HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES PADA PEMAIN KOMPETITIF MOBILE LEGENDS

Ilviani[1], Dyta Setiawati Hariyono[2], Rizqi Amalia Aprianty[3]

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

[1]via102002@gmail.com ,[2]setiawati.psikologi@umbjm.ac.id ,[3]rizqiamalia@umbjm.ac.id

ABSTRAK

Stres merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami pemain kompetitif Mobile Legends akibat tingginya tuntutan performa dalam kompetisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan stres pada pemain kompetitif Mobile Legends di Kalimantan Selatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 122 pemain kompetitif sebagai responden. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho karena salah satu variabel tidak memenuhi asumsi normalitas. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan stres (ρ = 0,142; p = .118). Meskipun arah hubungan menunjukkan kecenderungan positif, dan tidak signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi belum terbukti memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat stres pada pemain kompetitif Mobile Legends dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi stres pada pemain *esports*, seperti dukungan sosial, strategi koping, intensitas latihan, pengalaman bertanding, maupun lingkungan kompetitif.

Kata kunci: *Mobile Legends, regulasi emosi, stres*

ABSTRACT

Stress is one of the psychological problems frequently experienced by competitive Mobile Legends players due to the high performance demands of competitive gaming. This study aimed to examine the relationship between emotion regulation and stress among competitive Mobile Legends players in South Kalimantan. This study employed a quantitative correlational design involving 122 competitive players as participants. Data were analyzed using Spearman's rho correlation because one of the variables did not meet the assumption of normality. The results indicated no significant relationship between emotion regulation and stress (ρ = 0.142, p = .118). Although the correlation was positive it was not statistically significant. These findings suggest that emotion regulation was not significantly associated with stress levels among competitive Mobile Legends players in this study. Future research is recommended to examine other factors that may influence stress among esports players, such as social support, coping strategies, training intensity, competitive experience, and the competitive environment.

Keywords: Emotion regulation, Mobile Legends, stress

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah permainan daring (online games) menjadi aktivitas kompetitif yang dikenal sebagai electronic sports (*esports*). *Esports* tidak lagi diposisikan sebagai media hiburan, tetapi telah berkembang menjadi industri olahraga digital yang menuntut kemampuan kognitif, pengambilan keputusan yang cepat, koordinasi tim, serta konsistensi performa dalam situasi kompetitif (Hamari & Sjöblom, 2017). Salah satu permainan yang mengalami perkembangan paling pesat adalah *Mobile Legends*: Bang Bang (MLBB), yang secara konsisten menyelenggarakan kompetisi mulai dari tingkat komunitas hingga profesional. Di Kalimantan Selatan, tingginya aktivitas kompetitif terlihat dari penyelenggaraan *Mobile Legends Community Championship* yang diikuti 123 tim serta Kapolda Kalsel Esport Cup 2024 yang melibatkan sedikitnya 32 tim terbaik (Kanalkalimantan,

2022; Antara News Kalsel, 2024). Meningkatnya jumlah turnamen tersebut menunjukkan bahwa *esports* telah menjadi aktivitas yang menempatkan pemain pada lingkungan kompetitif dengan tuntutan performa yang tinggi dan berlangsung secara berulang.

Tuntutan kompetitif tersebut menjadikan pemain tidak hanya dituntut memiliki kemampuan teknis, tetapi juga kesiapan psikologis dalam menghadapi tekanan pertandingan. Dalam perspektif psikologi, stres dipahami sebagai kondisi ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi situasi tersebut (Cohen et al., 1983). Pada konteks *esports*, tekanan performa, intensitas latihan, target kemenangan, koordinasi tim, hingga ekspektasi dari pelatih, sponsor, dan penonton merupakan sumber stres yang paling sering dialami pemain kompetitif (Palanichamy et al., 2021). Leis et al. (2024) menjelaskan bahwa lingkungan kompetitif *esports* dapat memunculkan kecemasan, frustrasi, gangguan tidur, kelelahan emosional, serta penurunan konsentrasi yang pada akhirnya memengaruhi performa pemain selama pertandingan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres merupakan konsekuensi psikologis yang tidak dapat dilepaskan dari aktivitas kompetitif dalam *esports* sehingga perlu mendapat perhatian, terutama pada pemain yang mengikuti kompetisi secara aktif.

