

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa dalam Kamus besar bahasa Indonesia adalah individu yang belajar diperguruan tinggi, sedangkan menurut DIRJEN DIKTI mendefinisikan mahasiswa merupakan mahasiswa yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi dan mengikuti semester berjalan (Rahayu, 2019). Artinya, mahasiswa yang terdaftar sebagai peserta didik dan belajar di perguruan tinggi. Secara umum, mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monk, Knoers dan Haditono, 2006).

Selama menjalani perkuliahan, mahasiswa memiliki tuntutan yang harus diselesaikan, seperti tugas-tugas ataupun aktifitas akademik. Tuntutan tersebut menyebabkan munculnya tekanan emosi sehingga mahasiswa cenderung mengendalikan emosi tersebut dengan bermain game online (Kuss dan Griffiths, 2012). Cara yang dipilih tersebut sebagai strategi koping untuk meminimalisir *stress* yang diakibatkan oleh beban dari proses perkuliahan (Russoniello, O'Brien dan Parks, 2009).

Strategi koping berupa game online tidak selamanya berhasil untuk mereduksi ketegangan emosi. Hal ini sesuai dengan pendapat Hellstrom, Kent, Jerzy, dan Cecilia (2015) yang menyatakan bahwa bermain *game online* dapat memberikan efek negatif.

Salah satu bentuk efek dari bermain *game online* adalah kecanduan (Haghbin, Fatemeh, Davood, dan Mark, 2013). Hal ini juga didukung oleh pendapat dari Hellstrom, dkk (2015) bahwa individu yang menghabiskan waktunya secara berlebihan untuk bermain *game online* lebih dari lima jam perhari memiliki kecenderungan untuk mengalami kecanduan terhadap *game online*. Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* pada umumnya rentan untuk mengalami kecemasan maupun gangguan terkait kontrol emosi yang tentunya berimpak pada menurunnya kesehatan mental dan kualitas hidup individu (King & Delfabbro, 2019).

Kecanduan *game online* didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* di mana menghabiskan banyak waktu dan individu yang bersangkutan cenderung tidak mampu untuk mengontrol ataupun mengendalikan perilakunya (Yee, 2006). Sementara itu, Young (2009) menjelaskan bahwa kecanduan *game online* merupakan aktivitas yang menguras emosi dan menyita banyak waktu, hanya untuk bermain di depan layar komputer, yang berdampak pada individu menjadi lalai untuk tidur, diet, olahraga dan bersosialisasi. Valkenburg, Peter, dan Lemmens (2009) juga mengungkapkan bahwa bermain *game online* secara kompulsif dapat menyebabkan masalah terkait sosial dan emosional.

Lemmens, Valkenburg dan Peter (2009) menyatakan bahwa terdapat tujuh aspek kecanduan game online, yaitu *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, *conflict*, dan *problems* (Lemmens, Valkenburg, dan Peter, 2009). *Salience* didefinisikan sebagai *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam

kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan (selalu merasa ingin melakukannya), dan perilaku (melakukannya secara berlebihan). *Tolerance* merupakan sebuah proses di mana aktifitas individu dalam bermain *game online* semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* bertambah jumlahnya. *Mood modification* merupakan pengalaman subjektif sebagai hasil dari keterikatan dengan bermain *game online*, misalnya penenangan diri atau relaksasi terkait pelarian diri. *Withdrawal* merupakan perasaan yang tidak menyenangkan atau dampak fisik yang terjadi ketika berhenti atau mengurangi aktivitas bermain *game online*. *Relapse* merupakan aktivitas bermain *game online* yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk secara cepat kembali mengulangi perilaku bermain *game online* setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa kontrol. *Conflict* merupakan pertikaian yang terjadi merujuk pada konflik interpersonal yang di hasilkan dari aktifitas bermain *game online* secara berlebihan. *Conflict* dapat terjadi diantara pemain dan orang-orang. *Problems* merupakan masalah yang di sebabkan oleh aktivitas bermain *game online* secara berlebihan sehingga mendorong tergesernya aktivitas lain seperti sekolah, berkerja, dan bersosialisasi.

