

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, perkembangan *game online* mengalami pertumbuhan yang sangat cepat dan menjangkau berbagai kalangan. Permainan ini pada dasarnya digunakan sebagai sarana hiburan untuk mengatasi kejenuhan akibat aktivitas yang padat. Melalui *game online*, individu dapat merasakan kesenangan, mengurangi tekanan pikiran, serta meredakan stres yang dialami. Kondisi tersebut ada karena munculnya keinginan dari dalam diri individu guna mencari hiburan dan kenyamanan. Dalam bermain *game online* dapat menimbulkan emosi positif dan juga negatif.

Game online tidak sekadar menjadi sarana hiburan, akan tetapi menghadirkan berbagai rintangan yang menyenangkan untuk diselesaikan, sehingga menumbuhkan keinginan seseorang untuk terus bermain tanpa mempertimbangkan durasi guna memperoleh kepuasan tertentu. Beragam jenis atau genre dalam permainan *online* pun sangat bervariasi, seperti perang, petualangan, olahraga, teka-teki (*puzzle*), hingga MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*).

Di antara berbagai jenis tersebut, genre MOBA merupakan salah satu yang paling diminati dan populer pada masa sekarang. Dalam permainan ini, dua pemain atau lebih dapat bermain secara bersamaan dan saling

bertarung untuk meraih kemenangan dalam satu pertandingan. *Mobile Legend Bang Bang* merupakan permainan bergenre MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) yang dikembangkan secara eksklusif untuk memberikan pengalaman bermain optimal bagi para pengguna gawai atau telepon pintar. Dalam permainan ini, terdapat dua tim yang saling berlawanan dan berkompetisi untuk meraih kemenangan dengan cara menghancurkan turret atau menara milik lawan, sambil secara bersamaan berusaha menjaga serta mempertahankan menara tim mereka sendiri dari berbagai serangan yang dilancarkan oleh pihak musuh. Transformasi dalam dunia permainan berlangsung sangat masif, yang terlihat dari pemutakhiran sistem mekanis, penambahan fitur-fitur baru, hingga penyajian grafis yang kian memanjakan mata para pemainnya. Penambahan berbagai hero dengan kemampuan unik, serta dukungan teknologi yang semakin canggih, membuat aktivitas bermain semakin menyenangkan dan menarik bagi para pemain.¹ Untuk mencapai kemenangan yang diharapkan, setiap pemain dituntut mampu bekerja sama secara efektif dengan anggota tim, menyusun strategi yang tepat, serta saling mendukung demi mencapai tujuan bersama dalam pertandingan.

Menurut Goleman dalam Ali, Eddy, Tjung, & Ronni emosi dipahami sebagai dorongan untuk bertindak, yakni rencana spontan yang muncul

¹ Catherin. S. Lorentz Sitorus, Devi Patricia, & Yuliana Sari "Analisis Pengaruh Aplikasi Game Online Mobile Legend Di Kalangan Muda," *Algoritma: Jurnal Matematika, Ilmu Pengetahuan Alam, Kebumihan Dan Angkasa* 2, No. 5 (2024) 41–42.

untuk menghadapi persoalan, yang terbentuk secara bertahap melalui proses evolusi. Emosi dalam diri manusia pada dasarnya dapat dipisahkan menjadi dua kutub utama, yaitu sisi positif dan sisi negatif. Emosi positif merupakan bentuk perasaan yang diharapkan hadir karena mampu memberikan rasa nyaman, damai, serta ketenangan dalam kehidupan batin individu, sedangkan emosi negatif merupakan jenis perasaan yang cenderung tidak diinginkan karena dapat menimbulkan ketidaknyamanan, tekanan, dan gangguan secara psikologis dalam diri individu.² Emosi negatif tersebut dapat mempersempit ruang berpikir dan pilihan tindakan seseorang, sehingga mendorong munculnya perilaku kurang baik, seperti bertindak kasar terhadap orang tua, misalnya marah atau berkata kasar ketika keinginannya tidak dipenuhi, seperti tidak diberi uang untuk membeli paket data guna bermain *game online* secara berlebihan

Regulasi emosi merupakan serangkaian tahapan psikologis di mana individu mengevaluasi, menghadapi, mengendalikan, serta memperlihatkan berbagai perasaan yang dirasakannya secara sadar. Ketika emosi berada dalam kondisi yang stabil, individu akan lebih mampu memberikan respons yang tepat dan sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. Keseimbangan dalam tubuh, perkataan, dan pikiran yang lahir dari kestabilan emosi tersebut akan mendorong terbentuknya pengendalian diri yang kuat