Berbagai penelitian telah mengidentifikasi regulasi emosi sebagai salah satu faktor psikologis yang berperan dalam respons individu terhadap situasi yang menekan. Menurut Gross dan John (2003), regulasi emosi merupakan proses ketika individu memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi. Individu yang menggunakan strategi *Cognitive Reappraisal* cenderung mampu memaknai kembali situasi yang menekan secara lebih adaptif sehingga tingkat stres yang dirasakan menjadi lebih rendah, sedangkan penggunaan *Expressive Suppression* secara dominan berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis karena individu hanya menekan ekspresi emosi tanpa mengubah pengalaman emosionalnya (Aldao et al., 2021). Sejalan dengan temuan tersebut, berbagai penelitian melaporkan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan stres pada berbagai kelompok, baik mahasiswa, atlet, maupun masyarakat umum (Gross & John, 2003; Aldao et al., 2021). Namun, karakteristik *esports* berbeda dengan konteks tersebut karena pemain dihadapkan pada tekanan performa yang berlangsung secara real-time, dinamika komunikasi tim yang kompleks, serta evaluasi hasil pertandingan yang terjadi secara terus-menerus. Oleh karena itu, hubungan regulasi emosi dan stres pada pemain *esports* belum tentu menunjukkan pola yang sama dengan populasi lain.

Meskipun penelitian mengenai kesehatan mental dalam *esports* terus berkembang, sebagian besar penelitian masih berfokus pada stres kompetitif, *burnout*, kesejahteraan psikologis, maupun performa atlet *esports* secara umum (Palanichamy et al., 2021; Leis et al., 2024). Penelitian yang secara khusus menguji hubungan regulasi emosi dengan stres pada pemain kompetitif *Mobile Legends* masih relatif terbatas, terutama pada konteks komunitas *esports* di Indonesia dan, secara khusus, di Kalimantan Selatan. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya mengasumsikan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif dengan stres, sementara bukti empiris pada lingkungan kompetitif *esports* masih menunjukkan hasil yang belum konsisten. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) mengenai bagaimana regulasi emosi berhubungan dengan stres pada pemain yang secara aktif mengikuti kompetisi *Mobile Legends*. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dengan stres pada pemain kompetitif *Mobile Legends* di Kalimantan Selatan. Temuan penelitian diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi olahraga dan *esports*, sekaligus menjadi dasar bagi pelatih, organisasi *esports*,

maupun praktisi psikologi dalam menyusun strategi pendampingan psikologis yang lebih sesuai dengan karakteristik pemain kompetitif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan stres pada pemain kompetitif *Mobile Legends*. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif melalui data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik, sedangkan desain korelasional digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi sebagai variabel independen dengan stres sebagai variabel dependen tanpa memberikan perlakuan kepada responden (Azwar, 2017; Creswell & Creswell, 2018). Penelitian dilaksanakan pada peserta Turnamen *Mobile Legends*: Bang Bang (MLBB) GEKRAFS Festival Kabupaten Barito Kuala Tahun 2026 di Kalimantan Selatan. Pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling karena responden dipilih berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria inklusi penelitian meliputi pemain berusia 17–30 tahun, aktif tergabung dalam tim kompetitif, dan memiliki pengalaman mengikuti turnamen resmi. Sebanyak 122 pemain yang memenuhi kriteria berpartisipasi dalam penelitian ini dan seluruh data dianalisis sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Forms* yang didistribusikan kepada seluruh peserta melalui panitia penyelenggara turnamen bersamaan dengan proses pendaftaran. Sebelum mengisi kuesioner, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerahasiaan data, serta hak untuk berpartisipasi secara sukarela melalui lembar *informed consent*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik sebelum pelaksanaan pengambilan data, sehingga seluruh prosedur penelitian dilaksanakan sesuai dengan prinsip etika penelitian pada manusia. Instrumen yang digunakan terdiri atas *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983) untuk mengukur tingkat stres dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003) untuk mengukur regulasi emosi melalui dua dimensi, yaitu *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*. Kedua instrumen menggunakan skala Likert empat pilihan respons dan dipilih karena telah memiliki bukti validitas serta reliabilitas yang baik pada berbagai penelitian sebelumnya sehingga dapat digunakan tanpa dilakukan uji coba kembali.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.19.7. Tahap awal analisis meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi skor setiap variabel, kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov serta uji linearitas sebagai prasyarat analisis. Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi tidak memenuhi asumsi normalitas sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman's rho dengan taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$). Selain menguji hubungan antara regulasi emosi dan stres secara keseluruhan, penelitian ini juga melakukan analisis korelasi pada setiap dimensi untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara dimensi *Perceived Self-efficacy* dan *Perceived Helplessness* pada variabel stres dengan dimensi *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression* pada variabel regulasi emosi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 122 pemain kompetitif *Mobile Legends* yang memenuhi kriteria penelitian. Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 17–21 tahun sebanyak 95 orang (77,9%), sedangkan

