

**PENGARUH *TILTING* DALAM *REAL-TIME PVP COMPETITIVE VIDEO*
GAMES TERHADAP KESEHATAN MENTAL DEWASA AWAL**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Bias Cahaya Muhamad Wiarto

1801620098

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh *Tilting* dalam *Real-Time PvP Competitive Video Games* terhadap Kesehatan Mental
Dewasa Awal

Nama Mahasiswa : Bias Cahaya Muhamad Wiarto
NIM : 1801620098
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 4 Juli 2025

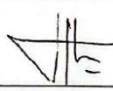
Pembimbing I

Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199505312022032017

Pembimbing II

Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc
NIP. 199206162019032038

Panitia Ujian

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Penanggungjawab)		23/7 2025
Mira Ariyani, PhD (Wakil Penanggungjawab)		21/7/2025
Herdiyan Maulana, PhD (Ketua Penguji)		23/7 2025
Deasyanti, PhD, Psikolog (Dosen Penguji I)		21/7/2025
Kahfi Hizbullah, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji II)		21/7/2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Bias Cahaya Muhamad Wiarto
NIM : 1801620098
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Tilting* dalam *Real-Time PvP Competitive Video Games* terhadap Kesehatan Mental Dewasa Awal” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni sampai dengan bulan Juli 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, 8 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Bias Cahaya Muhamad Wiarto

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Bias Cahaya Muhamad Wiarto
NIM : 1801620098
Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi
Alamat email : biascahaya087@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Tilting dalam Real-Time PVP Competitive Video Games terhadap Kesehatan Mental Dewasa Awal

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 Agustus 2025

Penulis

(Bias Cahaya Muhamad Wiarto)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“If not yourself, then who?”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga saya, terutama almarhum ayah saya. Untuk orang-orang tersayang saya, orang-orang yang selalu ada untuk saya, orang-orang yang tidak selalu ada untuk saya, orang-orang yang percaya dengan saya, dan orang-orang yang saya percayai.

BIAS CAHAYA MUHAMAD WIARTO

**PENGARUH TILTING DALAM REAL-TIME PVP COMPETITIVE
VIDEO GAMES TERHADAP KESEHATAN MENTAL DEWASA AWAL**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *tilting* dalam *real-time PvP competitive video games* memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental individu usia dewasa awal. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak seratus empat pemain aktif *real-time PvP competitive video games* dengan rentang usia delapan belas hingga dua puluh enam tahun. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 27. Alat ukur variabel *tilting* menggunakan Video Game Tilting Scale (VGTS) oleh Chauchard et al. (2023) yang kemudian diadaptasi oleh peneliti ke dalam Bahasa Indonesia. Sedangkan variabel kesehatan mental diukur menggunakan Mental Health Inventory-18 (MHI-18) oleh Veit & Ware (1983). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *tilting* dalam *real-time PvP competitive video games* berpengaruh secara signifikan dan secara negatif terhadap kesehatan mental dewasa awal. Besar pengaruh yang dimiliki variabel *tilting* terhadap variabel kesehatan mental adalah 11,1%.

Kata Kunci: *tilting*, *real-time PvP competitive video games*, kesehatan mental, dewasa awal

BIAS CAHAYA MUHAMAD WIARTO

**THE EFFECT OF TILTING IN REAL-TIME PVP COMPETITIVE VIDEO
GAMES TOWARDS EARLY ADULTHOOD'S MENTAL HEALTH**

Thesis

Jakarta: Psychology Major

Faculty of Psychology, State University of Jakarta

2025

ABSTRACT

This study aims to examine whether tilting in real-time PvP competitive video games has an impact on the mental health of individuals in early adulthood. The sampling technique used was convenience sampling, with a total of one hundred and four active players of real-time PvP competitive video games aged between 18 and 26 years. Data were analyzed using simple linear regression through IBM SPSS Statistics 27. Tilting variable was measured using the Video Game Tilting Scale (VGTS) by Chauchard et al. (2023), which was adapted into Indonesian by the researcher. Then mental health variable was measured using the Mental Health Inventory-18 (MHI-18) developed by Veit & Ware (1983). The results showed that tilting in real-time PvP competitive video games had a significant and negative effect on the mental health of individuals in early adulthood. The tilting variable accounted for 11.1% of the variance in the mental health variable.