² Ali Amran, Eddy Marheni, Tjung Hauw Sin, dan Ronni Yenes "Kecanduan Game Online Mobile Legends Dan Emosi Siswa SMAN 3 Batusangkar," *Jurnal Patriot* 2, No. 4 (2020) 1120.

sekaligus konsep diri yang positif. Regulasi emosi dapat dipahami sebagai suatu proses pengelolaan emosi yang berlangsung secara berkelanjutan.³ Individu memiliki berbagai cara yang berbeda-beda dan unik ketika mengatur serta menyesuaikan emosinya

Regulasi emosi menurut Gross dalam Miftakhul merupakan suatu proses ketika individu menafsirkan, merasakan, serta mengekspresikan perasaan yang dimilikinya. Regulasi emosi adalah sebuah langkah sadar yang diterapkan individu dalam memengaruhi, mengelola, serta menyesuaikan kondisi emosional, baik dalam diri individu atau hubungan dengan orang lain, yang tidak semata-mata berorientasi pada pengendalian emosi negatif seperti ketakutan, kecemasan, dan tekanan, melainkan juga melibatkan pengaturan serta perubahan emosi positif dan negatif secara fleksibel sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai dalam keseluruhan proses regulasi emosi tersebut.⁴ Regulasi emosi yang berjalan secara efektif akan sangat membantu individu dalam mengelola tekanan serta menghadapi berbagai situasi penuh stres secara lebih adaptif dan bijaksana

Fenomena ini menarik untuk diteliti dari sisi psikologis, khususnya dalam kaitannya dengan regulasi emosi. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik umumnya cenderung mampu mengontrol dorongan untuk bermain *game* secara berlebihan dan dapat menempatkan diri sesuai kondisi

³ Intan Ayu Lasmana Firdauza dan Farah Farida Tantiani, "Regulasi Emosi Remaja Dari Ibu Pekerja Migran Dan Non Migran," *Jurnal Penelitian Psikologi* 12, no. 1 (2021): 2.

⁴ Miftakhul Jannah Moch Wisnu Pratama, "Eksplorasi Regulasi Emosi Pada Generasi Z Di Mojokerto," *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 11, No. 01 (2024) 257.

yang dihadapi. Berdasarkan observasi awal kepada sepuluh orang mahasiswa prodi Psikologi Kristen dan wawancara yang dilakukan kepada salah satu mahasiswa, ditemukan indikasi bahwa kontrol emosional pada mahasiswa yang memainkan *Mobile Legends* cenderung mengarah pada aspek negatif ketika bermain *game online*

Beberapa emosi yang nampak adalah emosi negatif seperti, mengumpat atau berbicara kotor, melampiaskan kemarahan kepada orang lain bahkan terbawa sampai ke perilaku yang agresif contohnya, membanting hp atau benda yang ada di sekitarnya saat bermain *game*, dan dampaknya juga dapat menghambat aktivitasnya di dunia nyata yaitu malas mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan sebagai seorang mahasiswa. Hal ini berbanding terbalik dengan tujuan *game online Mobile Legend* itu diciptakan yaitu untuk bersenang-senang, mengurangi tekanan pikiran, serta meredakan stres yang dialami.

Sejumlah penelitian terdahulu memperlihatkan adanya keterkaitan yang nyata antara ketergantungan *game* dan keterampilan dalam mengatur emosi seseorang. Penelitian yang dilakukan Dwiki, Sahat, dan Sayidah menyatakan bahwa agresivitas verbal merupakan salah satu wujud perilaku menyerang yang diwujudkan melalui penggunaan kata-kata, seperti

berbicara kasar, kotor, atau menyakitkan orang lain secara langsung.⁵ Penelitian yang dilakukan oleh Amelia, Yustia, dan Chrisnaji mengatakan paparan *game online Mobile Legends* memiliki hubungan yang signifikan dengan kontrol emosi, di mana durasi bermain yang berlebihan menyebabkan ketidakstabilan emosi, seperti mudah marah, gelisah, dan sulit mengendalikan diri.⁶ Lebih lanjut, menurut Ulfa dan Wahidah, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat berbagai efek yang diakibatkan kecanduan *game online* terhadap keadaan emosional setiap individu, di mana emosi tersebut tampak dalam bentuk sering merasa kesal, mudah marah, berkata kasar, serta ketidakmampuan mengendalikan emosi terutama ketika mengalami kekalahan saat bermain *game online* tersebut.⁷ Sementara Inggit dan Muhammad, hasil penelitian ini mengatakan kecanduan *game online* dapat mempengaruhi perubahan emosi individu yang terus menerus bermain.⁸ Penelitian yang dilakukan oleh Fitria, Nur dan M, penelitian ini menunjukkan pemain *game online Mobile Legends* dapat

