

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Remaja

2.1.1 Definisi remaja

Remaja adalah seseorang yang memiliki rentang usia 10-19 tahun, Remaja merupakan masa dimana tanda-tanda seksual sekunder seseorang sudah berkembang dan mencapai kematangan seksua (WHO, 2020). Remaja juga mengalami kematangan secara fisik, psikologis, maupun sosial. Menurut Wong (2015) Masa remaja adalah masa tansisi dari anak-anak ke dewasa, masa perubahan biologis intelektual, psikososial, dan ekonomi. Selama fase ini individu mengalami kematangan fisik dan seksual, mengembangkan penalaran yang lebih canggih. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun.

2.1.2 Klasifikasi remaja

Masa remaja menurut Wong (2015) terbagi menjadi tiga bagian, yaitu: (1) fase remaja awal pada usia 11-14 tahun. Fase sebagai awal perubahan pada pubertas dan perubahan respon atau perilaku. (2) Fase remaja pertengahan pada usia 15-17 tahun. Fase ini sebagai transisi atau peralihan yang berorientasi atau lebih dominan terhadap kawan atau pekerjaan rumah. (3) Fase remaja akhir pada usia 18-20 tahun. Fase ini sebagai perubahan atau transisi menuju kedewasaan untuk dapat peran, mulai bekerja, dan perkembangan hubungan seperti orang dewasa.

2.1.3 Tugas perkembangan remaja

Perkembangan manusia dimulai dari anak usia 0 tahun hingga dewasa, termasuk perkembangan kognitif dimana menurut teori Piaget pada usia remaja ini masuk ke dalam tahap operasional formal (usia 11 tahun ke atas) dimana sudah dapat berpikir formal dan dapat diajak menyadari alasan atas apa yang dibuatnya, itu berarti usia remaja sudah mampu mengolah apa yang dilihat atau didengarnya di dalam alam pikir sadar atau bawah sadar sehingga menuai menjadi keinginan-keinginan yang memiliki alasan tersendiri (Wong, 2015).

Beberapa tugas perkembangan pada masa remaja diantaranya: (1) mampu menerima keadaan fisiknya yang ketika memasuki masa pubertas mengalami banyak perubahan hormonal, (2) mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa, (3) mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, (4) mampu mencapai kemandirian emosional, (5) mampu mencapai kemandirian ekonomi, (6) mampu mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat, (7) memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua, (8) mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa, (9) mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan, (10) memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga (Ali & Asrori, 2011).

2.1.4 Ciri umum perkembangan remaja

Remaja berada pada masa di saat mereka sedang mencari jati diri dalam rentang psikologis yang tidak stabil. Remaja pada umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga seringkali ingin mencoba-coba sesuatu yang baru, mengkhayal dan berimajinasi, merasa gelisah ketika keinginan yang banyak namun tidak sebanding dengan kemampuan yang dimiliki. Remaja juga sering merasa bingung karena sering terjadi pertentangan dalam batinnya yang menginginkan untuk melepaskan diri dari orangtua namun belum disertai kesanggupan untuk berdiri sendiri tanpa orangtua. Oleh karena itu, mereka sangat memerlukan keteladanan, konsistensi, serta komunikasi yang tulus dan empati dari orang dewasa. Seringkali remaja melakukan perbuatan-perbuatan yang menurut normanya sendiri karena terlalu banyak menyaksikan ketidak konsistensian di masyarakat yang dilakukan oleh orang dewasa antara sesuatu yang sering dikatakan dalam berbagai forum dengan realita di lapangan berbeda. Kata-kata moral didengungkan tetapi kemaksiatan juga disaksikan oleh remaja (Ali & Asrori, 2011).

2.2 *Game online*

2.2.1 Definisi *game online*

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* (Febriandari et al. , 2016). *Game online* adalah sebuah permainan dimana dapat dimainkan oleh banyak pemain dalam waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online* (Kim, dalam Azis, 2011). Menurut Burhan (dalam Afandi, 2013) *game online* adalah game yang dimainkan oleh *multi* pemain melalui *internet*.

