

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk yang berusia 10-19 tahun. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia No. 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berusia 10-18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja antara 10-24 tahun dan belum menikah (Isnawati, 2020). Masa remaja adalah usia saat seorang anak tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, tetapi belum dapat dianggap sebagai orang dewasa. Emosi pada remaja lebih dominan daripada pikiran realistis mereka, sehingga masih labil, mudah tersinggung, frustrasi dengan keadaan lingkungan. (Irmayani, Susantyo, Mujiyadi, dkk, 2017).

Masa remaja ialah masa dimana puncak perkembangan emosi. Emosi remaja dapat terpengaruh saat remaja menghadapi tekanan sosial serta situasi baru (Yusuf, 2004). Menurut Santrock (2007) meningkatnya kemampuan kognitif serta kesadaran pada remaja dapat memungkinkan mereka untuk mengatasi stres dan perubahan suasana hati secara lebih baik. Banyak remaja sulit untuk mengelola emosi mereka secara lebih baik. Akibatnya, mereka mudah depresi, marah, dan tidak bisa mengontrol emosi mereka. Sehingga, dapat mengakibatkan munculnya masalah mulai dari kesulitan belajar, penggunaan narkoba, kenakalan remaja, atau gangguan makan. Remaja memerlukan regulasi emosi untuk mengelola emosinya sendiri, sehingga emosi remaja tidak mudah memuncak. Kegagalan untuk mengelola emosi dapat menyebabkan ketidaknyamanan emosional, tidak jarang

remaja teelibat dalam perilaku maladaptif, seperti agresi atau apatis dalam menghadapi ketidaknyamanan.

Remaja mengalami puncak emosi dan tingkat perkembangan emosi yang tinggi. Perkembangan emosi dini pada remaja menunjukkan sifat sensitif, dan suasana hatinya negatif serta temperamental (mudah tersinggung, marah, sedih dan murung). Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang tidak kondusif bagi pertumbuhannya, dan kematangan emosinya terhambat, sehingga menimbulkan perilaku negatif seperti perilaku agresif dan lari dari kenyataan (Faturochman, 2002).

Kecanduan *game online* juga dapat mempengaruhi kehidupan para pemainnya. Pemain yang kecanduan *game online* akan merasa hidupnya membosankan jika tidak bermain *game online*. Ini memengaruhi emosi pemain tersebut (Casmini, 2007). 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.

Pemberitaan yang diambil dari liputan6.com pada edisi Selasa, 02 Januari 2018 memberitakan bahwa penelitian *American Medical Associations* (AMA) (2007) tentang *Emotional and Behavioral Effects of Video Games and Internet Overuse* bahwa terjadi pelepasan zat yang menimbulkan perasaan senang dan nyaman ketika bermain *game online*. Hal yang sama juga muncul ketika

seseorang mengkonsumsi narkoba dan menonton film porno. Psikiater Dewi menyebutkan bahwa kecanduan *game online* lebih bahaya dari narkoba. Narkoba punya batas toleransi, yakni sakau atau kematian, sedangkan *game online* menyebabkan kerusakan otak tanpa disadari. Secara psikis, emosional seseorang dengan kecanduan *game online* juga terganggu. Misalnya tiba-tiba dia mendorong temannya, tiba-tiba memukul dan itu sudah menjadi salah satu bukti kecanduan *game online* juga berpengaruh terhadap emosi remaja (Siregar, 2017).

*World Health Organization* (2018) mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai gangguan mental yang dimasukkan ke dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11). Hal ini ditandai dengan gangguan kontrol atas *game*, yang lebih diutamakan daripada aktivitas lainnya. Perilaku itu terus berlanjut meskipun ada dampak negatif pada dirinya. Kecanduan *game* adalah suatu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh pemikiran terus-menerus yang mengarah pada perilaku berlebihan (Siregar, 2013). Pemain menunjukkan motivasi bermain *game* yang tinggi. Pemain dapat bermain *game* lebih dari 35 jam per minggu. *The American Psychiatric Association* (2012) mendefinisikan bahwa remaja dikatakan kecanduan jika menghabiskan waktu 4 sampai 10 jam dalam seminggu untuk bermain *game online*, bahkan ada yang menghabiskan 39 jam dalam seminggu, yang berarti menghabiskan 5 jam sehari untuk bermain *game*.

