

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja menurut *World Health Organization* (WHO) (2020) atau disebut juga *adolescence* yang berarti tumbuh kearah kematangan. Seseorang disebut remaja adalah seseorang yang memiliki rentang umur dari 10-19 tahun. Remaja adalah masa dimana tanda-tanda seksual sekunder seseorang sudah berkembang, mencapai kematangan seksual dan remaja juga mengalami kematangan secara fisik, psikologis, maupun sosial. (Hurlock, 2011).

Adanya perubahan yang bersifat universal pada remaja diantaranya yaitu perubahan fisik, perubahan terhadap minat dan peran, perubahan pola perilaku, nilai-nilai dan sikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Berbagai perubahan yang terjadi pada remaja, mengharuskan remaja untuk mampu menghadapinya. Pada saat yang sama masyarakat juga menuntut remaja untuk bertindak sesuai dengan harapan sosial. Seperti yang tercermin dalam tugas perkembangannya. Remaja juga dihadapkan pada masalah aturan main dalam kelompok sebaya, dimana norma dan nilai yang dihadapi biasanya berbeda dengan apa yang diperolehnya dalam keluarga. Kondisi seperti ini tidak jarang menimbulkan kebingungan dan tekanan pada diri remaja (Hurlock, 2011).

Kebingungan dan tekanan pada diri remaja tidak terlepas dari perkembangan usia remaja yaitu usia perkembangan yang paling rentan untuk akuisisi gangguan kecanduan, termasuk bermain game (Plante et al. , 2018). Kerentanan ini muncul karena neurologis (yaitu, mengembangkan prefrontal

korteks, yang bertanggung jawab untuk pengambilan keputusan dan mengendalikan impuls), perkembangan (menyelesaikan kebutuhan untuk kepemilikan sosial dan identitas, dan otoritas yang menantang), dan budaya (misalnya, transisi penuh tekanan ke sekolah menengah, tanggung jawab baru, dan alasan kemandirian yang lebih besar). Studi tentang problem gaming dan *internet gaming disorders* (IGD) telah menunjukkan bahwa gaming biasanya lebih sering terjadi selama masa remaja (Brand et al. , 2014)

Game online merupakan sarana yang menyediakan berbagai jenis permainan yang melibatkan beberapa pengguna *internet* di berbagai tempat yang berbeda untuk saling terhubung di waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*. *Game online* merupakan *game* yang bisa dimainkan oleh multi pemain melalui internet (Febriandari et al. , 2016). Bermain *game online* telah menjadi hiburan rekreasi yang populer di masyarakat saat ini, hal ini dikarenakan mudahnya akses untuk memainkannya dimana banyak pengguna *smartphone* terbaru yang dapat memainkan *game online* (Anita Nurazmi, Veny elita, 2018).

Bermain *game online* mempunyai dampak negatif dan positif, positifnya adalah dapat digunakan sebagai media penyegaran otak, remaja sering merasa frustrasi dan kelelahan karena aktivitas sekolah dan pekerjaan rumah. Kondisi ini membuat mereka membutuhkan hiburan yaitu dengan bermain *video game online* (Eskasasnanda, 2017). Pemain *video game* secara simultan memanfaatkan berbagai proses atensi yang rumit yang terkait dengan pemrosesan kognitif (persepsi, perhatian, fungsi eksekutif, dan lain-lain).

Dalam hal itu, proses perhatian seperti membuat prediksi peristiwa permainan yang akan datang secara spasial dan temporer cenderung meningkatkan kreativitas (Yeh, 2015).

Dampak negatif dari permainan *video game online* terjadi ketika remaja terlalu banyak memainkannya, permainan *video game online* dirancang untuk menantang dan menghibur pemain dengan gambar dan suara yang realistik sering membuat siswa menjadi ketagihan dan sulit untuk berhenti memainkannya yang akhirnya menyebabkan kecanduan (Eskasasnanda, 2017). Pada tahun 2018 *World health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kecanduan *game online* dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut *internet gaming disorder* yang sudah tercatat dalam daftar *draft* beta 11th *International Classification of Diseases* (ICD).

