

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Semakin cepat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat ini menghasilkan berbagai produk yang dapat dirasakan kemudahan dan manfaatnya bagi manusia, seperti manfaat ilmu pengetahuan, pendidikan, dan hiburan. *Game online* merupakan bentuk hiburan yang banyak digemari berbagai kalangan, dari remaja hingga dewasa. *Game Online* merupakan permainan yang dioperasikan menggunakan koneksi internet (Darihastining dkk, 2019; dalam Rahman dkk, 2022). Secara umum *game online* adalah video *game* yang bisa digunakan apabila terdapat koneksi internet dan dapat dimainkan oleh banyak orang pada waktu bersamaan. *Game online* bukan sekedar tempat sarana hiburan saja, namun juga memberikan tantangan yang menarik untuk diselesaikan sehingga individu bermain *game online* tanpa melihat dan memperhitungkan waktu hanya untuk mencapai kepuasan.

Survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2024 mencatat bahwa pengguna internet di Indonesia 221,56 juta orang, sedangkan pengguna internet mengakses game online sebesar 18,40%. Penetrasi internet di tahun 2024 mencapai 74,50%. Dilihat dari kategori generasi, generasi Z yang sering bermain *game online* dengan persentase 35,27%, generasi milenial 12,35%, generasi X 5,67%, dan baby boomers 2,71%. Dengan hasil data tersebut maka kebiasaan bermain *game online* lebih lekat pada generasi muda. Pada saat ini, *game online* yang sering dimainkan oleh berbagai generasi khususnya generasi muda yaitu *Mobile Legends: Bang-bang* (MLBB). APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) mendata dari tahun 2023-2025 bahwa *game Mobile Legends* menempati posisi pertama dengan game yang sering dimainkan. Tahun 2023 sebanyak 84,73%, pada tahun 2024 sebanyak 78,74% dan tahun 2025 sebanyak 48,99%. Meskipun mengalami penurunan, tetapi *game mobile legends* konsisten di urutan pertama menjadi game yang sering dimainkan oleh berbagai generasi.

Tabel 1.1 Game Online Yang Sering Dimainkan APJII 2023-2025

Tahun	<i>Mobile Legends</i>	<i>PUBG Mobile</i>	<i>Roblox</i>	Dan Lain-Lain
2023	84,73%	-	-	-
2024	78,74%	3,72%	-	1,77%
2025	48,99%	11,05%	2,07%	4,80%

Sumber: Survei Penetrasi Internet Indonesia 2023-2025

Mobile Legends: Bang-Bang (MLBB) merupakan game yang bergenre MOBA (*Multiplayer Online Battle Arena*) yang di ciptakan oleh Moonton. MLBB terinspirasi dari *game league of legends*, MLBB rilis pada 14 Juli 2016 untuk pasar android dan 9 November 2016 pada pasar IOS. Setelah 4 tahun rilis game MLBB ini menjadi salah satu game populer di ASEAN (Nawawi dkk, 2021). Game MLBB adalah *game multiplayer* dimana dimainkan secara tim 5 vs 5 untuk mengalahkan tim lawan. Di Indonesia, menurut Azwin Nugraha selaku Manager Moonton Indonesia, jumlah pengguna aktif *game* MLBB ini mencapai 51 juta pada awal 2025 dan secara global *game* MLBB sudah diunduh sebanyak 500 jt. Dibalik dari populernya *game* MLBB ini, terdapat banyak komunitas dan *Esport*, seperti ONIC id, BTR, Evos, RRQ, Geek Fam, Team Liquid, NaVi, Dewa United, Alter Ego, dan masih banyak lainnya. Banyaknya komunitas dan *Esport game* MLBB ini munculnya turnamen dari berbagai tingkatan, seperti MPL (*Mobile Legends: Profesional League*) pada tingkatan regional atau suatu negara, dan tingkatan global atau dunia seperti M Series atau disebut juga M World Championship. Dengan popularitas ini, banyak pengguna bermain game MLBB dengan berbagai tujuan, untuk senang-senang, menghilangkan stres, menyelesaikan misi dalam game, atau menaikkan ranking disebut juga *push rank*. Ranking dalam *mobile legends* dimulai dari *Warrior*, *Elite*, *Master*, *Granmaster*, *Epic*, *Legend*, *Mythic*, *Mythic honor*, *mytical Glory*, *mytical immortal*.