2.2.2 Dampak positif dan negatif *game online*

Menurut Kustiawan dan Bayu utomo (2019)

1. Dampak positif *game online*

- a. Meningkatkan kemampuan konsentrasi, setiap game memiliki tingkat kesulitan atau level yang berbeda. Permainan *game online* akan melatih pemainnya untuk dapat memenangkan permainan dengan cepat, efisien dan menghasilkan lebih banyak poin. Konsentrasi pemain *game online* akan meningkat karena mereka harus menyelesaikan beberapa quest/tugas, mencari celah yang mungkin bisa dilewati dan memonitor jalannya permainan. Semakin sulit sebuah game maka semakin diperlukan konsentrasi yang tinggi.
- b. Meningkatkan kemampuan motorik, koordinasi tangan dan mata, orang yang bermain *game* dapat meningkatkan koordinasi atau kerja sama antara mata dan tangan .

- c. Meningkatkan kemampuan Berbahasa Inggris, kebanyakan *game online* menggunakan bahasa inggris dalam pengoprasiannya hal ini mengharuskan pemain mengetahui kosa kata bahasa inggris.
- d. Melatih kemampuan bekerja sama, pada *game multiplayer* atau *game* berpasangan, pemain diajak untuk bisa berkoordinasi dan menjalin kerjasama bersama temannya.

2. Dampak negatif *game online*

- a. Menimbulkan kecanduan atau adiksi yang kuat, sebagian besar *game* saat ini didesain untuk menimbulkan kecanduan pada pemainnya. Semakin seseorang kecanduan maka semakin untung developer/produsen. Tapi keuntungan produsen ini menghasilkan dampak negatif pada psikologis pemain.
- b. Mendorong untuk melakukan hal-hal negatif, cukup sering kita menemukan kasus pemain *game online* mencuri ID atau akun orang lain dengan berbagai cara. Kemudian mengambil uang didalamnya atau melucuti perlengkapan yang ada dalam *game*.
- c. Berbicara kasar dan kotor, para pemain *game online* sering mengucapkan kata-kata kotor dan kasar saat bermain *game*.
- d. Terbengkalainya kegiatan di dunia nyata, keterikatan pada waktu penyelesaian tugas dalam *game* dan rasa asik

memainkannya seringkali membuat berbagai kegiatan terbengkalai. Diantaranya waktu beribadah, tugas sekolah, tugas kuliah ataupun pekerjaan menjadi terbengkalai karena memainkannya.

- e. Perubahan pola istirahat dan pola makan sudah sering terjadi pada pemain *game online* karena menurunnya kontrol diri. Waktu makan menjadi tidak teratur dan waktu untuk beristirahat pun berkurang
- f. Pemborosan uang untuk membayar sewa warnet atau untuk membeli perlengkapan yang bagus di dalam *game*.

2.2.3 Kecanduan *game online*

Kecanduan adalah suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif. Kenikmatan dan kepuasanlah yang pada awalnya dicari, namun perlu keterlibatan seama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal. Seseorang bisa dikatakan kecanduan *game online* jika penggunaanya bisa bermain 3 kali atau lebih dalam sehari dengan sekali bermain setidaknya selama 30 menit (Laili & Nuryono, 2015). Kecanduan *game online* menjadi aktivitas yang paling adiktif di internet. Perilaku adiksi *game online* adalah perilaku yang bersifat kronis dan kompulsif untuk memuaskan diri pada permainan yang dimainkan dengan koneksi internet hingga menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Permasalahan yang timbul sifatnya merugikan

diri sendiri, meskipun demikian tidak membuat individu berusaha untuk menghentikan atau mengurangi aktivitasnya bermain *game-online* karena individu merasa sulit untuk keluar atau berhenti memainkan *game-online*. Seseorang yang mengalami kecanduan biasa menggunakan waktu 10-15 jam per minggu untuk memainkan *game-online*. (Kusumadewi, 2014). Berdasarkan pengertian tersebut bisa dikatakan bahwa yang dimaksud dengan kecanduan game apabila bermain *game online* minimal 30 menit dan 3 kali dilakukan selama satu hari dengan kata lain kecanduan *game online* apabila dilakukan setidaknya 1, 5 jam setiap hari.

