BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. REGULASI EMOSI

1. Pengertian emosi

Emosi berasal dari bahasa latin *movere* yang artinya menggerakkan, sehingga emosi berarti sesuatu yang mendorong terjadinya perubahan suatu keadaan. Emosi menurut goleman (2004) ialah pergolakan pikiran dan perasaan, termasuk setiap keadaan mental yang hebat, meluap-luap dan berujung pada timbulnya suatu perasaan yang khas, perubahan fisiologis tertentu serta kecenderungan untuk bergerak.

Gross (dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004) mengatakan bahwa peranan emosi tampaknya sangat menonjol dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga sangat sulit membayangkan apabila seseorang tidak memiliki emosi. Tanpa adanya sebuah emosi, seseorang tidak akan merasa sedih bila mengalami kegagalan, merasakan kebahagiaan melihat dirinya berhasil dan sukses, atau merasa malu bila melakukan kesalahan di tempat umum. Oleh sebab itu, emosi dapat muncul dari suatu kejadian yang tidak biasa, ringan atau berat, kejadian yang bersifat pribadi maupun umum, kejadian yang sederhana sampai yang kompleks.

Menurut (Salovey & Sluyter, 1997 dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004), emosi adalah respon-respon yang mengarahkan tingkah laku individu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan menyediakan informasi yang dapat menolong individu mencapai tujuannya. Emosi memiliki tiga komponen, yaitu:

a. *Cognitive-experiential*, komponen yang terdiri dari pikiran seseorang dan kesadaran akan bagian-bagian emosionalnya (yang sering disebut sebagai 'perasaan')
b. *Behavioral-expressive*, komponen yang terdiri dari perkataan, gerak tubuh, ekspresi wajah, postur, gestur (emosi yang terlihat)
c. *Physiological-biochemical*, komponen yang terdiri dari bagian-bagian psikis dan mewakili beberapa tindakan seperti kerja otak, detak jantung, respon kulit, dan tingkat hormon (emosi yang tidak terlihat).

Sedangkan menurut Salovey & Sluyter (dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004), emosi adalah perasaan atau pengaruh yang meliputi campuran antara sifat fisiologis (contohnya, detak jantung yang cepat) dan tingkah laku yang terlihat (contohnya, senyuman atau seringai). Berdasarkan beberapa pengertian emosi diatas di dapati sebuah kesimpulan bahwasanya emosi adalah suatu perasaan atau pikiran baik positif maupun negatif yang muncul dalam diri individu karena suatu kejadian yang bisa bersifat pribadi, umum, ederhana ataupun kompleks.

2. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan, dan atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis secara sadar maupun tidak sadar (Pontier & Treur, 2007

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam Fitri, 2012). Regulasi emosi ini dilakukan untuk mencapai keinginan sosial dan respon fisik serta psikologis yang tepat terhadap permintaan instrinsik dan ekstrinsik (Hwang, 2006 dalam Fitri, 2012).

Thompson (Kostiuk dan Gregory, 2002 dalam Nurhera) menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses–proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan. Jika seseorang telah mampu mengelola emosi–emosinya secara efektif dan baik dalam menghadapi sebuah masalah yang sedang dialaminya, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah tersebut.

Regulasi emosi sendiri tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia. Sebab adanya sebuah kesadaran atau proses kognitif yang membantu individu untuk mengatur emosi-emosi atau perasaan-perasaan tersebut. Bahkan menjaga emosi tersebut agar tidak terluapkan secara berlebihan di depan orang lain yang melihatnya, misalnya setelah atau sedang mengalami stres yang benar-benar membuat kehidupa yang sebelumnya mereka anggap normal namun sekarang berubah 180 derajat.

