**Kecanduan Game Online Pada Regulasi Emosi Remaja**

**Di Game Center Panglima Batur Banjarbaru**

**Hairul Malik, Dhian Ririn Lestari, Ifa Hafifah**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat,

Jl. A. Yani KM. 36 Banjarbaru, 70714

Email korespondensi: hairulmalik1996@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Kecanduan *game online* merupakansindrom yang menghabiskan banyak waktu dan tidak bisa mengontrolnya. Hasil studi pendahuluan 3 dari 5 orang kurang mampu mengendalikan emosinya.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan regulasi emosi pada remaja pengunjung *game center* Panglima Batur Banjarbaru.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain *croos-sectional* dengan metode kuisioner dengan teknik *cluster random sampling* dengan sampel 76 remaja di game center Panglima Batur Banjarbaru pada tanggal 10-17 januari 2018 dengan uji korelasi *spearman.*

**Hasil :** Hasil didapatkan sebanyak 59 orang (77,7%) responden mengalami kecanduan *game online*, 15 orang (19,7%) kecanduan ringan dan 2 orang (2,6%) tidak kecanduan dan regulasi emosi positif sebanyak 68 orang (89,47%) dan negatif 8 orang (10,52%) Hasil analisis didapatkan nilai signifikan kecanduan *game online* dengan regulasi emosi sebesar (*p*=0,048) dan koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,277.

**Simpulan :** Terdapat hubungan yang negatif dengan kekuatan hubungan rendah yang berarti semakin tinggi tingkat kecanduan maka semakin jelek regulasi emosinya dan sebaliknya.

**Kata-kata kunci**: Kecanduan *game online,* regulasi emosi, remaja

**Online Game Addiction In Adolescent Emotional Regulation At Panglima Batur Banjarbarugame Center**

1\*Hairul Malik, Dhian Ririn Lestari, Ifa Hafifah

1Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat,

Jl. A. Yani KM. 36 Banjarbaru, 70714

\*Email korespondensi: hairulmalik1996@gmail.com

**ABSTRACT**

**Background :** Addiction online games is a time consuming syndrome and can not control it. Preliminary study results 3 out of 5 people are less able to control their emotions.

**Purpose** : This studied aims to determine the relationship of online game addiction with emotional regulation on teenage visitors game center Commander Batur Banjarbaru.

**Methods :** This research uses croos-sectional design with questionnaire method with cluster random sampling technique with 76 sample of adolescents in game center of Commander Batur Banjarbaru on 10-17 january 2018 with spearman correlation test.

**Result :**The result was 59 (77,7%) respondents were addicted to online game, 15 (19,7%) were addicted to light and 2 (2,6%) were not addicted and positive emotional regulation was 68 (89,47%) and negative 8 (10,52%) Result of analysis got significant value of game online addiction with emotional regulation equal to (p = 0,048) and correlation coefficient (r) equal to -0,277.

**Conclusion :** There is a negative relationship with the strength of a low relationship which means the higher the level of addiction, the worse the emotional regulation and otherwise

**Keywords**: addiction online games, emotion regulation, adolescents.

**PENDAHULUAN**

Pada awalnya internet dirancang sebagai sistem komunikasi untuk militer sekarang telah berkembang menjadi sebuah program penghubung banyak komputer sekaligus ke dalam suatu jaringan (1). Internet memiliki daya tarik yang tinggi karena berisi warna, suara, gerakan, berita yang baru dan tidak memiliki batasan (2). *Online* dapat diartikan dengan terhubung ke internet. *Game online* adalah jenis teknologi berbentuk permainan yang bersifat fana dan berisi banyak orang yang memainkan di dalamnya dan membutuhkan koneksi internet (3). Biro Pusat Statistik (BPS) melakukan survei di Indonesia diketahui jumlah pemain *game online* meningkat cukup pesat, tercatat lebih dari 19,8 juta pengguna *game online* pada tahun 2014 di Indonesia dan pengguna *game online* terbanyak adalah remaja. Pada tahun 2016 di Indonesia total pengguna internet berjumlah 132,7 juta pemakai atau presentasi 51,7% dari total populasi yang 265,2 juta jiwa. (4).

Masa remaja di bagi menjadi tiga fase sebagai berikut yaitu remaja awal dimulai dari umur 12 sampai 15 tahun, remaja pertengahan tengah 16-18 tahun, dan remaja tahap akhir dengan umur 19-23 tahun (5). Remaja yang memiliki rasa keterikatan yang sangat kuat dan tidak memiliki kemampuan untuk melepaskan dirinya dari jeratan permainan *game* online bisa di artikan bahwa mereka mengalami gejala kecanduan *game online* (6). Perasaan yang mereka rasakan adalah *Euphoria* (kesenangan), *Tolerance* (waktu bermain *game* menjadi lebih lama) untuk mengulangi efek kesenangan bermain *game online*. Hasil penelitian (7), beberapa faktor yang menyebabkan seseorang semakin kecanduan adalah faktor *leveling up* (tingkatan selanjutnya), pada tahap ini para pemain akan berusaha lebih keras untuk menghadapi tantangan selanjutnya.