responden berusia 22–27 tahun sebanyak 27 orang (22,1%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa pemain kompetitif *Mobile Legends* di Kalimantan Selatan didominasi oleh kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal yang merupakan kelompok usia dengan tingkat partisipasi tinggi dalam aktivitas *esports* kompetitif.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kelompok Usia	Jumlah	Persentase (%)
17–21 tahun	95	77,9
22–27 tahun	27	22,1
Total	**122**	**100**

Sumber : Diolah Penulis (2026)

Selanjutnya dilakukan analisis deskriptif untuk mengetahui distribusi kategori pada masing-masing variabel penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres pada kategori sedang sebanyak 93 orang (76%), diikuti kategori rendah sebanyak 17 orang (14%) dan kategori tinggi sebanyak 12 orang (10%). Pada variabel regulasi emosi, sebagian besar responden juga berada pada kategori sedang sebanyak 62 orang (51%), diikuti kategori tinggi sebanyak 48 orang (39%) dan kategori rendah sebanyak 12 orang (10%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar pemain kompetitif memiliki tingkat stres dan regulasi emosi pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi yang dimiliki responden belum tentu diikuti oleh tingkat stres yang rendah, sehingga diperlukan analisis lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Stres dan Regulasi Emosi

	Kategori	Subjek	Persentase
Stress	Rendah	17	14%
	Sedang	93	76%
	Tinggi	12	10%
Regulasi Emosi	Rendah	12	10%
	Sedang	62	51%
	Tinggi	48	39%
Total		**122**	**100%**

Sumber : Diolah Penulis (2026)

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data dianalisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov untuk menentukan teknik analisis yang sesuai. Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel stres memiliki nilai statistik sebesar 0,105 dengan nilai signifikansi p = 0,133, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, variabel regulasi emosi memperoleh nilai statistik sebesar 0,166 dengan nilai signifikansi p = 0,002, yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena salah satu variabel tidak memenuhi asumsi normalitas, pengujian hubungan antara regulasi emosi dan stres dilakukan menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman's rho.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Variabel Stres

Fit Statistics		
Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirn	*ov* 0.1054	.133
Fit Statistics		

Sumber : Diolah Penulis (2026)

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Variabel Regulasi Emosi

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.1664	.002

Sumber : Diolah Penulis (2026)

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan koefisien korelasi sebesar ρ = 0,142 dengan nilai signifikansi p = 0,118. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan stres pada pemain kompetitif *Mobile Legends* di Kalimantan Selatan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan stres tidak didukung oleh data penelitian. Meskipun koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan positif, kekuatan hubungan berada pada kategori sangat lemah sehingga tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan yang bermakna secara statistik.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman' s

Spearman's Correlations

		Spearman's rho	*p*
STRESS	- REGULASI EMOSI	0.142	.118

Sumber : Diolah Penulis (2026)