Keywords: tilting, real-time PvP competitive video games, mental health, early adulthood

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas seluruh rahmat dan hidayah-Nya karena telah memberikan kelancaran dan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, yang merupakan suri tauladan bagi seluruh umat manusia. Skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Tilting* dalam *Real-Time PvP Competitive Video Games* terhadap Kesehatan Dewasa Awal” merupakan hasil karya penelitian yang disusun sebagai bentuk pemenuhan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S. Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan, antara lain:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph. D selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Kemahasiswaan dan Alumni Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M. Pd selaku Wakil Dekan Bidang Keuangan dan Sumber Daya Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph. D selaku Wakil Dekan Bidang Riset, Inovasi, Sistem Informasi, dan Kerja Sama Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Irma Rosalinda, M.Si, Psikolog selaku Koordinator Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Mba Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I. Saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Mba Anggi atas bimbingan, ilmu, dan motivasi yang Mba Anggi berikan untuk membantu proses penyusunan skripsi ini.
7. Mba Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc, selaku Dosen Pembimbing II. Saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Mba Rara atas

bimbingan, ilmu, dan motivasi yang Mba Rara berikan untuk membantu proses penyusunan skripsi ini.

8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan motivasi kepada saya selaku peserta didik. Semoga Bapak dan Ibu selalu dilimpahkan kesehatan, kemudahan, dan selalu dalam lindungan-Nya.
9. Almarhum Edi Wiarto selaku ayah saya, Irawati Rifai selaku ibu saya, dan Bunga Aisyah Wiarto selaku adik saya yang telah menjadi alasan terbesar saya untuk memperjuangkan skripsi ini.
10. Olga Dwi Putri selaku perempuan yang saya banggakan yang telah menemani, membantu, dan mendukung saya selama proses penulisan skripsi. Terima kasih telah menjadi katalis terbesar bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Zalfa Amany Delavita selaku sepupu saya yang hampir selalu ada setiap waktu untuk saya walaupun terpisah jarak. Terima kasih atas kesetiiaannya.
12. Athallah Alifian Daffa Wijaya, Muzawwaqur Rosikhul Iman, dan Muhammad Hafit Alfarizi selaku teman-teman yang masih ada di sisi saya.
13. Teman-teman Psikologi UNJ angkatan 2020 yang tanpa mereka, saya tidak bisa ada di titik ini. Terima kasih atas bantuannya, baik dari awal perkuliahan hingga membantu menyebarkan dan mengisi kuesioner saya.
14. Rory, Bento, dan Bruno selaku teman (majikan) terbaik saya di rumah.
15. Diri saya sendiri selaku alasan skripsi ini lama dikerjakan dan alasan skripsi ini bisa selesai.

Penulis berharap skripsi ini dapat membawa dampak positif bagi para pembaca. Selain itu, penulis menyadari adanya keterbatasan dan kekurangan dalam skripsi ini sehingga penulis terbuka terhadap kritik dan saran perbaikan yang diberikan.

Jakarta, 30 Juni 2025

Bias Cahaya Muhamad Wiarto

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Batasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan	7
1.6. Manfaat	7
1.6.1. Manfaat Teoritis	7
1.6.2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II	8
KAJIAN TEORITIS	8
2.1. Kesehatan Mental	8
2.1.1. Pengertian Kesehatan Mental.....	8
2.1.2. Aspek-Aspek Kesehatan Mental.....	9
2.1.2.1. Tekanan Psikologis.....	9
2.1.2.2. Kesejahteraan Psikologis.....	10
2.2. <i>Tilting</i>	11
2.2.1. Pengertian <i>Tilting</i>	11
2.2.2. Aspek-Aspek <i>Tilting</i>	12
2.2.2.1. Disregulasi Emosi.....	12
2.2.2.2. Disregulasi Kognitif	12
2.2.3. Faktor-Faktor <i>Tilting</i>	13
2.3. Dewasa Awal	13
2.4. <i>Real-Time PvP Competitive Video Games</i>	15
2.5. Dinamika Antar Variabel	16
2.5.1. Dinamika Variabel <i>Tilting</i> dan Kesehatan Mental.....	16
2.6. Kerangka Berpikir	17
2.7. Hipotesis	19
2.8. Hasil Penelitian yang Relevan.....	19
BAB III.....	21
METODE PENELITIAN	21