Menurut Gross (dalam muhammad yusuf;moordiningsih, 2015) ada lima proses dalam regulasi emosi yaitu pemilihan situasi, modifikasi keadaan, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, perubahan respon.

a. *Situation Selection* (Pemilihan Situasi)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Situation selection yaitu suatu tindakan untuk memungkinkan kita berada dalam situasi yang kita harapkan dan menimbulkan emosi yang kita inginkan. Dengan kata lain strategi ini dapat berupa mendekati atau menghindar dari seseorang, tempat, atau objek berdasarkan dampak emosi yang muncul.

b. *Situation Modification* (Modifikasi Keadaan)

Ini adalah usaha untuk memodifikasi satu keadaan secara langsunguntuk mendatangkansuatu keadaan baru. Modifikasi situasi yang dimaksud di sini dapat dilakukan dengan memodifikasi lingkungan fisik eksternal maupun internal. Gross (2007) menganggap bahwa upaya memodifikasi "internal" lingkungan yaitu pada bagian perubahan kognitif. Misalkan jika salah satu pasangan tampak sedih, maka dapat menghentikan interaksi marah kemudian mengungkapkan dengan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikankan dukungan.

c. *Attentional Deployment* (Penyebaran Perhatian)

Attentional deployment dapat dianggap sebagai versi intenal dari seleksi situasi. Dua strategi atensional yang utama adalah distraksi dan konsentrasi. Distraksi memfokuskan perhatian pada aspek-aspek yang berbeda dari situasi yang dihadapi, atau memindahkan perhatian dari situasi itu ke situasi lain, misalnya ketika seorang bayi mengalihkan pandangannya dari stimulus yang membangkitkan emosi untuk mengurangi stimulasi. *Attentional*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

deployment bisa memiliki banyak bentuk, termasuk pengalihan perhatian secara fisik (misalnya menutup mata atau telinga), pengubahan arah perhatian secara internal (misalnya melalui distraksi atau konsentrasi), dan merespon pengalihan.

d. *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif)

Perubahan penilaian yang dibuat dan termasuk di sini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan pembandingan sosial dengan yang ada di bawahnya (keadaannya lebih buruk daripada saya). Pada umumnya, hal ini merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi di mana kita terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya, dengan mengubah bagaimana kita memikirkan tentang situasinya atau tentang kapasitas kita untuk menangani tuntutan-tuntutannya.

e. *Response Modulation* (Perubahan Respon)

Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsung mungkin. Olahraga dan relaksasi juga dapat digunakan untuk mengurangi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi negatif, dan, alkohol, rokok, obat, dan bahkan makanan, juga dapat dipakai untuk memodifikasi pengalaman emosi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Garnefski, et al. (2001), regulasi emosi secara kognisi berhubungan dengan kehidupan manusia, dan membantu individu mengelola, mengatur emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi agar tidak berlebihan. Menurut Gross dan Thompson (2007 dalam Putri) regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Gross dan Thompson (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi yang dilakukan individu merupakan usaha individu untuk memberikan pengaruh terhadap emosi yang muncul dengan cara mengatur bagaimana individu merasakan dan mengekspresikan emosinya agar tetap dapat bersikap tenang dan berfikir jernih.

Berdasarkan penjelasan tentang di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah proses yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

3. Ciri-ciri regulasi emosi

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat jika memenuhi lima dari tujuh kecakapan yang dikemukakan oleh goleman (2004) yaitu :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Kendali diri, dalam arti mampu mengolah emosi dan impuls yang merusak dengan efektif
b. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain
c. Memiliki sikap hati-hati
d. Memiliki keluwesan dalam menangani perubahan dan tantangan
e. Toleransi yang tinggi terhadap frustasi
f. Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya
g. Lebih sering merasakan emosi positif dan negatif

4. Strategi-strategi regulasi emosi

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi. Menurut gross (2003) ada sembilan strategi dalam regulasi emosi, yaitu:

a. *Seld blame* adalah mengacu kepada pola pikir menyalahkan diri sendiri *Blamming others* adalah mengacu pada pola pikir menyalahkan orang lain atas kejadian yang menimpa drinya
b. *Acceptance* adalah mengacu pada pola pikir menerima dan pasrah atas kejadian yang menimpa dirinya
c. *Refocus on planning* mengacu pada pemikiran terhadap langkah apa yang harus diambil dalam menghadapi perisitiwa negatif yang dialami
d. *Positive refocusing* adalah kecenderungan individu untuk lebih memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggembirakan daripada memikirkan situasi yang sedang terjadi.

e. *Rumination or focus on thought* adalah apabila individu cenderung selalu memikirkan perasaan yang berhubungan dengan situasi yang sedang terjadi

f. *Positive reappraisai* adalah kecenderungan individu untuk mengambil makna positif dari situasi yang sedang terjadi

g. *Putting into perspective* adalah individu cenderung untuk bertingkah acuh (tidak peduli) atau meremehkan suatu keadaan

h. *Catastrophizing* adalah kecenderungan individu untuk menganggap bahwa dirinyalah yang lebih tidak beruntung dari situasi yang sudah terjadi.