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan merupakan faktor yang secara langsung berhubungan dengan tingkat stres pada pemain kompetitif *Mobile Legends*. Hasil tersebut berbeda dengan hipotesis penelitian yang mengasumsikan bahwa semakin baik regulasi emosi, semakin rendah tingkat stres yang dialami pemain. Secara teoritis, regulasi emosi berperan dalam membantu individu mengelola respons emosional ketika menghadapi situasi yang menekan melalui strategi seperti *Cognitive Reappraisal* maupun *Expressive Suppression* (Gross & John, 2003). Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi saja belum cukup untuk menjelaskan variasi tingkat stres pada pemain kompetitif *Mobile Legends*.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa stres yang dialami pemain kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Lingkungan *esports* memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari karena pemain dihadapkan pada tuntutan performa yang tinggi, intensitas latihan yang berulang, target kemenangan, evaluasi hasil pertandingan, serta dinamika komunikasi dalam tim. Kondisi tersebut memungkinkan munculnya stres meskipun pemain memiliki kemampuan regulasi emosi yang relatif baik. Dengan kata lain, regulasi emosi tidak selalu berfungsi sebagai faktor protektif yang secara langsung menurunkan tingkat stres, tetapi dapat berkembang sebagai bentuk adaptasi terhadap tekanan kompetitif yang telah dialami pemain. Interpretasi ini juga sejalan dengan pendekatan transaksional Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa respons terhadap stres dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi serta sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya.

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa arah hubungan antara regulasi emosi dan stres bersifat positif meskipun tidak signifikan. Temuan tersebut tidak dapat diartikan bahwa regulasi emosi meningkatkan stres, melainkan menunjukkan bahwa kedua variabel dapat muncul secara bersamaan ketika individu menghadapi tuntutan yang tinggi. Semakin besar tekanan yang dihadapi pemain selama kompetisi, semakin besar pula upaya yang dilakukan untuk mengelola emosi agar performa tetap terjaga. Namun, upaya tersebut belum tentu mampu menghilangkan stres apabila sumber tekanan masih terus berlangsung. Pola ini sejalan dengan penelitian Angela dan Murti (2025) yang menemukan hubungan positif lemah antara regulasi emosi dan stres akademik, di mana individu yang menghadapi tuntutan tinggi cenderung melakukan regulasi emosi lebih intensif tanpa diikuti penurunan tingkat stres secara langsung. Selain itu, Beres et al. (2023) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses adaptif yang membantu individu mengelola respons emosional, tetapi efektivitasnya tetap dipengaruhi oleh karakteristik stresor yang dihadapi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa dalam konteks *esports* kompetitif, regulasi emosi bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan stres, melainkan perlu dipahami bersama faktor lain seperti tekanan pertandingan, pengalaman bertanding, strategi *coping*, dukungan sosial, kualitas komunikasi tim, dan karakteristik lingkungan kompetitif.

Meskipun analisis korelasi menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres secara keseluruhan, analisis pada tingkat variabel belum mampu menggambarkan keterkaitan masing-masing aspek penyusun kedua konstruk tersebut. Oleh karena itu, dilakukan analisis korelasi antar dimensi untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pola hubungan antara dimensi stres, yaitu *Perceived Self-efficacy* dan Perceived Helplessness, dengan dimensi regulasi emosi, yaitu *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*. Analisis ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih rinci mengenai aspek-aspek psikologis yang berkontribusi terhadap dinamika regulasi emosi dan stres pada pemain kompetitif *Mobile Legends*.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Spearman' s

Spearman's Correlations

			Spearman's rho	p
DIMENSI PSE	-	DIMENSI CR	-0.3715	< .001
DIMENSI PSE	-	DIMENSI ES	-0.1227	.178
DIMENSI PH	-	DIMENSI CR	0.2333	.010
DIMENSI PH	-	DIMENSI ES	0.3407	< .001

Sumber : Diolah Penulis (2026)

Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antar dimensi memiliki pola yang berbeda dibandingkan hubungan pada tingkat variabel. Dimensi *Perceived Self-efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *Cognitive Reappraisal* (ρ = -0,371; p < 0,001), sedangkan hubungannya dengan *Expressive Suppression* tidak signifikan (ρ = -0,123; p = 0,178). Sebaliknya, dimensi *Perceived Helplessness* menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan *Cognitive Reappraisal* (ρ = 0,233; p = 0,010) maupun *Expressive Suppression* (ρ = 0,341; p <

0,001). Temuan tersebut menunjukkan bahwa masing-masing dimensi stres memiliki karakteristik hubungan yang berbeda terhadap strategi regulasi emosi yang digunakan oleh pemain kompetitif *Mobile Legends*. Dengan demikian, hubungan antara regulasi emosi dan stres tidak dapat dipahami hanya melalui skor total variabel, tetapi perlu mempertimbangkan karakteristik setiap dimensi penyusunnya.