Game dikenal mempengaruhi beberapa aspek kesehatan psikologis, sosial, dan fisik individu. Kecanduan yang ditandai dengan *self efficacy* yang rendah, kecemasan, harga diri rendah, sifat impulsif dan kognisi maladaptive. Pemain yang kecanduan juga menunjukkan tanda-tanda atau gejala-gejala seperti pengabaian sosial, kehilangan minat dalam kegiatan rekreasi, isolasi sosial, masalah pelarian, dan perilaku agresif, stress psikologis, penurunan kinerja sekolah, penurunan kualitas tidur. Selain itu, paparan yang lama terhadap *game digital* dikaitkan dengan masalah kesehatan fisik seperti gejala musculoskeletal (Männikkö et al. , 2015)

Game online yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai konsekuensi psikososial negatif bagi sebagian kecil orang yang terkena dampak. Dalam

kasus ekstrem ini dapat mencakup mengorbankan pekerjaan, pendidikan, hobi, bersosialisasi, waktu dengan pasangan/keluarga berurang, dan kurang tidur, peningkatan stres, tidak adanya hubungan kehidupan nyata, kesejahteraan dan kesepian psiko-sosial yang lebih rendah; keterampilan sosial yang lebih buruk; penurunan prestasi akademik, peningkatan kekurangan perhatian, perilaku, kognisi maladaptif, dan ide bunuh diri (Kuss et al. , 2018)

Menurut *survey* Newzoo 2017 dalam "*The Indonesian Gamers*" jumlah pemain *game online* di Indonesia mencapai 43. 7 juta pemain dengan persentase laki-laki 56%, perempuan 44%, dimana dalam survey ini pemain *game* banyak pada usia remaja. Jumlah *gamer* di Indonesia menurut Decision Lab dan *Mobile Marketing Association* (MMA) mencapai 60 juta. Survei oleh Decision Lab pada Agustus 2018, mencatat bahwa pemain rata-rata berusia 16-24 tahun dan 25-34 tahun mempunyai persentase sama yaitu 27 %, penduduk yang berusia di atas 55 tahun pun juga bermain *game* yakni sekitar 5% (Decision Lab, 2018). Menurut data survey diatas menunjukan bahwa video game banyak di mainkan oleh usia remaja.

Secara perkembangan, remaja difokuskan pada pembentukan otonomi dan identitas melalui perangkat pengalaman sosial dalam kelompok sebaya. Kebutuhan untuk banyak berintegrasi, dan kebutuhan perkembangan ini dapat mengakibatkan konflik interpersonal dan masalah emosional (Nicola & Benarous, 2019). Masa remaja adalah periode waktu yang rentan dengan reaksi emosional yang meningkat dan bertepatan dengan keterampilan pengaturan emosi yang kurang berkembang (Holmqvist Larsson et al. , 2020). Emosional

pada masa remaja berbeda dengan emosional pada masa anak-anak dan masa dewasa, mereka mengalami reaksi yang lebih kuat terhadap situasi yang memunculkan emosi mereka, sehingga mereka lebih sering mengalami emosi negatif (Gross, 2014).

Pada masa remaja, remaja dituntut untuk lebih dapat mengendalikan, mengelola, serta mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat (Rizkyta & Nur, 2017). Untuk mengelola emosi negatif remaja memerlukan kemampuan dari dalam diri untuk dapat melewati masa remaja dengan baik sehingga mencapai kematangan emosi dan memperoleh kecerdasan emosi. Menurut Yuniar & Darmawati (2017) kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang diperlukan oleh remaja salah satunya adalah kemampuan dalam regulasi emosi.

Menurut James dalam (Safaria & Saputra, 2012) emosi adalah keadaan jiwa yang menampakkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh. Emosi setiap orang adalah mencerminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya. Pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya yaitu afektivitas positif dan afektivitas negatif. Afektivitas positif mengacu kepada derajat emosi yang positif, dari energi yang tinggi, antusiasme, kegembiraan, perasaan sabar, tenang, suka cita kegembiraan dan tawa termasuk perasaan yang positif, kemudian afektivitas negatif mengacu kepada emosi yang bersifat negatif, seperti kecemasan, kemarahan, perasaan bersalah dan kesedihan (Santrock, 2018).

Regulasi emosi adalah proses menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan misalnya rasa sakit hati yang akhirnya dapat memicu amarah, mempelajari bagaimana menangani kecemasan, amarah serta kesedihan, dan mengelola emosi sehingga meningkatkan kualitas hidup pada seorang individu. Regulasi emosi yang tinggi atau positif akan meningkatkan kemampuan individu dalam mengatur emosi yang mereka rasakan, serta kapan dan bagaimana emosi tersebut dialami dan diungkapkan (Estévez et al. , 2017).