⁵ Dwiki Bagus Raharjo, Sahat Sarigih, & Sayidah Aulia Ui Haque. "Agresivitas Verbal Pada Pemain Mobile Legend: Bagaimana Peran Intensitas Bermain?," *INNER: Journal of Psychological Research* 3, No. 4 (2024) 508.

⁶ Amelia Tatum Chairunisa, Yustia Suntari, & Chirsnaji Banindra Yudha "Pengaruh Paparan Game Mobile Legends Terhadap Kontrol Emosi Anak Sekolah Dasar: Tinjauan Literatur," *Jurnal Penelitian Multidisiplin Terpadu* 9, No. 6 (2025) 370.

⁷ Ulfa Mulyani dan Wahidah Fitriani, "Dampak Emosi Remaja Kecanduan Bermain Game Online Mobile Legends Di Kecamatan Mandau," *JCOSE (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 5, No. 1 (2022).

⁸ Inggit Sri Kusdiyanty dan Muhammad Iqbal Martani, "Hubungan Antara Kecanduan Game Online Mobile Legends Terhadap Perubahan Emosi Pada Remaja Di SMPN 1 Ciparay," *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikian* 5, No. 2 (2026).

memengaruhi ketidakstabilan emosi seperti berkata-kata kasar saat bermain.⁹

Dari beberapa penelitian terdahulu di atas lebih membahas mengenai pengaruh *game online Mobile Legend* pada perilaku negatif seperti perilaku agresivitas verbal dan metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif, sehingga penelitian ini lebih membahas mengenai tahapan dalam regulasi emosi James J. Gross dan penelitian ini menggunakan metode penelitian Kualitatif. Maka, Penelitian ini penting dilakukan untuk melihat dan menganalisis sejauh mana mekanisme regulasi emosi pada mahasiswa Prodi Psikologi Kristen angkatan 2022 saat bermain *game online Mobile Legend*.

B. Fokus Masalah

Fokus utama dalam penelitian ini yaitu bagaimana membangun mekanisme regulasi emosi James J. Gross.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana mekanisme regulasi emosi pada pemain *Mobile Legend* mahasiswa Prodi Psikologi Kristen angkatan 2022 IAKN Toraja?.

⁹ Fitria Puji Lestari, "Pengaruh Penggunaan Game Online Mobile Legend Terhadap Emosional Siswa Kelas XI, XII SMA Negeri 1 PLUPUH Tahun Pelajaran 2023/2024," *RAUDIAH Proud To Be Professionals Jurnal Tarbiyah Islamiyah* 8, No. 2 (2023).

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas sehingga tujuan penelitian ini yaitu menganalisis mekanisme regulasi emosi pada pemain *Mobile Legends* mahasiswa Prodi Psikologi Kristen angkatan 2022 IAKN Toraja.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai referensi dan meningkatkan kontribusi pada perkembangan ilmu psikologi, terutama mekanisme regulasi emosi pada pemain *Mobile Legend*.

2. Manfaat Praktis

- a. Menjadi bahan dosen dalam pembelajaran kepada mahasiswa mengenai regulasi emosi.
- b. Bagi mahasiswa menjadi bahan referensi dalam memahami mekanisme regulasi emosi.

F. Sistematika Penulisan

Penulis menerapkan sistematika berikut ini sebagai landasan dalam mengorganisir ide dan argumen yang tertuang di dalam penelitian ini:

BAB I : Pendahuluan, berisi latar belakang masalah, fokus masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Tinjauan pustaka, berisi tentang kajian pustaka membahas landasan teori.

BAB III : Metode penelitian, berisi jenis metode penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, tempat dan waktu penelitian, jenis data, teknik pengumpulan data, subjek penelitian, teknik analisis data, teknik pengujian keabsahan data, dan jadwal pelaksanaan penelitian.

BAB IV : Temuan penelitian dan analisis yang berisi deskripsi hasil penelitian dan analisis penelitian.

BAB V : Penutup yang berisi kesimpulan dan saran