosi Remaja Pengguna *Game Online Mobile Legends* (Erik Wijaya, M.Si. & Willy Tasdin M.Psi., Psikolog. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara (i-viii; 62 halaman; P1-P5; L1-L16)**

Tahap perkembangan remaja adalah tahap saat berkembangnya fase dari anak ke dewasa, hal ini ditandai dengan perubahan yang signifikan terhadap fisik, kognitif dan psikososial. Dikutip dari Papalia et al (2008) masa remaja mencakup tahun-tahun 11 - 20. *Online disinhibition* adalah metafora yang digunakan untuk menggambarkan menurunnya kontrol psikologis seseorang, yang membantu mengontrol perilaku seseorang di media sosial ataupun online. Hal ini juga tercermin dari semakin berkurangnya hambatan berperilaku di dunia digital dan kurangnya kontrol terhadap batasan perilaku. *Online disinhibition* diperkenalkan oleh Joison pada tahun 1998 dengan istilah "*disinhibition*". Hal ini mengacu pada ketidakmampuan mengendalikan tindakan dan emosi yang dikomunikasikan melalui media sosial dan internet agar tidak terbawa ke dunia nyata. Gross (1998) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah cara seseorang mengendalikan bagaimana mereka dapat merasakan dan mengalami emosi serta kapan mereka dapat mengekspresikan emosi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *online disinhibition* terhadap regulasi emosi remaja pemain *game online Mobile Legends*. Subjek pada penelitian ini terdiri dari 368 partisipan yang berusia 11 sampai 20 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah *Online Disinhibition Scale (ODS)* dan *Emotion Regulation Questionnaire (ESQ)*. Berdasarkan data yang didapatkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan negatif sebesar 0.138, dibuktikan dengan nilai probabilitas ( $p$ ) =  $0.003 < 0.05$ . Dengan demikian, dapat diartikan bahwa nilai kedua variabel berbanding terbalik. Jika *online disinhibition* bernilai tinggi, regulasi emosi akan bernilai rendah begitu juga sebaliknya.

Kata kunci: *Online Disinhibition*, Regulasi Emosi, *Adolescence*, *Mobile Legends*