Fenomena kecanduan game online saat ini semakin problematik. Pada tahun 2017 terdapat 2,2 miliar pemain *game online* di seluruh penjuru dunia (Long, Liu, Hao, Maurage, dan Billieux, 2018). Kemungkinan *gamers* yang mengalami kecanduan *game online* sebesar 1,4 % atau sebesar 32,2 juta dari jumlah keseluruhan prevalensi orang yang memainkan permainan tersebut (Wittek, Finseras, Pallesen, Mentzoni, Hanss,

Griffiths, dan Molde, 2015). Sementara itu, di amerika dan eropa pada tahun 2017 terdapat 17% yang bermain game online atau lebih dari 192 juta penduduk, sedangkan di cina terdapat 23% atau lebih dari 345 juta penduduk bermain game online (Soo, 2017). Di Indonesia sendiri jumlah pemain game online meningkat antara 5%-10% setiap tahunnya, terdapat lebih dari 25 juta pemain game online (Anjungroso, 2014). *Game online* juga sangat populer di kalangan mahasiswa.). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nayak (2018) menggunakan 40.000 mahasiswa sebagai subjek dimana sebanyak 14.000 orang terdeteksi menggunakan *smartphone* miliknya untuk bermain *game online*. Selain itu, berdasarkan survey dari 27000 mahasiswa tahun pertama yang dilakukan oleh NSSE, diperoleh hasil, yakni sepertiga laki-laki dan seperempat perempuan dari total keseluruhan baik laki-laki maupun perempuan dilaporkan bermain *game online* lebih dari 16 jam per pekan (Shaffer, 2019).

Wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 April 2018 terhadap 10 mahasiswa di universitas X di Yogyakarta didapatkan hasil bahwa dari 10 responden ternyata 8 responden memenuhi kriteria kecanduan game online terutama yang berkaitan dengan aspek *salience* dan *relapse* yang diungkapkan oleh Lemmens dkk (2009). Responden cenderung menjadikan aktivitas bermain game sebagai hal yang utama dalam kehidupannya. Responden bahkan sulit untuk tidak memikirkan game dalam satu hari terutama ketika melakukan aktifitas perkuliahan. Hal-hal yang berkaitan dengan kelanjutan cerita game dalam level selanjutnya menjadi bagian yang

mendominasi pikiran dan perasaan serta berakibat pada diri responden tersebut menjadi sulit untuk berkonsentrasi pada proses perkuliahan.

Aspek *tolerance* dan *mood modification* yang diungkapkan oleh Lemmens dkk (2009) juga terlihat pada diri responden. Responden mengungkapkan bahwa aktivitas bermain game yang dilakukan olehnya semakin hari semakin meningkat. Waktu yang dihabiskan setiap harinya untuk bermain game semakin bertambah. Responden menjadi semakin sulit untuk mengontrol waktu dalam bermain game. Beberapa dari responden bahkan ada yang mengaku bahwa dirinya lebih tenang ketika bermain game dan sejenak bisa menenangkan diri dari permasalahan berkaitan dengan perkuliahannya. Game menjadi bagian dari langkah penyembuhan yang dilakukan responden akibat dari tugas perkuliahan yang membebani dan juga game dapat dijadikan media katarsisnya yang tidak dapat dilakukan di dunia nyata. Akan tetapi, game juga membawa perubahan dari segi emosional. Responden menjadi sulit untuk mengontrol emosinya yang berakibat pada benturan-benturan emosional dengan rekan-rekannya dikampus maupun di game itu sendiri yang berakibat terjadinya konflik interpersonal maupun intrapersonal. Benturan-benturan yang terjadi pada diri terhadap temannya yang tidak dapat responden kendalikan emosi yang meluap-luap di *game online* ia luapkan segala emosi tersebut untuk katarsis di dunia maya.

Mahasiswa idealnya tidak memiliki kecenderungan sebagai seorang pecandu *game online* dengan tidak memiliki keterikatan terhadap *game* yang di mainkan baik itu secara kognitif, emosional dan juga perilaku (Beranuy, Savier, dan Mark, 2013).