Ketika bermain game ditemukan bahwa keadaan emosional tidak hanya menimbulkan emosi positif (misalnya merasa senang) tetapi juga emosi negatif (stress & frustasi) (Yeh, 2015). *Game online* yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai konsekuensi psikososial negatif salah satunya adalah perilaku agresif dan emosi negatif. Keadaan emosi positif dan negatif ini sering dihadapi dengan berbagai intensitas rangsangan yang berbeda untuk berbagai pengalaman emosional selama permainan *video game*, tergantung pada keterlibatan pemain dan hasil permainan (Yeh, 2015). Hasil penelitian dari (MacGregor, 2015) menunjukan bahwa *game online* memiliki korelasi yang lebih tinggi terhadap masalah emosional. Inilah peran penting regulasi emosi (yaitu, kemampuan individu untuk memodifikasi emosi yang mereka rasakan, serta kapan dan bagaimana emosi tersebut dialami dan diungkapkan).

Penelitian yang dilakukan oleh Ariani (2012) tentang hubungan kecanduan *game online* dengan depresi pada remaja Kelurahan Jebres sebanyak 35 orang responden, menunjukkan bahwa seseorang dengan kecanduan *game online* memiliki resiko 1,61 kali lebih besar untuk mengalami depresi dari pada

remaja tanpa kecanduan *game online*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kusumadewi (2014) mengenai hubungan kecanduan *game online* terhadap keterampilan sosial remaja membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* terhadap keterampilan sosial remaja yaitu *emotional sensitivity* (ES) dan *emosional expressivity* (EE). Dapat disimpulkan bahwa semakin kecanduan seorang remaja terhadap *game online* maka semakin rendah keterampilan sosialnya. Orang yang kecanduan *game online* akhirnya cenderung asik dengan dunianya sendiri bahkan sampai tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini sudah menunjukan bahwa kecanduan bermain *game online* memberikan dampak negatif bagi kehidupan social dan emosional remaja. Oleh karena itu, perlunya cara pengendalian emosi bagi remaja yang sudah kecanduan *game online*.

Ledakan emosi yang biasa terjadi pada remaja yang kecanduan *game online* seperti memukul, mendorong dan membalaas serangan (Amalia & Hamdani, 2017). Kecanduan terhadap *game online* juga membuat remaja berbicara tanpa kendali seperti mencaci maki, menyakiti teman-temannya, kepedulian terhadap orang lain dan lingkungan sekitar dan meningkatnya kejahatan yang dilakukan oleh remaja demi bermain *game online*. Masalah yang ditimbulkan oleh *game online* disebabkan karena pada remaja yang kecanduan *game online* mengalami penurunan terhadap kompetisi emosional sehingga menurunkan emosi positif dan meningkatnya emosi negatif seperti mudah mengalami depresi, kemarahan dan permusuhan (Seo, et al, 2012).

Game online memiliki keterkaitan yang sangat dekat dengan emosi maupun itu positif atau negatif hal ini diakibatkan oleh beberapa aspek, *game* memproduksi emosi salah satunya adalah lewat *genre game* yang dimainkan. Contoh *game genre action* yang mengandung kekerasan, beberapa meta-analisis mengungkapkan bahwa bermain game kekerasan dapat membangkitkan perasaan marah dan meningkatkan perilaku agresif (Hemenover & Bowman, 2018). Menurut Arifdin (2015) diperlukan adanya strategi regulasi emosi pada pemain *game online*, agar dalam menjalani kehidupan sehari-hari dapat berjalan dengan baik tanpa efek negatif maupun permasalahan yang tidak diharapkan.

Berdasarkan data dan fenomena diatas pada kecanduan *game online* akan mengalami kesulitan dalam regulasi emosi hal ini ditandai dengan kurang biasanya remaja dalam mengendalikan perasaan-perasaan yang ditimbukan akibat kecanduan *game online*. Sehingga mengakibatkan remaja melakukan tindakan-tindakan yang membahayakan dirinya dan orang lain. Hal ini membuat perlunya dilakukan penelitian tentang “*Literature review: Hubungan Bermain Game online dengan Regulasi Emosi pada Remaja*”

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut “ Adakah hubungan bermain *game online* dengan regulasi emosi pada remaja?”

1.3 Tujuan Penelitian

Mengidentifikasi hubungan antara bermain *game online* dengan regulasi emosi pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi tambahan informasi untuk membangun kerangka konseptual tentang hubungan kecanduan bermain *game online* dengan regulasi emosi pada remaja.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya dan tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang hubungan kecanduan *game online* dengan regulasi emosi pada remaja