Sedangkan menurut Strategi regulasi emosi menurut (Gross dan Thompson,2007 dalam dalam oktavia dewi kusumaningrum, 2012) dibagi menjadi dua. Strategi pertama berupa *Cognitive Reappraisal (Antecedent-Focused)* regulasi emosi yang berfokus pada *antecedent* menyangkut hal-hal individu atau orang lain lakukan sebelum emosi tersebut diekspresikan. Strategi ini adalah suatu bentuk perubahan kognitif yang meliputi penguraian satu situasi yang secara potensial mendatangkan emosi dengan cara mengubah akibat emosional. Penjelasannya adalah sebagai berikut, hal ini terjadi di awal, dan menghalangi sebelum kecenderungan respon emosi muncul semuanya. Strategi kedua berupa *Expressive Suppression (response focused)expression suppresion* merupakan suatu bentuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

modulasi respon yang melibatkan hambatan perilaku ekspresif emosi yang terus menerus. *Suppression* adalah strategi yang berfokus pada respon, munculnya relatif belakangan pada proses yang membangkitkan emosi. Strategi ini efektif untuk mengurangi ekspresi emosi negatif.

5. Aspek-aspek regulasi emosi

Menurut Goleman (2004) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

a) *Stategies to emotion regulation(strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemmapuan untuk menemukan sautu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

b) *Enganging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

c) *Control emotional responses (impulse)* ialah kemmapuan individu untuk dapat mengontrol emosis yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berelbihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d) *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Emosi setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor dan harus mengatur kondisi emosinya. Faktor-faktor tersebut antara lain (Widiyastuti, 2014):

a. Faktor lingkungan

Lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat yang akan mempengaruhi perkembangan emosi

b. Faktor pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidup akan mempengaruhi perkembangan emosinya,. Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi refrensi bagi individu dalam menampilkan emosinya

c. Pola asuh orang tua

Pola asuh ada yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh, dan ada juga yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang di kembangan individu

d. Pengalaman traumatik

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kejadian masa lalu akan memberikan kesan traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibat rasa takut dan juga sikap terlalu waspada yang berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosionalnya

e. Jenis kelamin

Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Wanita harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan-kecemasan dalam dirinya. Sehingga secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita berbeda

f. Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga menggakibatkan penurunan pengaruh emosionall seseorang

g. Perubahan jasmani

Perubahan jasmani adalah perubahan hormon-hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelaminnya masing-masing

h. Perubahan pandangan luar

Perubahan pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang.

i. Religiusitas

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah (Krause dalam Coon, 2005, dalam Anggreiny. 2014).

B.*GAME ONLINE*

1. Pengertian *game online*

Kemajuan teknologi berkembang dengan pesat mulai dari masyarakat perkotaan hingga di pedesaan. Berbagai informasi bisa dengan mudah diakses berkat kemajuan teknologi. Modernisasi di masyarakat pun berkembang dari tahun ke tahun, mulai televisi, telepon, handphone bahkan akses internet. perkembangan internet mulai di seluruh dunia termasuk indonesia dan memberikan dampak hampir pada setiap aspek kehidupan manusia. (Ermida, 2001)

Saat ini yang menjadi trend di kalangan anak muda adalah *game online. Game online* dapat diartikan berdasarkan kata, *game* yaitu permainan, atau pertandingan dan *online* diartikan langsung, jadi *game online* adalah permainan yang dinikmati secara berulang-ulang, memiliki sifat membuat orang menjadi kecanduan didepan monitor ataupun ponsel canggih selama berjam-jam, maka tanpa sadar dan berangsur-angsur dapat menimbulkan perilaku agresif yang akan terekam dalam memori alam bawah sadar. (ramadhan, 2013)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain itu Menurut severin (dalam ahmad fajar giandi,2012) *game online* adalah salah satu perkembangan dari *game* komputer biasa yang merupakan salah satu produk penjualan berbasis internet yaitu fasilitas penyedia jasa hiburan berupa permainan yang dapat diakses secara *online* dan tiap pemainnya dapat berkomunikasi secara langsung *(real time)* dan terhubug antara satu dengan yang lainnya. *Game online* pun memungkinkan untuk melakukan peran-peran fantasi dan mengeksplorasinya dengan orang lain.