Individu seharusnya dapat mengontrol waktu yang di habiskan untuk bermain *game online* sehingga tidak mempengaruhi perkembangan sosial maupun emosionalnya (King dan Delfabbro, 2019). Gaetan, Vincent, dan Agnes (2016) mengemukakan apabila individu dapat mengontrol keinginannya untuk bermain *game online* dan juga menjaga emosinya tetap stabil maka dapat mengurangi resiko mengalami kecanduan *game online*. Hal ini tentunya dapat menghindari mahasiswa dari keterikatan dengan *game online* dan menjauhkannya dari kecanduan (Plusquellec, 2000).

Penelitian yang dilakukan Ng dan Wiemer-Hasting (2005) menemukan bahwa 1 dari 5 remaja mengalami ketergantungan dengan *game online*. Ferguson, Coulson, dan Barnett (2011) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* cenderung menghabiskan waktu 70 jam per minggu. Penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain *game online* mengakibatkan menurunnya kualitas relasi interpersonal individu dan mengakibatkan meningkatnya kecemasan sosial (King & Delfabbro, 2019). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sultanbayeva, Shyrin, Minina, Zhanat, & Uaidullakyzy (2012) menunjukkan bahwa *game online* berpengaruh terhadap munculnya perilaku agresif, kecemasan dan juga rasa frustrasi. Selain itu, penelitian lainnya yang dilakukan oleh Estevez, Jauregui, Sancez-Marcos, Lopez-gonzales, dan Griffiths (2017) mengungkapkan bahwa kecanduan terhadap *game online* dapat menurunkan prestasi akademik pada mahasiswa yang bisa berakibat *Drop-out* dari kampus dan diabaikan oleh lingkungan masyarakat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online menurut Immanuel (2009) adalah faktor internal dan eksternal. Immanuel menjelaskan bahwa terdapat tiga hal penting berkaitan dengan faktor internal yang mempengaruhi kecanduan game online yaitu, keinginan, bosan dan kontrol diri. Sedangkan, faktor eksternal yang mempengaruhi kecanduan *game online* menurut immanuel adalah lingkungan, hubungan sosial dan harapan. Sementara itu, faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* menurut Gaetan, Brejard dan Bonnet (2016) adalah fungsi emosi yang terdiri dari empat hal, yakni regulasi emosi, intensitas emosi, pengekspresian emosi dan *alexithymia*

Mahasiswa berada di fase peralihan antara remaja akhir dan dewasa awal, di mana perkembangan emosional masih belum matang. Gejala emosi belum mampu terkontrol dengan baik, cenderung meledak-ledak dan sulit untuk diredam. Salah satu cara untuk dapat meredam emosi yang meledak-ledak tersebut adalah dengan melakukan hobi ataupun aktivitas lainnya yang mampu digunakan untuk mengontrol emosi yang berlebihan (Hurlock, 2012). Salah satu bentuk aktivitas tersebut adalah bermain *game online* (King dan Delfabbro, 2019). Individu yang mengalami kesulitan dalam memodifikasi emosi dan juga mengontrol suasana hati cenderung terindikasi memiliki frekuensi bermain *game online* yang tinggi (Marchica, Mills, Derevensky, & Montreuil, 2019). Individu menjadi tidak mampu untuk mengatur maupun memodifikasi emosinya tersebut, sehingga cenderung mengekspresikan emosi negatif. Akan tetapi, game online menghadirkan afek positif yang menjadikan individu tersebut

memodifikasi emosinya sementara sehingga seimbang. Setelah individu tidak lagi bermain *game online*, emosi negatif kembali muncul. Keadaan ini yang menyebabkan seseorang menjadi kecanduan sebab ingin mengulangi perilaku bermain *game online* kembali untuk menjaga emosi tetap dalam keadaan seimbang (Yen, Ye, Feng, Tai, Yun, dan Cihh, 2017). Kemampuan individu untuk memodifikasi emosi yang muncul untuk tetap dalam keadaan seimbang merupakan bagian dari regulasi emosi (Aldao dan Hoeksema, 2010).