Saat kecanduan sesuatu, seseorang bisa sakit jika mereka tak mendapatkan sesuatu yang membuat mereka kecanduan, namun kelebihan sesuatu itu bisa menyebabkan kesehatan mereka menurun. Selain itu kerusakan pada fisik juga sangat mungkin terjadi. Penyakit punggung merupakan hal yang umum terjadi pada orang-orang yang menghabiskan banyak waktu duduk di depan meja komputer dan jika pada malam hari masih sibuk di depan komputer maka waktu tidur juga akan berkurang, kehilangan waktu tidur dalam waktu lama dapat menyebabkan kantuk berkepanjangan, sulit berkonsentrasi dan depresi dari sistem kekebalan. Seseorang yang menghabiskan waktunya di depan komputer juga akan jarang berolahraga sehingga kecanduan aktivitas ini dapat menimbulkan kondisi fisik yang lemah, bahkan obesitas (Laili & Nuryono, 2015)

2.3 Emosi

2.3.1 Emosi

Daniel goleman dalam buku “*Emotional intellegence*” (2014) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

2.3.2 Bentuk-bentuk emosi

Menurut Daniel goleman (2014)

1. Amarah, contohnya;beringas, marah, kesal, jengkel, tindakan kekerasan
2. Kesedihan yaitu pedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, kesedihan, ditolak, dan depresi berat.
3. Rasa takut yaitu takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspara, tidak senang, ngeri, takut sekali, fobia dan panik.
4. Kenikmatan yaitu bahagia, gembira, puas, terhibur, bangga, takjub, terpesona, senang sekali dan manis.
5. Cinta yaitu persahabatan, penerimaan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat.
6. Terkejut yaitu terpana dan takjub.

7. Malu yaitu rasa bersalah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

2.3.3 Macam-macam emosi

Goleman (2014) mengemukakan beberapa macam emosi yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Dia juga menyatakan bahwa perilaku individu yang muncul sangat banyak diwarnai emosi. Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif yaitu perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman.

2.4 Regulasi emosi

2.4.1 Definisi regulasi emosi

Menurut Gross (2014) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif. Sedangkan menurut Gottman dan Katz (Wilson, 2019) regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan

perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Thompson (dalam Eisenberg, Fabes, Reiser & Guthrie, 2010) mengatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan secara fleksibel mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah suatu proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk menerima, mempertahankan dan mengendalikan emosi yang muncul dalam keadaan sadar ataupun tidak sadar pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan untuk mencapai suatu tujuan.

2.4.2 Bentuk regulasi emosi

Bentuk regulasi emosi menurut Gross (2014) ;

1. *Situation selection*

Situation selection adalah usaha yang dilakukan individu untuk mendekati, menjauhi atau bahkan menghindari seseorang, tempat, objek ataupun situasi yang dapat menimbulkan emosi. Situation selection biasa dilakukan oleh diri sendiri (intrinsik).

2. *Situation Modification* (Modifikasi Situasi)

Situation modification merupakan usaha yang dilakukan individu untuk memodifikasi situasi secara langsung yang mendatangkan situasi baru. Proses regulasi emosi ini lebih menekankan pada memodifikasi situasi agar emosi negatif yang dirasakan dapat teralihkan.

3. *Attention Deployment* (Penyebaran Atensi)

Attention deployment merupakan usaha individu untuk mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya. Ada dua strategi yang dapat digunakan individu pada proses regulasi emosi ini, yaitu distraksi dan konsentrasi. Distraksi adalah memfokuskan perhatian pada aspek berbeda dari sebuah situasi, atau memindahkan perhatian jauh dari situasi yang tidak menyenangkan secara bersamaan. Attention deployment dalam bentuk konsentrasi adalah ketertarikan atau perhatian individu pada keistimewaan emosi yang ditimbulkan akibat sebuah situasi. Apabila perhatian secara berulang diarahkan pada perasaan individu dan konsekuensinya, maka hal inilah yang dinamakan perenungan. Attention deployment memiliki banyak bentuk,

seperti distraksi yang melibatkan fisik misalnya menutup mata, menutup telinga, dan mengarahkan kembali perhatian internal melalui konsentrasi.

4. *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif)

Cognitive change adalah usaha individu dengan merubah cara pandangnya dalam menilai situasi ketika individu tersebut mengalami situasi yang tidak menyenangkan. Hal ini dilakukan individu untuk mengubah signifikansi emosinya, baik dengan mengubah cara berpikir mengenai situasi tersebut atau mengenai kemampuan individu dalam mengatur tuntutan-tuntutannya.

5. *Response Modulation* (Modulasi Respon)

Response modulation merupakan sebuah usaha yang dilakukan individu untuk mengatur dan menampilkan respon emosi yang tidak berlebihan. *Response Modulation* dilakukan pada aspek pengalaman, perilaku dan fisiologis, seperti olahraga, relaksasi atau bahkan dengan mengonsumsi makanan secara berlebihan, alkohol, rokok dan penggunaan obat-obatan narkotika.

