

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini banyak *Game Online* yang bemunculan dan memikat berbagai kalangan disetiap usia, mulai dari anak, remaja hingga dewasa. *Game Online* mempunyai beberapa daya tarik yang membuat remaja saat ini lebih senang bermain ketimbang melakukan aktivitas lain dalam kesehariannya. Aktivitas bermain *Game Online* sudah menjadi rutinitas sehari-hari. Selain permainan yang menarik, *Game Online* juga dapat menyebabkan kecanduan karena ketika sedang bermain kemudian kalah akan mencoba kembali supaya menang. (Nisrinafatin, 2020). *Game Online* memiliki dampak positif maupun negative, Adapun dampak positif bermain *Game Online* yaitu sebagai hiburan untuk mengurangi rasa penat dan stres. Sedangkan dampak negatifnya adalah ketergantungan yang menyebabkan pemain *Game Online* merasa kecanduan khususnya pada remaja. Remaja dianggap lebih sering rentan terhadap kecanduan *Game Online*. Bukan hanya kecanduan, dampak yang lebih buruk menimpa para remaja yaitu ketika *Game Online* dijadikan sebagai aktivitas untuk melarikan diri dari kejenuhan, kebosanan serta tekanan sehingga terjadi kecanduan *Game Online* (Hussain & Griffiths, 2009).

Ketergantungan terhadap *Game Online* berawal dari maraknya teman sebaya yang bermain *Game Online* dari pada bermain permainan tradisional, mulai dari coba-coba sehingga timbul ketertarikan dan keasyikan saat bermain *Game Online* hal tersebut mengakibatkan remaja menjadi tidak bisa bersosialisasi dengan lingkungannya (Eskasasnanda, 2017). Remaja yang kecanduan *Game Online* juga cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain, merasa gelisah saat tidak dapat bermain *Game Online*, penurunan prestasi akademik, tanggung jawab, relasi sosial, dan kesehatan. (Novrialdy, 2019).

Masa remaja dikenal dengan istilah masa “pemberontakan”. Pada masa ini, seorang anak baru mengalami pubertas dan seringkali menampilkan beragam gejala emosi, menarik diri dari keluarga, mengalami banyak masalah di rumah, sekolah maupun dilingkungan sekitarnya. (Shidiq & Raharjo, 2018). Remaja di artikan sebagai peralihan dari kanak kanak menuju

dewasa, batasan usianya berbeda beda sesuai dengan social budaya setempat. Menurut Wong (2004), masa remaja dibagi menjadi 3, yaitu remaja awal dengan rentan usia 12 sampai 15 tahun, remaja pertengahan dengan rentan usia 15 sampai 18 tahun dan remaja akhir dengan rentan usia 18 sampai 21 tahun. Sedangkan Harlock membagi masa remaja menjadi 2, yaitu masa remaja awal (13-16 tahun) dan remaja akhir (17-18 tahun). (Nawafilaty, 2015)

Menurut Harlock remaja yang paling rentan perkembangannya adalah masa remaja awal, remaja awal berusia sekitar 13 sampai 16 tahun dimana terjadi masa transisi dan adanya perubahan fisik, psikis maupun social sehingga pada masa usia ini remaja yang mengalami kecanduan *Game Online* memiliki gejala yang sama dengan gejala seseorang yang kecanduan obat bius yaitu ia bisa lupa waktu jika sedang bermain *Game Online*. (Nawafilaty, 2015)

Ciri lain dari remaja yang mengalami kecanduan *Game Online* yaitu dalam sehari hanya bermain satu permainan saja dan menghabiskan waktu lebih dari 3 jam bahkan bisa satu hari penuh. Kebanyakan para remaja yang kecanduan *Game Online* disebabkan karena mereka mendapatkan kepuasan yang tidak mereka dapatkan didunia nyata. Remaja yang kecanduan *Game Online* akan melupakan waktu makannya, mengabaikan orang-orang disekitarnya, mengabaikan kebersihan lingkungannya, mengalami penurunan minat belajar sehingga mereka akan melalaikan tugas-tugasnya, remaja akan memilih untuk bermain *Game Online* dibandingkan memakai waktu istirahat atau tidurnya. (Johan, 2019).

Penelitian yang dilakukan Malik, Lestari, & Hafifah (2018) menunjukkan bahwa terdapat 77,7% responden mengalami kecanduan *Game Online*. Diketahui dari hasil analisis didapatkan nilai signifikan kecanduan *Game Online* dengan regulasi emosi sebesar ($p=0,048$) dan koefisien korelasi (r) sebesar 0,277, maka hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan regulasi emosi dengan kecanduan *Game Online* dengan kekuatan hubungan rendah dan arah hubungan negative yang artinya apabila semakin tinggi kecanduan *game* maka semakin jelek regulasi emosinya dan apabila nilai kecanduan *gamenya* rendah maka semakin baik regulasi emosinya.