Aktivitas *game online* yang berlebihan dapat menimbulkan masalah termasuk kurangnya fokus pada aktivitas sosial, kehilangan kendali atas waktu, dan penurunan kinerja akademik, hubungan sosial, keuangan, kesehatan, dan fungsi kehidupan penting lainnya. Bahaya utama yang ditimbulkan oleh

kecanduan *game online* adalah banyaknya waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* (Ghuman & Griffiths, 2012). Menurut Petrides dan Furnham (2000) banyaknya adegan yang menampilkan kejahatan dan kekerasan dalam *game online* seperti perkelahian, *vandalsime*, dan pembunuhan, secara tidak langsung mempengaruhi pikiran bawah sadar remaja, membuat mereka berpikir bahwa kehidupan nyata sama dengan kehidupan di *game online*. Remaja memiliki karakteristik gangguan mental akibat pengaruh *game online* yaitu mudah tersinggung, emosional, dan mudah mengucapkan kata-kata kotor.

Terdapat korelasi negatif antara regulasi emosi dan kecanduan *game online* Yen, Ye-Chun, Feng-Wei, Tai-Ling, dkk (2017). Seseorang dengan keterampilan regulasi emosi yang tinggi cenderung kurang kecanduan karena orang tersebut cenderung mampu mengendalikan emosinya dengan cukup baik untuk menghindari aktivitas yang dapat menyebabkan kecanduan, seperti *game online* juga menunjukkan bahwa orang yang kecanduan *game online* memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah, karena orang yang tidak bisa mengatur emosi cenderung lebih sering bermain *game* Marchisa, Mills, Derevensky, dan Montreuil (2019).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada tanggal 15 Desember 2022 dengan subjek pertama berinisial (Y), yang berusia 14 tahun. Subjek dapat bermain *game online* hingga sekitar 5 jam dalam sehari. Ketika subjek sedang bermain *game online*, apabila ada temannya yang mengganggu subjek akan marah, serta bila subjek merasa kesal saat bermain *game* subjek terkadang sampai membanting hpnya. Subjek bila sudah bermain *game* dia lupa akan waktu seperti

menunda ibadahnya bahkan sampai lupa beribadah. Subjek merasa tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri semisal tidak yakin akan pekerjaan sekolahnya atau pada saat bermain *game*, subjek tidak yakin bisa menang terus atau biasa disebut *winstreak*.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada tanggal 20 Desember 2022 dengan subjek kedua berinisial (H), yang berusia 16 Tahun. Subjek bermain *game online* sekitar 6 jam dalam sehari. Subjek merasa kurang pandai dikarenakan setiap harinya bermain *game online* dan jarang belajar sehingga kurang percaya diri jika berkompetisi dengan teman-temannya. Subjek juga sensitif dengan omongan orang sehingga mudah marah jika ada teman yang menghina, subjek tidak memikirkan dosa ketika melakukan agresifitas kepada teman yang sudah menghina. Dia menikmati bermain *game online* karena dapat berbicara seenaknya dengan lawan mainnya

Berdasarkan hasil wawancara penulis pada tanggal 25 Desember 2022 dengan subjek ketiga berinisial (O), yang berusia 14 tahun. Subjek bermain *game online* hingga sekitar 6 jam dalam sehari. Subjek merupakan individu yang mudah marah apalagi saat bermain *game* subjek diganggu. Subjek sering membentak orang tuanya saat subjek asik bermain *game online*. Subjek merasa kurang pandai karena subjek hanya bermain *game* dan tidak belajar sehingga tidak yakin bisa mengerjakan tugas sendiri.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk menenangkan diri di bawah tekanan. Lebih lanjut, mereka menyarankan dua hal penting terkait regulasi emosi, yaitu ketenangan dan konsentrasi. Mereka yang dapat menguasai kedua

keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada, memusatkan pikiran yang mengganggu, dan mengurangi stres. Orang dengan kemampuan mengatur emosinya dapat mengatasi masalah yang dihadapinya dengan mengendalikan situasinya saat sedang kesal. Orang dengan keterampilan regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan emosinya sehingga tidak melakukan hal-hal yang menyakiti atau membuly orang lain Reivich dan Shatte (2003).