Menurut Gross Thompson 2007 menyatakan regulasi emosi adalah serangkaian proses yang mengharuskan emosi di atur sebagaimana tujuan yang di inkan individu, baik secara spontan, dikontrol, disadari dan tanpa disadari (8). Kostiuk (2002) mengatakan, regulasi emosi adalah salah satu poin penting dalam suatu proses perkembangan emosi seseorang. Pada tahapan ini individu dituntut untuk memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi emosi yang sedang di rasakan dan yang akan datang yang memunculkan respon yang dapat ditoleransi dengan baik dan yang diperlukan (9).

Dari penelitian Akio Mori ditarik kesimpulan bahwa penurunan aktivitas gelombang otak prefrontal yang memiliki peranan sangat penting, dengan pengendalian emosi dan agresivitas sehingga mereka cepat mengalami perubahan mood, seperti mudah marah, mengalami masalah dalam hubungan dengan hubungan sosial, tidak konsentrasi dan lain sebagainya (10).

Studi pendahuluan yang di lakukan pada tanggal 16 Oktober 2017 wawancara dengan operator atau pengelola di sebuah *game center* daerah Panglima Batur didapatkan data yakni total warnet ada 3 buah dan pelanggannya adalah remaja (SMP, SMA, dan kuliah). Rata-rata komputer di gunakan 1 hari selama 3 orang per hari, untuk 1 orang rentang waktu menggunakan komputer 5-10 jam dan total lama pemakaiannya selama 1 hari untuk sebuah komputer rentang 3-20 jam perhari. Pada remaja dengan kecanduan berat mereka bisa sampai tidur di warnet tersebut paling lama 2 hari baru pulang kembali ke rumah. Pengunjung meningkat pada hari libur. Selanjutnya wawancara beserta observasi dengan 5 orang pengunjung ketika para pemain *game online* bermain bersama, untuk dampak positif bermain *game online* mereka mengatakan untuk menambah teman, menghilangkan stress, dan membangun kerja sama antar tim untuk memenangkan permainan. Observasi yang dilakukan 3 dari mereka mengeluarkan kata-kata kasar dan mereka kurang mampu mengendalikan emosi ketika mengalami kekalahan dan ketika teman sesama *game* mereka tidak seperti yang mereka harapkan sehingga sering berprilaku negatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan regulasi emosi pada remaja di game center Panglima Batur Banjarbaru.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain *croos-sectional* dengan metode kuisioner dengan teknik *cluster random sampling* dengan sampel seluruh remaja laki-laki pengunjung game center Panglima Batur Banjarbaru berjumlah 76 orang pada tanggal 10-17 januari 2018

Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner kecanduan *game online (*Kuesioner ini dari Jap T, Triatri S, Jaya ES & Suteja MS*. The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionare* *Plos One* 2013) Kuisioner Kecanduan Game Online Indonesia memiliki korelasi total item yang bagus (mulai dari 0,29 sampai 0,55) dan reliabilitas yang dapat diterima (a = 0,73).dan kuisioner regulasi emosi (Oleh Profersor James Gross PhD Kuisioner regulasi emosi memiliki reliabilitas alpha, yang rata-rata 0,79 untuk reappraisal dan 0.73 untuk supresi. ).Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman rho.*

Penelitian ini dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dengan surat keputusan No.576/KEPK-FK-UNLAM/EC/I/2018.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Karakteristik Responden**

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden di *game center* Panglima Batur Banjarbaru (n=76)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Karakteristik | F | (%) |
| Usia  16  17  18  19  20  21  22  23 | 1  7  5  11  18  24  9  1 | 1,3%  9,2%  6,6%  14,5%  23,7%  31,6%  11,8%  1,3% |
| Total | 76 | 100% |

Karakteristik responden di game center Panglima Batur Banjarbaru sesuai tabel 1 umur terbanyak responden berusia 21 tahun berjumlah 24 orang (31,6%)

**Total Kecanduan Remaja di Game Center Panglima Batur Banjarbaru**

Tabel 2. Total remaja yang kecanduan *game online*  (n=76)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hasil Remaja Kecanduan *Game Online* | Frekuensi | Presentase |
| Tidak Kecanduan | 2 | 2,6%% |
| Kecanduan Ringan | 15 | 19,7% |
| Kecanduan *Game online* | 59 | 77,7%% |
| Total | 76 | 100% |

Hasil penelitian sesuai tabel 2, didapatkan data bahwa angka kecanduan *game online* sangat tinggi yakni sebesar 59 orang, kecanduan ringan sebanyak 15 orang dan tidak kecanduan 2 orang.