Game online merupakan salah satu permainan yang terhubung dengan internet yang sangat dinikmati mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa. *Game online* menjadi idola bagi semua kalangan karena dapat dijadikan alternatif menghilangkan kejenuhan setelah lelah beraktivitas dan refreshing.(fitri ma'rifatul laili & wiryo nuryono, 2015)

2. Jenis-Jenis *Game Online*

Game online yang menyediakan fitur komunitas *online*, sehingga menjadikan *game online* sebagai aktivitas sosial. *Game-game* semacam ini biasanya lebih diminati daripada *single player games* karena dirasa lenih memiliki tantangan serta kepuasan batin dapat mengalahkan orang lain didalam lingkup *game* tersebut. *Game* jenis ini disebut *massively multiplayer online games (MMOG). MMOG* memungkinkan ratusan bahkan ribuan pemain untuk bernain di waktu yang bersamaan dengan media internet. *MMOG* di bedakan menjadi beberapa jenis, antara lain :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

MMOPRG (massively multiplayer online role playing game), *game* jenis ini biasanya memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama, seperti *game ragnarok*, *seal*,dll. Selanjutnya yaitu *MMORTS (massively multiplayer online real time strategy)*, *game* jenis ini menekankan kepada kehebatan *strategy* pemainnya, permainan ini memiliki ciri khas dimana pemain harus mengatur strategi permainan, seperti *game warcraft, dota, COC,* dll dan yang terakhir adalah MMOFPS *(massifely multiplayer online first person shooter)*, *game* jenis ini mengambil sudut pandang orang pertama sehingga seolah-olah pemain berada dalam permainan tersebut dalam sudut pandang tokoh karakter yang dimainkan, seperti *counter strike*, *rising force*, dll. (Akhdian.net,2012)

3. Definisi Kecanduan *Game Online*

Dalam kamus Wikipedia, *Game Online* disebutkan mengacu pada sejenis *games* yang dimainkan melalui jaringan komputer, umumnya dimainkan dalam jaringan internet. Biasanya internet *games* dimainkan oleh banyak pemain dalam waktu yang bersamaan dimana satu sama lain bisa tidak mengenal. *Game online* adalah bentuk teknologi yang hanya bisa diakses melalui jaringan *computer.*

Mappaleo (dalam fitri ma'rifatul laili & wiryo nuryono, 2015) mengungkapkan, Seseorang dapat dikatakan kecanduan jika

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penggunaanya lebih dari 30 menit dalam sehari atau jika dilihat dari frekuensinya maka penggunaanya bisa lebih dari 3 kali dalam sehari.

Kecanduan adalah suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuesi 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 penggunanya bisa bermain lebih dari 3 kali dalam sehari. (fitri ma'rifatul laili & wiryo 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 2-10 jam per minggu untuk memainkan *game-online.* (Kusumadewi, 2009)

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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 manghabiskan waktunya di depan komputer juga akan jarang berolahraga sehingga kecanduan aktivitas ini dapat menimbulkan kondisi fisik yang lemah, bahkan obesitas. (fitri ma'rifatul laili & wiryo nuryono, 2015)

4. Faktor Penyebab Kecanduan *Game Online* (fitri ma'rifatul laili & wiryo nuryono, 2015)
    a. Stress/kabur dari suatu permasalahan
    b. Kurang control dari orang tua
    c. Diajak oleh teman
    d. Fitur *game online* yang menarik
    e. Keinginan untuk menjadi pemenang.
5. Ciri-Ciri Kecanduan *Game Online* (fitri ma'rifatul laili & wiryo nuryono, 2015**)**
    a. Bermain *game* yang sama bisa lebih dari 3 jam sehari
    b. Rela mengeluarkan banyak uang untuk bermain *game*
    c. Lebih dari 1 bulan masih tetap bermain game yang sama
    d. Bisa punya teman atau komunitas sesama pecinta *game* tersebut