Dalam menyelesaikan misi, pemain merasakan senang apabila misi tersebut tercapai dan akan terus-menerus bermain, Hal ini menyebabkan pemain bermain *game* tanpa melihat waktu dan mengakibatkan kecanduan. Pada survey yang dilakukan APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) tahun 2023-2025 mencatat bahwa waktu bermain *game online* dalam sehari

Tabel 1.2 Durasi Bermain Game Online APJII 2023-2025

Durasi bermain/Hari	2023	2024	2025
< 1 jam	7, 26%	13,75%	10,94%
1-2 jam	11,10%	35,36%	34,91%
2-3 jam	11,94%	24,07%	30,30%
3-4 jam	27,46%	13,30%	15,80%
>4 jam	42,23%	13,52%	8,05%

Sumber: Survei Penetrasi Internet Indonesia 2023-2025

Pada **tabel 1.1** dapat dilihat terjadi peningkatan dari tahun 2023-2025 dalam durasi bermain game online. Dimana durasi bermain 1-2 jam mengalami peningkatan di dari tahun 2023-2024, meskipun pada tahun 2025 menurun namun tidak banyak. Durasi bermain 2-3 jam terjadi peningkatan signifikan di tahun 2023-2024, dan terjadi peningkatan di tahun 2025. Oleh karena itu kecanduan *game online* dapat memunculkan dampak negatif jangka panjang yaitu kecanduan *game online* yang tidak bisa dianggap ringan.

Griffiths (dalam Pranoto & Handani, 2024) menjelaskan kecanduan atau adiksi adalah kondisi ketergantungan secara fisiologis dan psikologis terhadap obat-obatan seperti kanabis, nikotin, alkohol, kokain, dll dimana penggunaanya mengalami masalah psikologis, sosial, fisik, dan masalah dengan hukum. Griffiths menggolongkan kecanduan ke dalam 2 tipe, yaitu *primary addiction* dan *secondary addiction*. *Primary addiction* adalah kondisi dimana individu mengalami kecanduan dalam aktivitas tertentu seperti seks, *cyberseks*, *video games*, *gambling*. Tujuan dari perilaku tersebut untuk memperoleh rangsangan agar penggunaanya senang dengan perilaku tersebut. *Secondary addiction* adalah kondisi individu terlibat dalam perilaku untuk mengatasi masalah seperti menenangkan diri atau menghindari masalah.

Kecanduan *game online* merupakan masalah serius yang sering muncul akibat penggunaan berlebihan. *World Health Organization* (2018) memberikan definisi kecanduan *game online* sebagai sebuah gangguan mental yang termasuk dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11). Kecanduan game online ditandai dengan munculnya ketidakmampuan mengontrol kebiasaan bermain game sampai

mengganggu aktifitas atau kegiatan sehari-harinya dan memberikan dampak negatif pada dirinya (Novrialdy, 2019). Kecanduan game online terjadi karena aktivitas bermain dilakukan secara berulang dan menjadi suatu kebiasaan. Kondisi tersebut memicu penguatan sistem dopaminergik di otak secara menetap, sehingga menimbulkan kecanduan. Akibatnya, sistem reaktif semakin dominan, sedangkan sistem reflektif melemah. Hal ini berdampak pada penurunan kemampuan kognitif serta kesulitan dalam mengendalikan diri

Seiring berkembangnya kehidupan masyarakat, istilah kecanduan bukan hanya digunakan untuk obat-obatan tetapi dapat juga digunakan pada kegiatan atau perilaku tertentu yang membuat seseorang ketergantungan baik secara fisik ataupun psikologis. Salah satunya istilah kecanduan yaitu kecanduan *game online* atau *game addiction*. Kecanduan *game online* merupakan individu atau pemain sudah larutr dengan bermain game seakan-akan tidak ada hal yang ingin dikerjakan dan menganggap *game* bagian dari hidupnya. Menurut Pratama dkk, 2020 menjelaskan bahwa salah satu kerugian pemain yang kecanduan *game online* adalah lalai dengan kehidupan nyatanya karena sudah terlibat dalam permainan tersebut.

Game online pada dasarnya untuk menghilangkan rasa lelah atau sebagai tempat hiburan/*refresing* setelah otak melakukan aktivitas sehari-hari. Tetapi pada nyatanya, dalam permainan tersebut dapat membuat individu atau pemain mengalami kecanduan. Intensitas bermain *game* yang tinggi dapat membuat individu atau pemain dapat kecanduan dan memberikan dampak negatif terhadap perilaku pada pemain atau individu. Dampak negatif dari tingginya bermain *game online* adalah individu tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas, ketagihan, pecandu game online, mengasingkan diri dari keluarga, prestasi rendah, kelelahan, serta menurunnya kesehatan.

Menurut Pratama, dkk (dalam Rahman, dkk 2022) mengatakan terdapat tiga tingkatan kecanduan *game online*. Pertama, Kecanduan ringan dimana durasi bermain *game online* >30 menit/hari, individu dengan tipe ini sering bermain *game online* dengan pola tidak teratur dan malas melakukan segala hal. Kedua, kecanduan sedang dimana durasi bermain *game online* 3-4 jam/hari, individu dengan tipe ini sulit untuk berkonsentrasi, mengantuk, dan mudah emosional dalam berbagai hal.