2.4.3 Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi

1. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian Ratnasari & Seleeman (2017) menunjukkan adanya perbedaan regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Salovey & Sluyter (dalam Nisfiannoor & Kartika, 2014) yang

menyatakan bahwa dalam meregulasi emosinya, perempuan menggunakan dukungan sosial dan perlindungan yang diberikan orang lain. Sedangkan laki-laki lebih memilih melakukan kegiatan fisik, seperti olahraga dalam meregulasi emosinya.

2. Kognitif

Kognitif dapat membantu individu dalam mengatur dan menjaga emosi yang dirasakan agar tidak berlebihan (Nisfiannoor & Kartika, 2014). Selain itu, Gross menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan individu merupakan hasil dari pemberian nilai individu pada situasi yang dialami atau dihadapinya. Individu yang memberikan penilaian positif cenderung akan mengembangkan reaksi emosi yang positif dan begitu juga sebaliknya (dalam Utomo, 2015)

3. Dukungan sosial

Cohen & Syme (dalam Apollo & Cahyadi, 2012) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah sumber-sumber yang disediakan orang lain terhadap individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu. Dukungan sosial efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit dan menekan yang dialami individu. Selain itu, Sarason, Sarason & Gurung (dalam Taylor, Shelley. et al. 2014) dalam kajian

psikologi menunjukkan bahwa hubungan yang supportif secara sosial mampu meredam efek stress, membantu mengatasi stress dan menambah kesehatan.

4. Budaya

Budaya adalah perilaku, gagasan, sikap dan tradisi yang berlangsung terus menerus serta pada sekelompok besar manusia dan disebarkan dari satu generasi ke generasi berikutnya (Myers, 2012). Budaya yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima dan menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi (Ellisyani & Setiawan, 2016). Aspek budaya ini menjadi berhubungan dengan regulasi emosi karena adanya motivasi di dalam budaya itu sendiri. Budaya mempengaruhi regulasi emosi karena di dalamnya ada motivasi untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain (Kusumaningrum, 2012).

5. Usia

Usia turut berpengaruh dalam mempengaruhi regulasi emosi individu. Brener dan Salovey (dalam) mengungkapkan semakin bertambahnya usia individu maka kemampuan meregulasi emosinya akan semakin relative baik. Pernyataan tersebut selaras dengan Calkins (dalam Kusumaningrum, 2012) bahwa lobus frontal memiliki peran penting dalam mengatur

perilaku individu untuk menghindar atau mendekati stimulus yang menimbulkan emosi. Kemampuan ini semakin berkembang seiring bertambahnya usia individu.

6. Kecanduan *game online*

Kecanduan *game online* juga merupakan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi remaja. berdasarkan penelitian Malik, dkk (2018) adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan regulasi emosi remaja dengan arah hubungan negatif, dimana semakin tinggi angka kecanduan *game online* pada remaja maka akan semakin buruk kemampuan remaja dalam regulasi emosinya, dan begitu sebaliknya. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Nurazmi, dkk (2018) bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan regulasi emosi pada remaja.

2.5 Regulasi emosi remaja yang kecanduan *game online*

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, sehinggalah mereka lebih sering mengalami emosi negatif (Gross, 2014).

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) menunjukkan 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).

2.6 Kerangka Konseptual

Selain tugas dalam perkembangannya di keluarga remaja juga dihadapkan pada masalah aturan main dalam kelompok sebaya, dimana norma dan nilai yang dihadapi biasanya berbeda dengan apa yang diperolehnya dalam keluarga (Hurlock, 2011). Norma pada kelompok sebaya pada masa sekarang remaja dihadapkan pada kebiasaan remaja umumnya yaitu bermain *game online*. Ketika bermain game ditemukan bahwa keadaan emosional tidak hanya menimbulkan emosi positif (misalnya merasa senang) tetapi juga emosi negatif (stress & frustrasi) (Yeh, 2015).

Remaja dituntut untuk lebih dapat mengendalikan, mengelola, serta mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat (Rizkyta & Nur, 2017). Untuk mengelola emosi negatif remaja maka diperlukan regulasi emosi yang baik dalam meningkatkan kemampuan dari dalam diri untuk dapat melewati masa remaja dengan baik sehingga mencapai kematangan emosi.