Menurut temun studi Morris berjudul "*Adolescents' Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptom and Problem Behavior.*" Memperhatikan bahwa regulasi emosi sangat penting untuk korelasi antara perilaku dan emosi pada remaja. Remaja dengan regulasi emosi yang bruruk dapat mengalami berbagai bentuk psikopatologi remaja, termasuk gangguan internal dan eksternal. Gangguan internal seperti depresi, stres, sedih, cemas. Gangguan eksternal ditandai dengan gangguan perilaku dan kemarahan. Kesedihan yang berlebihan pada remaja sangat terkait dengan gejala depresi, sedangkan kemarahan yang berlebihan dikaitkan dengan masalah perilaku Larsen, Raffaelli, Richards, Ham, & Jewel (Fitriani & Alsa, 2015).

Pemberitaan yang diberitakan saura.com edisi Senin, 10 Februari 2020, memberitakan bahwa remaja inisial CCS 18 tahun asal Grogol, Jakarta barat tega menusuk ibu kandungnya. Yusri (kepolisian) menyampaikan menurut informasi dari tantenya, beberapa bulan terkahir ini yang bersangkutan agak sedikit ada gangguan kejiwaan karena memang setiap hari kerjanya Cuma bermain *game online* saja. Remaja 18 tahun itu menusuk ibunya menggunakan gunting sebanyak tiga kali.

Regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah *self-efficacy* (Nyklíček et al., 2011). Menurut Kreitner dan Kinicki (2003) *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai peluangnya untuk berhasil mencapai tugas tertentu. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengendalikan hidupnya sendiri atau perasaan mampu mengendalikan hidupnya (Elliot, Kratochwill & Travers, 2000).

*Self-efficacy* merupakan konstruksi inti yang mempengaruhi pengambilan keputusan seseorang dan mempengaruhi tindakan yang akan diambilnya. Jika seseorang merasa kompeten dan percaya diri, mereka akan cenderung untuk menjalankan sesuatu. Selain itu, keyakinan diri juga menentukan seberapa jauh upaya yang dilakukannya, berapa lama bisa bertahan dalam masalah, dan seberapa fleksibel dalam situasi yang sulit. Semakin besar *self-efficacy* seseorang, semakin besar usaha, ketekunan, dan fleksibilitasnya. *Self-efficacy* juga memengaruhi keadaan pikiran dan respon emosional seseorang. Orang dengan *self-efficacy* rendah mudah menyerah, cenderung merasa stres, frustrasi, dan memiliki pandangan sempit tentang solusi terbaik untuk masalah mereka. Pada saat yang sama, *self-efficacy* yang tinggi akan membantu orang merasa tenang saat menghadapi masalah atau aktivitas yang sulit Bandura (1997).

Penelitian yang dilakukan Arista (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh *Self Awareness* dan *Self-efficacy* Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu”, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3

Kaliwungu. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki individu.

Religiusitas juga merupakan faktor yang berkaitan dengan regulasi emosi seseorang (Coon, 2005). Religiusitas merupakan keyakinan suara hati dan keterikatan kepada Tuhan yang diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan dalam bentuk kuantitas dan kualitas peribadatan serta norma yang mengatur hubungan dengan tuhan, hubungan dengan sesama manusia, hubungan dengan lingkungan yang terinternalisasikan dalam manusia (Ancok dan Suroso, 2001).

Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani, (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh *Peer Attachment* dan Religiusitas Terhadap Regulasi Emosi Remaja Dengan Orang Tua Tunggal” penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan religiusitas terhadap regulasi emosi pada remaja dengan orang tua tunggal. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nursanti, Gadis, dan Hariyanto., (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Religiusitas dengan Regulasi Emosi Pada Ibu *Single Parent*”. Menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada ibu *single parent*. Hubungan dalam penelitian ini berbentuk korelasi positif, sehingga semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi regulasi emosi ibu *single parent*, sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin rendah pula regulasi emosi ibu *single parent*.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Self-efficacy* dan Religiusitas dengan Regulasi Emosi pada Remaja Kecanduan *Game Online*”.

## B. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui secara empiris hubungan *self-efficacy* dan religiusitas dengan regulasi emosi pada remaja pemain *game online*.

## C. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis bagi berbagai pihak. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan dalam pengembangan psikologi terutama dalam bidang psikologi klinis tentang hubungan antara *self-efficacy* dan religiusitas dengan regulasi emosi pada remaja pecandu *game online*.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja pecandu *game online* mengenai hubungan *self-efficacy* dan religiusitas dengan regulasi emosi.

#### b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian lain yang akan melaksanakan penelitian dengan tema yang sama guna menyempurnakan hasil penelitian.