Hubungan negatif antara *Perceived Self-efficacy* dan *Cognitive Reappraisal* mengindikasikan bahwa semakin tinggi keyakinan pemain terhadap kemampuannya dalam menghadapi tekanan kompetitif, semakin rendah kecenderungan mereka menggunakan strategi cognitive reappraisal. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemain yang memiliki keyakinan diri tinggi cenderung mampu menghadapi tuntutan pertandingan secara langsung tanpa harus melakukan reinterpretasi terhadap situasi yang dihadapi. Sebaliknya, hubungan yang tidak signifikan antara *Perceived Self-efficacy* dan *Expressive Suppression* mengindikasikan bahwa kecenderungan pemain untuk menekan ekspresi emosinya tidak berkaitan dengan persepsi terhadap kemampuan diri, tetapi kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti karakteristik kepribadian, pengalaman bertanding, maupun budaya komunikasi dalam tim. Temuan ini menunjukkan bahwa setiap strategi regulasi emosi memiliki mekanisme psikologis yang berbeda dalam menghadapi tekanan kompetitif.

Berbeda dengan dimensi *Perceived Self-efficacy*, dimensi *Perceived Helplessness* menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan kedua strategi regulasi emosi. Semakin tinggi perasaan tidak berdaya yang dialami pemain, semakin tinggi pula kecenderungan mereka menggunakan *Cognitive Reappraisal* maupun *Expressive Suppression*. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat muncul sebagai bentuk adaptasi terhadap tekanan yang semakin meningkat. Dengan kata lain, pemain yang mengalami tekanan psikologis lebih besar akan berupaya mengendalikan respons emosionalnya agar tetap mampu mempertahankan performa selama pertandingan. Hasil ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi pada konteks *esports* tidak selalu berperan sebagai faktor protektif yang secara langsung menurunkan stres, tetapi juga dapat menjadi respons adaptif ketika pemain menghadapi tuntutan kompetitif yang tinggi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan stres pada pemain kompetitif *Mobile Legends*. Meskipun demikian, analisis pada tingkat dimensi memperlihatkan adanya pola hubungan yang berbeda, sehingga mengindikasikan bahwa dinamika psikologis pemain *esports* bersifat kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui hubungan antarvariabel secara umum. Berdasarkan teori transaksional Lazarus dan Folkman (1984), respons terhadap stres dipengaruhi oleh proses penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi serta sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Dalam konteks *esports*, tekanan performa, target kemenangan, evaluasi selama pertandingan, koordinasi antarpemain, serta dinamika komunikasi dalam tim merupakan faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi tingkat stres secara bersamaan. Oleh karena itu, regulasi emosi merupakan salah satu mekanisme adaptif yang digunakan pemain dalam menghadapi tekanan, tetapi efektivitasnya tetap dipengaruhi oleh karakteristik stresor yang dihadapi. Temuan penelitian ini sejalan dengan Angela dan Murti (2025) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak selalu diikuti oleh penurunan tingkat stres, serta Beres et al. (2023) dan Leis et al. (2024) yang menjelaskan bahwa tekanan kompetitif dan lingkungan pertandingan memiliki kontribusi besar terhadap kondisi psikologis pemain *esports*.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi teoretis dan praktis dalam pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya pada konteks *esports*. Secara

teoretis, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan stres pada pemain kompetitif tidak bersifat sederhana, tetapi dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor psikologis dan situasional yang berkembang selama proses kompetisi. Temuan ini memperkaya literatur mengenai kesehatan mental pemain *esports* dengan menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya faktor yang berkaitan dengan stres, sehingga penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan variabel lain, seperti strategi *coping*, *self-efficacy*, dukungan sosial, kualitas komunikasi tim, maupun pengalaman bertanding. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pelatih, organisasi *esports*, dan psikolog olahraga dalam merancang program pendampingan psikologis yang lebih komprehensif. Pendampingan tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi, tetapi juga diarahkan pada pengembangan strategi *coping* yang adaptif, penguatan keyakinan diri, peningkatan kualitas komunikasi tim, serta penyediaan dukungan psikologis yang berkelanjutan guna membantu pemain menghadapi tekanan selama kompetisi sekaligus menjaga kesehatan mental dan performa mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan stres pada pemain kompetitif *Mobile Legends* di Kalimantan Selatan berdasarkan hasil uji korelasi Spearman ($\rho = 0{,}142$; $p = 0{,}118$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian tidak didukung, sehingga regulasi emosi bukan merupakan faktor yang secara langsung berhubungan dengan tingkat stres pada pemain kompetitif *Mobile Legends*. Meskipun demikian, analisis pada tingkat dimensi menunjukkan adanya pola hubungan yang berbeda, yaitu *Perceived Self-efficacy* berhubungan negatif secara signifikan dengan Cognitive Reappraisal, sedangkan *Perceived Helplessness* berhubungan positif secara signifikan dengan *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan stres pada pemain kompetitif memiliki dinamika yang lebih kompleks dibandingkan yang ditunjukkan oleh skor total masing-masing variabel.

