BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Siswa merupakan pribadi yang terus menimba ilmu, tanpa dibatasi oleh usia, asal usul, maupun latar belakang. Mereka dapat menempuh proses belajar dalam berbagai bentuk dan dengan biaya apa pun, demi meningkatkan kecerdasan dan budi pekerti, serta membina dan menyucikan diri agar mampu berjalan di jalur kebaikan (Rasiani et al., 2024). Siswa juga dapat diartikan sebagai individu yang sedang dalam tahap pertumbuhan, peningkatan, dan pengembangan potensi diri. Agar proses ini berjalan optimal, siswa membutuhkan pengarahan dan bimbingan yang tepat (Faizah, 2023).

Monks, Knoers, dan Haditono (2002) mengemukakan bahwa masa remaja berlangsung pada rentang usia 12–21 tahun. Periode tersebut terbagi menjadi tiga tahapan perkembangan, yaitu remaja awal (12–15 tahun), remaja pertengahan (15–18 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun). Dalam jenjang pendidikan menengah atas, peserta didik umumnya berusia antara 15 hingga 18 tahun memiliki fokus utama untuk mengembangkan dan mengaktualisasikan diri dengan mengoptimalkan seluruh potensi yang dimilikinya (Nurmaliyah, 2014).

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan jenjang pendidikan formal yang berperan dalam memfasilitasi peserta didik untuk mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki sebagai bagian dari proses perkembangan pada masa remaja (Hurlock dalam Dewi, et al., 2023). Tugas sebagai siswa tentunya tidak hanya sebagai pendengar pasif selama proses pembelajaran. Namun tugas utama sebagai

seorang siswa yaitu aktif dalam proses pembelajaran, dengan begitu siswa dapat mengembangkan prestasi dan potensi secara optimal sehingga siswa dapat mencapai keberhasilan belajar dan hasil yang terbaik (Johanda et al., 2019). Menurut (Bangun, 2012) karakteristik utama Sekolah Menengah Atas (SMA) terletak pada penguatan pemahaman konsep, pengembangan pola pikir, serta pembentukan kompetensi diri yang memadai sebagai fondasi untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi.

Disamping itu siswa memiliki kesulitan menghadapi tuntutan tersebut. Peserta didik pada tingkat menengah atas sering kali menghadapi tantangan yang kompleks dalam proses pengembangan diri akibat adanya tekanan serta tuntutan yang simultan dari berbagai pihak, seperti keluarga, sekolah, lingkungan sosial, serta harapan pribadi individu itu sendiri (Papalia, et al., 2008). Sejalan dengan (Suharni, 2021) dalam proses pembelajaran tekadang siswa mengalami berbagai hambatan yang dapat menganggu kondisi emosional siswa. Seperti seringnya mendapat kritikan, kurangnya apresiasi, serta meremehkan kemampuan siswa yang membaut siswa menilai rendah dirinya sendiri dan tidak mampu untuk membangun regulasi emosinya dengan baik. Dalam hal ini menrut (Syafiina & Purnomosidi, 2025) regulasi emosi menjadi kunci penting bagi siswa dalam mengelola atau merespon setiap emosi yang datang. Pentingnya regulasi emosi bagi siswa yaitu, untuk pengendalian diri saat marah, mengatasi rasa cemas, rasa sedih, atau frustrasi, yang pada akhirnya memungkinkan siswa menyelesaikan masalah secara lebih efektif. Lebih lanjut regulasi emosi menjadi sangat penting bagi siswa karena

dengan regulasi emosi yang baik siswa mampu untuk meningkatkan kualitas hidup dan pencapaian potensi dengan maksimal.