Penelitian yang dilakukan Kowert, Griffiths, dan Oldmeadow (2014) menemukan bahwa kecanduan game online masih memiliki dampak negatif pada gejala kesehatan mental, termasuk gejala regulasi emosi yang buruk. Kemungkinan, pemain yang mengalami kecanduan game online dapat menggunakan game sebagai cara untuk mengatasi kesulitan mengelola emosi atau kesepian. Namun, perilaku ini justru dapat memperburuk regulasi emosi dan gejala kesehatan mental.

Penelitian yang dilakukan Zamani, Abedi, dan Kheradmand (2010) juga mengindikasikan bahwa remaja yang mengalami kecanduan internet, termasuk game online, dapat memiliki kesulitan dalam mengatur emosi mereka. Hubungan ini bisa terjadi karena penggunaan internet yang berlebihan mungkin berperan sebagai bentuk koping atau pelarian dari emosi yang sulit dihadapi. Dengan kata lain, remaja mungkin menggunakan game online sebagai cara untuk menghindari atau mengatasi emosi negatif, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi regulasi emosi mereka.

Seseorang yang kecanduan *game* harus dapat mengatur emosinya, dalam mengatur emosi perlu adanya regulasi emosi yang tepat untuk seseorang yang kecanduan *game*, agar kehidupan dapat dijalankan dengan baik tanpa adanya efek negative, namun seringkali seseorang yang mengalami kecanduan *Game Online* memiliki kesulitan regulasi emosi atau disregulasi emosi.

Thompson menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan mengontrol emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan di sekitarnya. (Pratisti & Prihartanti, 2012). Menurut Gross dan Thomson regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu baik dengan cara dikontrol atau otomatis, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. (Nansi & Utami, 2016).

Regulasi emosi telah diartikan secara luas sebagai proses dimana individu dapat mempengaruhi dan mengontrol emosi yang dimilikinya, bagaimana mereka mengungkapkan emosi mereka dengan baik. Namun jika individu tidak dapat melakukan hal itu dengan baik, maka individu disebut

disregulasi emosi. (Gratz & Roemer, 2004) Gross mengatakan bahwa ketidakmampuan dan kesulitan seseorang untuk meregulasi emosinya secara efektif biasanya diketahui dengan sebutan disregulasi emosi. (Brandt, Gonzalez, Grover , & Zvolensky, 2013). Gratz dan Roemer (2004) menyatakan bahwa seseorang yang mengalami disregulasi emosi akan mengalami kesulitan untuk menerima, merespon, mengatur serta memahami emosi yang sedang dirasakan.

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilaksanakan dengan guru BK di MTS Fatimatul Amin didapatkan siswa yang suka bermain *game* secara berlebihan bahkan saat jam pelajaran berlangsung, ada juga siswa yang bermain *game* secara diam diam. Sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan studi pendahuluan di MTS Fatimatul Amin. Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti didapatkan remaja yang suka bermain *game* 5-6 hari setiap minggunya bahkan setiap hari. Remaja bisa menghabiskan 3-6 jam bahkan lebih setiap harinya untuk bermain *Game Online*. Peneliti juga menemukan bahwa remaja yang kecanduan *Game Online* akan menghabiskan waktu lebih banyak untuk bermain *Game Online* daripada aktivitas lain, kekurangan jam tidur akibat *Game Online*, melupakan jam makan, mengabaikan orang disekitar serta melupakan tanggung jawabnya ketika sudah bermain *Game Online*.

Berdasarkan pemaparan tersebut masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah kesulitan regulasi emosi atau disregulasi emosi yang dapat mempengaruhi individu dalam mengatur, merespon, menerima serta memahami emosi yang dirasakan khususnya pada remaja awal di MTS Fatimatul Amin yang mengalami kecanduan *Game Online*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Remaja awal yang mengalami kecanduan *Game Online*”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa permasalahan diantaranya sebagai berikut:

1. Apakah kecanduan *Game Online* mempengaruhi kesulitan regulasi emosi remaja awal?
2. Bagaimana gambaran kesulitan regulasi emosi remaja awal yang mengalami kecanduan *Game Online*?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang ada dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi permasalahan pada gambaran atau kondisi kesulitan regulasi emosi remaja awal yang mengalami kecanduan *Game Online* di MTS Fathimatul Amin

D. Perumusan Masalah

Bertitik pada batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian yang akan dilaksanakan adalah “Bagaimana gambaran kesulitan regulasi emosi remaja awal yang mengalami kecanduan *Game Online*?”

E. Manfaat/Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini akan memperkaya kajian ilmu bimbingan dan konseling mengenai kesulitan regulasi emosi remaja awal yang kecanduan *Game Online*

b. Manfaat Praktis

- 1) Manfaat untuk guru bimbingan dan konseling agar dapat lebih memberikan perhatian serta bimbingan kepada peserta didik mengingat bagaimana kesulitan regulasi emosi remaja awal yang kecanduan *Game Online*.
- 2) Manfaat untuk peneliti lain, sebagai tambahan wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai gambaran kesulitan regulasi emosi remaja awal yang kecanduan *Game Online*.