Peneliti berasumsi kenapa tingkat kecanduan remaja pengunjung game center Panglima Batur Banjarbaru sangat tinggi disebabkan beberapa faktor salah satunya main bersama teman sesama jenis *game online* hasilnya terjalin ikatan batin sesama pemain *game online* tersebut sehingga mereka ingin terus memainkan *game online.* Selain mendapatkan kepuasan yang semu tentang *game online* mereka juga menambah keakraban dengan teman sesama pemain *game online.*

Griftin 2005 menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami kecanduan atau ketergantungan terhadap suatu zat mamupun aktifitas, dalam hal ini *game online,* maka orang tersebut akan membutuhkan waktu lebih banyak untuk bermain *game online* agar mendapatkan kepuasan yang sama. Karena rasa kesenangan yang didapatkan dari bermain *game online* dengan periode yang sama secara berkesinambungan akan munurun dengan sangat terlihat, maka secara berangsur-angsur pemain harus meningkatkan jumlah waktu bermain *game online.* Saat aktivitas ini dikurangi atau di hentikan, seseorang yang mengalami kecanduan *game online* akan terpengaruh secara fisik dan psikologis akibat dari pengurangan aktivitas bermain *game online*.

**Regulasi Emosi remaja di game center Panglima Batur Banjarbaru**

Tabel 3. Regulasi emosi remaja di game center Panglima Batur Banjarbaru (n=76)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Emosi | Frekuensi | Presentase |
| Positif | 68 | 89,47% |
| Negatif | 8 | 10,52% |
| Total | 76 | 100% |

Hasil penelitian sesuai tabel 3, hasil penelitian yang dilakukan kepada 76 responden didapatkan hasilnya 68 orang positif dan 8 orang negatif.

Peneliti berasumsi tentang bagaimana regulasi emosi pada remaja pengunjung came center Panglima Batur Banjarbaru tidak semua buruk dikarenakan tergantung dari bagaimana individu mengelola emosi yang datang dari luar dan mempresepsikannya.

Penelitian yang di lakukan Muhammad (2015) 3 responden yang mengalami kecanduan *game online* berumur 17,21 dan 22 tahun. Perasaan yang mereka rasakan oleh semua responden bervariasi yakni mudah naik darah, hasil tidak sesuai harapan, mengeluarkan kata-kata yang tidak pantas hingga mengeluarkan suara yang keras tanpa sebab, oleh Ketiga Subjek FA, Ar dan GP merupakan subjek pecandu *game online*, masing-masing dari mereka memiliki kemampuan dan juga cara tersendiri dalam meregulasi emosinya.

**Analisis Bivariat Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja di Game Center Panglima Batur Banjarbaru**

Tabel 4. Hubungan kecanduan *Game Online* dengan Regulasi Emosi pada Remaja di Game Center Panglima Batur Banjarbaru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Komponen Variabel | *P* *Value* | Koefisien Korelasi (*r*) |
| Kecanduan *game online* | 0,048 | -0,277\* |
| Regulasi emosi |

Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan regulasi emosi pada remaja di game center Panglima Batur Banjarbaru. Hasil analisis mendapatkan nilai *p* value<α (0,048<0,05) dan kosntan korelasi (*r*) sebesar -0,277\*, maka hasilnya adalah Ho ditolak yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kecanduan *game online* dengan regulasi emosi pada remaja di game center Panglima Batur Banjarbaru dengan kekuatan hubungan rendah dan arah hubungan negatif yang artinya apabila semakin tinggi nilai kecanduan maka semakin jelek regulasi emosinya dan sebaliknya apabila nilai kecanduan nya rendah maka semakin baik regulasi emosinya.

Peneliti berasumsi mengapa *game online* mempengaruhi emosi seseorang di karenakan *game online* hanya sebuah permainan yang di mainkan oleh para pemainnya, dalam sebuah permainan hasilnya adalah menang dan kalah. Ketika seseorang mengalami kemenangan reaksi mereka kebanyakan adalah merasakan kesenangan akibat kemenangan permainan tersebut. Sedangkan apabila para pemain mengalami kekalahan kebanyakan mereka merasakan kekesalan dan akibatnya bisa bersifat negatif dan pada penelitian ini didapatkan data bahwa tingkat kecanduan *game online* tinggi akan tetapi regulasi emosinya juga baik dikarenakan *game online* bukan merupakan faktor pencetus utama yang menyebabkan regulasi emosi seseorang itu menjadi buruk akan tetapi banyak faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang.