Ketigam kecanduan berat dimana durasi bermain game sampai 5 jam/hari, individu dengan tipe ini menjadikan *game* fokus utamanya, sehingga tidak berinterakso dengan orang lain atau terputus hubungan sosial dengan masyarakat, dan individu terus-menerus mengeluarkan uang untuk bermain *game online*. Dalam *game Mobile Legends* durasi satu sesi bermain adalah 10-30 menit, durasi ini bervariasi tergantung pada jalannya pertandingan, apabila dalam sehari pemain bermain *game Mobile Legends* adalah 2-4 jam/hari. Hal ini termasuk dalam kecanduan sedang hingga berat.

Menurut Novrialdy (2019) dalam Rahman, dkk (2022), menjelaskan bahwa pemain atau individu bermain game dengan durasi permainan 4-5 jam/hari memberikan pengaruh besar dan cenderung kecanduan terhadap permainan yang disukai, meskipun tidak bermain *game online* tetapi selalu memikirkan *game online* tersebut dibandingkan dengan aktivitas lainnya. Menurut Novrialdy (2019) dampak yang ditimbulkan apabila pemain atau individu bermain *game online* mengalami kecanduan meliputi 5 aspek, yaitu aspek kesehatan, aspek keuangan, akademik, aspek sosial, aspek psikologis. Dalam aspek kesehatan, pemain yang mengalami kecanduan mengakibatkan kesehatan individu tersebut menurun, seperti fisik yang lemah dikarenakan aktifitas fisik yang kurang, waktu tidur berkurang, dan sering terlambat makan (Männikkö, Billieux, & Kääriäinen, 2015). Aspek akademis, pemain atau individu yang mengalami kecanduan mengakibatkan performa akademiknya turun (Lee, Yu, & Lin, 2007). Pemain atau individu yang memiliki waktu luang dimana seharusnya digunakan untuk belajar mempelajari pelajaran sekolah atau materi kuliah, tetapi digunakan untuk bermain *game online*. Hal ini mengakibatkan konsentrasi individu atau pemain terganggu, sehingga kemampuan dalam menerima materi pembelajaran dan materi kuliah dari guru maupun dosen tidak maksimal. Dalam aspek sosial, individu atau pemain yang mengalami kecanduan bermain *game online* mengakibatkan kehilangan kontak dengan dunia nyata sehingga mengakibatkan berkurangnya interaksi (Morcovots, 2012). Selanjutnya aspek keuangan, individu atau pemain yang mengalami kecanduan *game online* membutuhkan biaya untuk membeli *voucher*, *skin*, ataupun *avatar* yang membutuhkan biaya yang besar. Apabila individu atau pemain tersebut

tidak mempunyai penghasilan sendiri akan melakukan tindakan berbohong kepada orang tuanya serta berbagai cara seperti pencurian, dan penipuan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Chen, dkk (2005) dalam Novrialdy (2019) mayoritas kejahatan *game online* adalah penipuan (73,7%) dan penipuan (20,2%). Dan terakhir yaitu aspek psikologis, dalam permainan *game online* pemain atau individu diperlihatkan tindakan kriminal dan kekerasan, seperti perkelahian, perusakan, dan pembunuhan. Hal ini secara tidak langsung mempengaruhi alam bawah sadar bahwa kehidupan nyata seperti kehidupan di *game online*. Dampak negatif dari kecanduan *game online* dirasakan diberbagai wilayah Indonesia, salah satunya yaitu Kabupaten Bangkalan. Bangkalan merupakan salah satu kabupaten di Pulau Madura yang terletak paling barat. Bangkalan mempunyai jembatan khasnya yaitu jembatan suramadu, jembatan ini menjadi penghubung antara Surabaya dan Pulau Madura. Salah satu dampak negatif dari kecanduan game Online yang dirasakan di daerah Kabupaten Bangkalan dilansir dari mediajatim.com yaitu pejual bakso nekat membobol 7 kotak amal dan koperasi. Hal ini menjadi dasar acuan bahwa regulasi emosi pelaku rendah.