Siswa dengan tingkat regulasi emosi yang baik mampu mengatur segala emosi yang mucul, dapat mengontol emosi positif maupun emosi negatif yang muncul, serta mampu menghadapi tuntutan baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Manfaat bagi seorang siswa jika memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi yaitu, membantu meningkatkan Kesehatan emosional, memiliki kesejahteraan psikologis, serta membantu mengatasi distres psikologi (Hidayati et al., 2017). Sementara itu dampak remaja dengan tingkat regulasi emosi yang rendah berisiko mengalami berbagai jenis masalah psikologis, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Gangguan internal dapat mencakup depresi, stres, kesedihan, dan kecemasan. Sementara itu, gangguan eksternal ditunjukkan melalui perilaku yang tidak teratur dan kemarahan (Fitriani & Alsa, 2015).

Menurut Gross dan John (2003), regulasi emosi didefinisikan sebagai proses yang dilakukan individu dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional guna mencapai tujuan tertentu atau menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Berpusat pada upaya untuk mengelola serta mengubah keadaan emosi individu bukan pada peran emosi dalam mengarahkan tindakan atau pikiran lain (Gross, 2014).

Aspek utama menurut (Gross & John, 2003) yang membentuk regulasi emosi meliputi: *strategi cognitive reappraisal* (perubahan pikiran), *strategi expressive suppression* (penekanan emosi).

Hasil studi terdahulu yang dilakukan oleh (Winanda et al., 2022) pada siswa SMA Negeri 2 Kalianda dengan jumlah 57 responden menunjukkan bahwa mayoritas tingkat regulasi emosi pada siswa berada pada tingkat sedang (42,1%), diikuti oleh tingkat rendah (42,1%), dan sisanya tinggi (15,8%). Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa berada pada tingkat sedang hingga rendah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terdahulu di atas, peneliti juga melakukan wawancara terhadap enam responden yaitu siswa remaja dengan rentan usia 16-18 tahun. Wawancara dilakukan nggunakan media online yaitu *Whatsapp*. Dengan menggunakan aspek regulasi emosi dari (Gross & John, 2003) hasil wawancara menunjukkan bahwa lima dari enam responden mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi. Kesulitan tersebut tampak dari ketidakmampuan responden mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan, seperti konflik dengan teman, tuntutan akademik, maupun permasalahan pribadi. Sebagian responden mengungkapkan kecenderungan meluapkan emosi secara berlebihan, misalnya marah secara impulsif, berbicara dengan nada tinggi, atau menampilkan perilaku yang dipengaruhi oleh emosi sesaat. Di sisi lain, terdapat pula responden yang memilih memendam perasaan dan tidak mengungkapkan emosinya kepada orang lain karena khawatir disalahpahami atau tidak memperoleh dukungan yang diharapkan.

Sebagian besar responden juga mengaku kesulitan mengendalikan pikiran negatif yang muncul saat menghadapi permasalahan. Kondisi ini menyebabkan emosi negatif, seperti marah, sedih, kecewa, dan cemas, bertahan lebih lama

sehingga berdampak pada konsentrasi belajar, hubungan sosial dengan teman sebaya, serta interaksi dengan anggota keluarga. Beberapa responden menyatakan bahwa setelah meluapkan emosinya, mereka kerap merasa menyesal, tetapi tetap mengalami kesulitan untuk mengontrol respons emosional yang sama ketika menghadapi situasi serupa di kemudian hari. Temuan wawancara ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang optimal. Ketidakmampuan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat berpotensi menimbulkan berbagai dampak, seperti munculnya konflik interpersonal, penurunan kesejahteraan psikologis, terganggunya proses belajar, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu aspek penting yang perlu dimiliki oleh siswa SMA agar mereka mampu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan pada masa remaja secara lebih adaptif.

Regulasi emosi yang baik berfungsi membantu individu untuk menghindari perilaku negatif, yang muncul dari diri setiap individu. Dengan regulasi emosi, siswa juga dapat melihat suatu permasalahan dengan arah yang lebih positif, hal tersebut akan berdampak pada hilangnya perasaan tidak nyaman secara emosional yang muncul pada individu (Rinaldi & Andartono, 2024). Dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, siswa diharapkan mampu lebih produktif dalam mengelola waktu serta fokus pada tugas utama sebagai pelajar, yaitu belajar (Pranata & Diana, 2023).