Hasil penelitian ini memperkaya kajian psikologi olahraga, khususnya pada konteks *esports*, dengan menunjukkan bahwa stres pada pemain kompetitif tidak dapat dijelaskan hanya melalui regulasi emosi, tetapi kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan situasional lainnya, seperti strategi *coping*, *self-efficacy*, dukungan sosial, komunikasi tim, pengalaman bertanding, dan tuntutan kompetisi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan model penelitian yang melibatkan faktor-faktor tersebut agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai determinan stres pada pemain *esports* kompetitif.

REFERENSI

Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., & Seager, I. (2021). Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach. Journal of Abnormal Psychology, 130(2), 113–125. https://doi.org/10.1037/abn0000654

Angela, F. R., & Murti, H. A. S. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana dalam proses penyusunan tugas akhir. Jurnal Studi Multidisipliner Berkelanjutan, 9(11), 5–19.

Antara News Kalsel. (2024, June 24). Ribuan pemain ramaikan Kapolda Kalsel Esport Cup 2024. https://kalsel.antaranews.com/amp/berita/418875/ribuan-pemain-ramaikan-kapolda-kalsel-esport-cup-2024

Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi (Edisi II). Pustaka Pelajar.

Beres, N. A., Klarkowski, M., & Mandryk, R. L. (2023). Playing with emotions: A systematic review examining emotions and emotion regulation in esports performance. Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction, 7(CHI PLAY), Article 395. https://doi.org/10.1145/3611041

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). SAGE Publications.

Dewi, S. A., Winarni, L. M., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan regulasi emosi terhadap tingkat stress pada ibu rumah tangga. JMM (Journal of Midwifery Madani), 1(1), 34–41. https://doi.org/10.61847/jmm.v1i1.414

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is esports and why do people watch it? Internet Research, 27(2), 211–232. https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085

Himmelstein, D., Liu, Y., & Shapiro, J. L. (2017). An exploration of mental skills among competitive League of Legends players. International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations, 9(2), 1–21. https://doi.org/10.4018/IJGCMS.2017040101

Kanalkalimantan. (2022, January 29). 123 tim se-Kalimantan ramaikan turnamen Mobile Legend Community Championship di Banjarbaru. https://www.kanalkalimantan.com/123-tim-se-kalimantan-ramaikan-turnamen-mobile-legend-community-championship-di-banjarbaru/

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and *coping*. Springer.

Leis, O., Sharpe, B. T., Pelikan, V., Fritsch, J., Nicholls, A. R., & Poulus, D. (2024). Stressors and *coping* strategies in esports: A systematic review. International Review of Sport and Exercise Psychology, 1–31. https://doi.org/10.1080/1750984X.2024.2386528

Palanichamy, T., Chua, K. Y., Su, T. T., & Lee, Y. Y. (2021). Psychological stress and performance in esports players: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(21), 11301. https://doi.org/10.3390/ijerph182111301

Saputri, A. B. (2025). Pengaruh stres lose streak dan dukungan sosial tim terhadap motivasi bermain pemain MLBB. Jurnal Manajemen dan Bisnis Ekonomi, 57(1). https://doi.org/10.8844/v57t1s45

Trotter, M. G., Obine, E. A. C., & Sharpe, B. T. (2023). Self-regulation, stress appraisal, and esport action performance. Frontiers in Psychology, 14, Article 1265778. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265778