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Kesal dan marah jika dilarang total bermain *game* tersebut

f. Senang menularkan hobi ke orang lain di sekitarnya

g. Sangat antusias sekali jika ditanya masalah *game* tersebut

h. Anak lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game* pada jam-jam di luar sekolah

i. Tertidur di sekolah, sering tidak mengerjakan tugas sekolah dan nilai menjadi jelek

j. Lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dengan teman

6. Bentuk Kecanduan *Game Online* (fitri ma'rifatul laili & wiryo nuryono, 2015**)**

a. Penghentian atau pengurangan internet terasa berat dan lama.

b. Internet sering atau lebih sering digunakan lebih lama dari yang direncanakan.

c. Usaha yang gagal dalam mengendalikan penggunaan internet.

d. Menghabiskan banyak waktu dalam kegiatan yang berhubungan dengan penggunaan internet.

e. Kegiatan-kegiatan penting seperti bidang sosial, pekerjaan, atau rekreasional

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. REGULASI EMOSI PECANDU *GAME ONLINE*

Game online merupakan salah satu permainan yang terhubung dengan internet yang sangat dinikmati mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa. *Game online* menjadi idola bagi semua kalangan karena dapat dijadikan alternatif menghilangkan kejenuhan setelah lelah beraktivitas dan refreshing. Biasanya internet *games* dimainkan oleh banyak pemain dalam waktu yang bersamaan dimana satu sama lain bisa tidak mengenal. *Game online* adalah bentuk teknologi yang hanya bisa diakses melalui jaringan computer. (fitri ma'rifatul laili & wiryo nuryono, 2015).

Soetjipto, 2007 pun berpendapat demikian *Game-online* semakin popular dan menarik bagi banyak kalangan dari hari ke hari. Kemenarikan *game-online* tidak hanya berlaku sesaat tetapi menimbulkan perilaku yang kompulsif bagi penikmatnya. Tingkah laku ini menimbulkan istilah adiksi atau kecanduan. Adiksi adalah suatu gangguan yang bersifat kronis dan kompulsif berulang-ulang untuk memuaskan diri pada aktivitas tertentu.

Berdasaran beberapa pendapat di atas, tampak salah satu permasalahan yang cukup penting pada pecandu game online adalah emosional. Seharusnya pengguna *game online* bisa berfikir tepat dan logis serta harus bisa menempatkan emosinya dan menerima fungsi fasilitas *game online* sebagai sarana refreshing sesuai kebutuhan masing-masing. Kinerja dan dampak positif dari pemain *game online* akan sangat terasa apabila bisa digunakan sesuai dengan fungsi yang proporsional.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tetapi dampak dari game online memanglah sangat berbahaya, salah satunya adalah kecanduan. 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 selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal. Seseorang bisa dikatakan kecanduan *game online* jika penggunaanya bisa lebih dari 3 kali dalam sehari (Mappaleo,2009 dalam fitri ma'rifatul laili & wiryo nuryono, 2015).

Sedangkan menurut (Kusumadewi, 2009) 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 2-10 jam per minggu untuk memainkan *game-online.*

Inilah mengapa pecandu *game online* ini sangatlah membutuhkan regulasi emosi. Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi ini lebih pada pencapaian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya (Widuri, 2012).

Sedangkan menurut (Gross dan Thompson, 2007 dalam oktavia dewi kusumaningrum, 2012) mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan dapat memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Emosi adalah proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besarnya lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu.

Menurut (Cole, dkk.,2004 dalam oktavia dewi kusumaningrum, 2012) ada dua jenis pengaturan emosi yaitu emosi sebagai pengatur dan emosi yang diatur. Emosi sebagai pengatur menunjukkan adanya perubahan yang tampak sebagai hasil dari emosi yang aktif, sedangkan emosi yang diatur berhubungan dengan perubahan jenis emosi aktif, termasuk perubahan dalam pengaturan emosi itu sendiri, intensitas serta durasi emosi yang terjadi dalam individu, seperti mengurangi stres dengan menenangkan diri.

Maka agar para pecandu *game online* mampu untuk mengatur emosinya, diperlukan kemampuan regulasi emosi agar dampak negatif seperti kecanduan *game online* ini bisa berkurang atau bahkan di atasi. Sehingga para

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pecandu *game online* dapat kembali bersosialisasi dengan lingkungannya dengan baik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id