Hasil penelitian yang hampir serupa dilakukan Sofi (2012) menjelaskan bahwa dari penelitian sebelumnya yang di lakukan didapatkan hasil bahwa kecanduan *game online* berpengaruh kepada kesehatan fisik dan mental. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil yang positif berupa hubungan kecanduan *game online* dengan depresi (12). Penelitian 2011 di Prancis menunjukkan adanya efek kecanduan *game online* terhadap kebiasaan tidur, keadaan mood dan kesehatan fisik maupun psikis (13).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh , diketahui bahwa responden yang memiliki kecanduan *game online* sebanyak 59 orang (77,7%), kecanduan rinngan 15 orang (19,7%) dan tidak kecanduan 2 orang (2,6%). Sendangkan untuk regulasi emosi responden sebanyak 68 orang (89,47%) memiliki regulasi emosi yang positif dan 8 orang (10,52%) memiliki regulasi emosi yang negatif. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang sehingga tidak bisa dikatakan bahwa kecanduan *game online* adalah penyebab utama regulasi emosi seseorang itu bersifat negatif.

**PENUTUP**

Kesimpulan dari hasil penelitian terkait Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja di Game Center Panglima Batur Banjarbaru Memiliki hubungan penting antara kecanduan *game online* dengan regulasi emosi di game center Panglima Batur Banjarbaru dengan nilai *p value*=0,048 dan koefisien korelasi (*r*) setara -0,277\*

Kementrian informasi dan teknologi agar dapat mengawasi peredaran *game* yang tersebar di Indonesia sehingga permainan yang tersebar dimasyarakat tidak berakibat negatif terhadap kehidupan. Hasil dari Penelitian ini dapat menjadi pegangan untuk suatu bidang disiplin ilmu yang lain.

Penelitian ini nantinya bisa digunakan untuk media ilmu pengetahuan tentang hubungan antara kecanduan *game online* dengan regulasi emosi pada remaja yang sangat tinggi angka kecanduannya yakni sebesar 59 orang (77,7%) mengalami kecanduan *game online* diharapkan kedepannya agar remaja dapat mengontrol waktu bermain *game online* dan jangan sampai *game online* menyebabkan masalah terhadap kesehatan fisik dan mental.

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi baru terhadap ilmu keperawatan bahwa remaja yang mengalami kecanduan *game online* bukan berarti regulasi emosinya buruk, karena faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi tidak bisa dinilai hanya satu faktor melainkan banyak faktor yang mempengaruhinya dan peran perawat sangat penting dalam kegiatan konsultan terhadap remaja yang mengalami kecanduan *game online* dan regulasi emosi yang kurang baik dan perawat bisa menjadi pembaharu untuk perbaikan kedepannya.

**DAFTAR PUSTAKA**

*Elia, H,. 2009.* Kecanduan berinternet dan prinsip-prinsip untuk menolong pecandu internet, Malang*. Jurnal teknologi dan pelayanan.*

*Gaol, TL,. 2012.* *Hubungan kecanduan game online dengan prestasi akademik mahasiswa di Fakultas Teknik Universitas Indonesia*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan.

*Aziz, RN,. 2011.* Hubungan kecanduan game online dengan self esteem remaja gamers di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Malang: Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia 2014. <https://apjii.or.id/downfile/file/PROFILPENGGUNAINTERNETINDONESIA2014.pdf>

Potter, P.A, Perry (2005), A.G.Buku ajar fundamental keperawatan: *konsep, proses, dan praktik.*Edisi 4.Volume 2.

*Journal Misnawati,. 2016* Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecanduan game online pada siswa Siswi di SMP YPS (Yayasan Pendidikan Samarinda).

*Mark D. Griffiths, Ph.D., Mark N.O. Davies, Ph.D., and Darren Chappel, B.SC, Cyberpshocolgy & Behavior 2004. Demographic Factors and Playing Variables in Online Computer Gaming CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR Volume 7, Number 4,*

Gross, J.J., & Thompson, R.A. 2007. *Emotion regulation: Conceptual foundations. In Handbook of emotion regulation.* New York: Guilford Press.

Kostiuk, L.M & GT Fout., 2002. *Understanding of emotion and emotion regulation in adolescent female with conduct problem: A qualitative analysis. The qualitataive report,* Volume 7, Number 1 (http: // www.nova.edu/ 5555/ QR / QR7-1/ Kostiuk.html).

Ian s Bruce, 2002. Official : Video Games are bad for your Brain.<http://www.tribune.ie/article/2002/jul/28/official-video-games-are-bad-for-your-brain/?q=ian%20bruce>

*Jap T, Tiatri S, Jaya ES, & Suteja MS. 2013.* *The Development of Indonesian online game addictioner questionnaire*. Plos One

Sofi, 2012. Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Depresi pada Remaja Pengunjung Game Center di Kelurahan Jebres. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Achab, S, et all. 2011. Massively multiplayer online role-playing games: compharing caracteritic of addictid and non-addictid online recruited games in a French adult population. BMC psychiatry