3.1.	Tipe Penelitian	21
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	21
3.2.1.	Definisi Konseptual	22
3.2.1.1.	Definisi Konseptual Kesehatan Mental.....	22
3.2.1.2.	Definisi Konseptual Tilting.....	22
3.2.2.	Definisi Operasional.....	22
3.2.2.1.	Definisi Operasional Video Game Tilting	23
3.2.2.2.	Definisi Operasional Kesehatan Mental.....	23
3.3.	Populasi dan Sampel.....	23
3.3.1.	Populasi.....	23
3.3.2.	Sampel.....	23
3.3.3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	24
3.4.	Teknik Pengambilan Data	24
3.4.1.	Instrumen Penelitian.....	24
3.4.1.1.	Instrumen Kesehatan Mental.....	24
3.4.1.2.	Instrumen Tilting	26
3.5.	Uji Coba Instrumen	27
3.5.1.	Instrumen Tilting	27
3.5.1.1.	Reliabilitas	27
3.5.1.2.	Validitas.....	27
3.5.2.	Instrumen Kesehatan Mental.....	28
3.5.2.1.	Reliabilitas	28
3.5.2.2.	Validitas.....	28
3.6.	Analisis Data	29
3.6.1.	Uji Normalitas	29
3.6.2.	Uji Heteroskedastisitas	30
3.6.3.	Uji Korelasi	30
3.6.4.	Uji Analisis Regresi Linear Sederhana.....	30
3.6.5.	Uji Hipotesis.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		32
4.1.	Gambaran Responden Penelitian	32
4.1.1.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	32
4.1.2.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	32
4.1.3.	Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	33
4.1.4.	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili.....	33
4.1.5.	Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan Utama.....	34
4.1.6.	Gambaran Responden Berdasarkan Waktu Bermain.....	35
4.2.	Prosedur Penelitian	36
4.2.1.	Persiapan Penelitian	36
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	37
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian	37
4.3.1.	Data Kesehatan Mental	37
4.3.1.1.	Data Deskriptif Kesehatan Mental.....	37
4.3.2.	Data Tilting	38
4.3.2.1.	Data Deskriptif Tilting.....	38
4.3.2.2.	Kategorisasi Skor Tilting.....	39
4.3.3.	Uji Prasyarat.....	40

4.3.3.1.	Uji Normalitas	40
4.3.3.2.	Uji Heteroskedastisitas	40
4.3.3.3.	Uji Linearitas	41
4.3.4.	Uji Korelasi	41
4.3.5.	Uji Regresi.....	42
4.4.	Pembahasan	43
4.5.	Keterbatasan Penelitian	46
BAB V.....		47
PENUTUP.....		47
5.1.	Kesimpulan	47
5.2.	Implikasi	47
5.3.	Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....		49
LAMPIRAN.....		56
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENELITI		84



DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 INSTRUMEN MHI-18	25
TABEL 3.2 NORMA PENILAIAN MHI-18	25
TABEL 3.3 INSTRUMEN VGTS	26
TABEL 3.4 NORMA PENILAIAN VGTS	26
TABEL 3.5 RELIABILITAS VGTS	27
TABEL 3.6 VALIDITAS ITEM VGTS	28
TABEL 3.7 RELIABILITAS MHI-18	28
TABEL 3.8 VALIDITAS ITEM MHI-18.....	29
TABEL 4.1 GAMBARAN RESPONDEN PENELITIAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN	32
TABEL 4.2 GAMBARAN RESPONDEN PENELITIAN BERDASARKAN USIA	32
TABEL 4.3 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN PENDIDIKAN TERAKHIR.....	33
TABEL 4.4 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN DOMISILI.....	34
TABEL 4.5 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN PEKERJAAN UTAMA.....	35
TABEL 4.6 GAMBARAN RESPONDEN BERDASARKAN WAKTU BERMAIN	35
TABEL 4.7 DATA DESKRIPTIF KESEHATAN MENTAL	37
TABEL 4.8 DATA DESKRIPTIF TILTING	38
TABEL 4.9 KATEGORISASI SKOR <i>TILTING</i>	39
TABEL 4.10 UJI NORMALITAS	40
TABEL 4.11 UJI LINEARITAS	41
TABEL 4.12 UJI KORELASI	42
TABEL 4.13 UJI REGRESI	42
TABEL 4.14 R SQUARE	42
TABEL 4.15 PERSAMAAN REGRESI.....	43

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 KERANGKA PEMIKIRAN	19
GAMBAR 4.1 HISTOGRAM KESEHATAN MENTAL	38
GAMBAR 4.2 HISTOGRAM TILTING.....	39
GAMBAR 4.3 GRAFIK SCATTERPLOT HETEROSKEDASTISITAS	41



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 EXPERT JUDGEMENT INSTRUMEN VGTS	56
LAMPIRAN 2 HASIL UJI COBA	60
LAMPIRAN 3 DATA KASAR UJI COBA ALAT UKUR	62
LAMPIRAN 4 KUESIONER PENELITIAN	65
LAMPIRAN 5 DATA DEMOGRAFI	68
LAMPIRAN 6 DATA DESKRIPTIF DAN KATEGORISASI VARIABEL ..	71
LAMPIRAN 7 HASIL OLAH DATA FINAL	73
LAMPIRAN 8 DATA KASAR PENELITIAN	77
LAMPIRAN 9 LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG	83