Berdasarkan penjelasan di atas dan juga pada faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online*, maka peneliti merujuk pada faktor fungsi emosi menurut Gaetan, Brejard dan Bonnet (2016), di mana didalamnya terdapat perihal regulasi emosi. Peneliti memilih faktor regulasi emosi sebagai salah satu faktor yang akan diteliti dalam melihat pengaruh terhadap kecanduan *game online*. Pemilihan faktor regulasi emosi didukung oleh pendapat Marchica, Mills, Derevensky, dan Montreuil (2019) yang mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami kecanduan *game online* memiliki regulasi emosi yang rendah, lantaran seseorang yang tidak mampu memodifikasi emosi cenderung memiliki frekuensi bermain game yang tinggi. Lebih lanjut, didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Yen, dkk (2017) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan kecanduan *game online*.

Regulasi emosi bertujuan untuk memodifikasi emosi yang muncul, yang biasanya dilakukan dengan meregulasi afek negatif dan menaikkan jenis afek positif

(Aldao & Hoeksma, 2010), dengan begitu efek dari emosi yang negatif dan merusak tidak berlangsung lama dan dapat diantisipasi, walaupun kadang regulasi emosi bisa menaikkan emosi negatif ketika dihadapkan oleh situasi yang mendukung (Shiota dan Kalat, 2012). Seperti misalnya pada seorang individu yang melakukan *defend mechanism* proyeksi dan regresi ketika menghadapi kecemasan (Reevy, 2010). Regulasi emosi melingkupi kemampuan untuk “menyetel” intensitas, kekuatan dan durasi dari emosi tertentu, ekspresi fisiologi, perilaku dan kognitifnya secara sadar atau tidak sadar (Reevy, 2010).

Regulasi emosi merupakan suatu proses mengatur emosi sendiri, seperti mengurangi, atau memperkuat emosi untuk mengaturnya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Regulasi emosi merupakan cara individu untuk mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan emosi tersebut dirasakan, serta bagaimana individu mengekspresikannya. Keseluruhan proses regulasi emosi tersebut meliputi emosi positif dan negatif (Gross, 2002).

Aspek regulasi emosi menurut Gross (2006) yaitu *strategies to emotion regulation, engaging in goal directed behaviours, control emotional responses* dan *acceptance of emotional responses*. *Strategies to emotion regulation* adalah keyakinan individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi, memiliki kemampuan untuk mengurangi emosi negatif serta dapat menenangkan pikiran dengan cepat dan tepat setelah merasakan emosi yang meluap. *Engaging in goal directed behaviours* adalah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh emosi negatif sehingga tetap mampu

berpikir dan bertindak suatu hal sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif secara positif. *Control emotional response* adalah merefleksikan pengendalian emosi, pengekspresian emosi, serta respon-respon yang muncul ketika menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan. *Acceptance of emotional responses* adalah kemampuan individu dalam menerima peristiwa yang menimbulkan perasaan negatif dan tidak merasa malu merasakan serta mengungkapkan emosi negatif tersebut.

Regulasi emosi memiliki peranan penting dalam pembentukan perilaku bermain *game online* yang adiktif, sebab individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung tidak mampu mengendalikan emosi. *Game online* berperan sebagai sarana yang digunakan individu untuk mendapatkan afek positif (King dan Delfabbro, 2019). Selanjutnya, Marchica, dkk (2019) menyatakan hal yang senada bahwa seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecanduan yang rendah, sebab seseorang tersebut cenderung mampu mengendalikan emosinya dengan baik sehingga terhindar dari aktivitas yang dapat menimbulkan kecanduan seperti *game online*.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa semakin rendah pula tingkat kecanduan *game online* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan *game online* pada mahasiswa. Lebih lanjut, dapat disimpulkan permasalahan dalam penelitian ini adalah

apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa?

A. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kecanduan *game online* pada mahasiswa.

2. Manfaat

1. Manfaat Teoritis dari penelitian ini adalah memberikan pengetahuan bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi para mahasiswa pecandu *game online*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai cara meregulasi emosi yang baik dan tepat sehingga dapat dijadikan salah satu upaya prevensi untuk mencegah ketergantungan terhadap *game online*.

b. Bagi masyarakat umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan informasi mengenai gambaran regulasi emosi yang ditunjukkan oleh pecandu *game online* dan dapat menjadi bahan acuan bagaimana mengatur emosi sehingga dapat mendukung terciptanya pola hidup sehat serta terhindar dari segala hal yang bersifat adiktif.