Ketidakmampuan untuk berpikir secara logis dapat muncul ketika siswa tidak mampu memahami realitas yang sedang dihadapi. Rendahnya regulasi emosi menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam membuat keputusan yang tepat, menyesuaikan diri dengan berbagai situasi maupun orang di sekitarnya, serta beradaptasi dengan lingkungan atau tuntutan yang sesuai dengan kondisi emosinya (Fitriani & Alsa, 2015). Respons emosional yang tidak dikelola secara tepat dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti munculnya kondisi patologis, hambatan dalam menjalin hubungan sosial, permasalahan perilaku, serta meningkatnya risiko terjadinya gangguan kesehatan fisik (Gross, 2014).

Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada siswa menurut (Salovey dan Sluyter (1997) yaitu faktor perkembangan usia, faktor keluarga, dan faktor lingkungan sosial. Dengan demikian peneliti memilih kecanduan game online sebagai bagian dari faktor lingkungan sosial. Pada faktor lingkungan sosial terdapat perihal kecanduan game online karena aktivitas bermain game online merupakan salah satu bentuk interaksi sosial berbasis digital yang banyak dilakukan oleh kalangan siswa pada era saat ini. Aktivitas tersebut jika dilakukankn dengan intensitas yang tinggi maka memiliki potensi untuk memengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola atau meregulasi emosi mereka. Tingginya intensitas bermain game online yang jika semakin lama dibiarkan dapat masuk ke tahap yang lebih serius yaitu kecanduan game online, hal tersebut yang memicu rendahnya regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa Nurazmi (dalam Najah, 2023).

Penggunaan game online secara komplusif dan melampaui batas menurut (Lemmens et al., 2009) disebut kecanduan game online yang dapat menyebabkan

masalah sosial dan emosional pada individu, individu yang mengalami masalah ini biasanya mengalami kesulitan untuk mengontrol kebiasaan bermainnya.

Menurut (Lemmens dkk., 2009) terdapat 7 aspek kecanduan game online yaitu: *Salience* (Game menjadi prioritas utama), *Tolerance* (Individu secara bertahap meningkatkan intensitas bermain), *Mood modification* (Keterlibatan perasaan negaitf dalam bermain game), *Withdrawal* (Emosi negaitf yang muncul ketika bermain game), *Relapse* (Kembali kepola bermain yang berlebihan), *Conflict* (Perselisishan yang muncul akibat bermain game), *Problems* (Permasalahan yang muncul akibat bermain game secara berlebihan).

Berdasarkan temuan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya terdapat hubungan negatif antara kecanduan game online dengan regulasi emosi. Game online seringkali dianggap dapat membantu perasaan negatif yang muncul pada diri siswa, yang membuat siswa terus menerus menambah intensitas bermain game online akibatnya siswa masuk kedalam pola bermain game online secara berlebih. Jika pola bermain tersebut terus dibiarkan menyebabkan siswa tidak memiliki kemampuan untuk mengelola setiap emosi yang muncul dalam diri individu, hal tersebut menyebabkan siswa memiliki regulasi emosi yang rendah (Winanda et al., 2022). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pranata & Diana, 2023) siswa yang mengalami kecanduan game online cenderung kesulitan menetapkan prioritas dalam hidupnya dan kesulitan untuk mengelola kondisi emosionalnya yang berakibat siswa tidak mampu mengendalikan kebiasaan bermain yang dimilikinya. Oleh karena itu semakin tinggi tingkat kecanduan game online pada siswa maka semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki siswa

(Pratama et al., 2025). Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan rumusan masalah “apakah ada hubungan antara kecanduan game online dengan regulasi emosi pada siswa?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecanduan game online dengan regulasi emosi pada siswa

2. Manfaat Penelitian

- Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan model teoritis tentang dinamika kecanduan game online dengan regulasi emosi pada siswa.

- Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada siswa bagaimana babahaya kecanduan game online pada regulasi emosi.