Gross (2015) regulasi emosi adalah sebagai proses pembentukan emosi individu, jenis emosi yang dialami, serta pengalaman dan cara seseorang mengekspresikan emosi tersebut. Dengan demikian, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu diatur, bukan bagaimana emosi mengatur hal lain. Setiap individu memerlukan kemampuan dalam mengelola emosinya agar dapat mengatur serta menjaga intensitas emosi atau perasaan sehingga tidak berlebihan, khususnya ketika menghadapi situasi stres. Gross (2015) menjelaskan terdapat 5 proses regulasi emosi individu, yaitu (1) Seleksi situasi adalah memilih atau menghindari situasi tertentu yang mempengaruhi munculnya emos. (2) Modifikasi situasi adalah melakukan perubahan pada situasi agar dampak emosinya berkurang. (3) Perubahan fokus perhatian adalah individu mengatur fokus perhatian untuk mengendalikan emosinya. (4) *Cognitive Change* adalah merubah cara pandang terhadap situasi. (5) *Response Modulation* adalah mengatur reaksi emosional yang muncul. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mengelola emosi lebih adaptif, sedangkan individu yang tidak baik cenderung seseorang

melampiaskan kedalam permainan *game online*. *Game online* sering kali menjadi solusi utama pelampiasan.

Mobile Legends sebagai game kompetitif dengan durasi permainan tersebut dapat memunculkan emosi yang sangat intens. Jika dalam permainan mendapatkan kemenangan individu atau pemain merasa puas dan senang. Jika dalam permainan mengalami kekalahan individu atau pemain menimbulkan rasa kesal, kecewa hingga frustrasi. Hal ini mempengaruhi regulasi emosi individu atau pemain, apabila individu tersebut memiliki regulasi emosi yang tinggi maka individu tersebut berperilaku dengan baik dan benar bagi dirinya dan orang lain (Goleman, 2004; dalam Arnesty dan Pedhu, 2023). Tetapi apabila individu memiliki regulasi emosi yang rendah maka akan menyebabkan dampak negatif yaitu ketidakmampuan mengontrol dan memahami emosi yang dirasakan sehingga kesulitan dalam memodifikasi emosi di depan orang lain dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Menurut Goleman (2002) dalam Syafitri dan Sovitriana (2025) menjelaskan bahwa tujuan dari regulasi emosi bukan menekan emosi yang diekspresikan, tetapi mengendalikan luapan-luapan emosi yang berlebihan atau dirasa melebihi batas kestabilan emosi. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik apabila individu tersebut mampu membuat strategi respon emosi yang tepat.

Kecanduan *game online* tidak hanya tentang durasi bermain, tapi juga berhubungan dengan bagaimana individu mengelola dan meluapkan emosinya. Dalam hal ini regulasi emosi individu juga diperlukan di setiap individu. Goleman (2004) dalam Arnesty dan Pedhu (2023) bahwa individu mempunyai regulasi emosi yang baik apabila mempunyai kontrol diri dan mampu mengelola emosinya, hubungan interpersonal baik, toleransi terhadap frustrasi, dan mempunyai pandangan positif pada diri sendiri dan orang lain. Dalam *game Mobile Legends*, jika individu memiliki regulasi yang rendah akan mudah marah saat mengalami kekalahan dan turun rankingnya, kemudian individu akan terus bermain sampai memperoleh kemenangan. Sehingga keterkaitan antara regulasi emosi dengan kecanduan *game online*, dimana kecanduan *game online* memunculkan perilaku kompulsif, gangguan kognitif, dan perubahan emosional yang membuat regulasi emosi individu semakin buruk. Regulasi emosi yang rendah menjadi memperkuat

kecanduan *game online*, karena individu tersebut tidak dapat mengelola emosi negatif dan menjadikan *game online* sebagai tempat pelarian untuk meluapkan emosi.

Penelitian yang membahas tentang *game online* telah banyak dilakukan, tetapi fokus penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan kecanduan *game online* masih terbatas. Penelitian Ulfa dan Fitriani pada tahun 2022 menjelaskan terkait dampak emosi remaja kecanduan bermain *game online mobile legends* di Kecamatan Mandau. Dalam penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa emosi remaja yang kecanduan *game online mobile legends* yang mana adanya emosi tidak stabil, berkata kasar, emosi yang meledak-ledak, berkelahi, tidak bisa berkomunikasi yang baik. Memukul benda sekitar, melakukan kekerasan, mengeluarkan suara keras ke orang sekitar, berlebihan dalam bersikap serta kesal mengalami kekalahan. Faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* adalah faktor internal dimana memiliki keinginan untuk bermain terus menerus, dan faktor eksternal yaitu dari lingkungan remaja tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi dan Andartomo (2024) yang berjudul regulasi emosi dan kecanduan *game online* pada mahasiswa: peran moderasi jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecanduan *game online* dengan nilai ($p=0,032$), dan jenis kelamin menunjukkan hasil tidak signifikan dengan nilai ($p=0,072$). Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi mempunyai peran penting dalam mengurangi kecanduan *game online*, dan menunjukkan jenis kelamin tidak berperan signifikan dalam penelitian ini.

Penelitian melakukan penelitian *game online Mobile Legends* sudah banyak dilakukan, tetapi penelitian mengenai regulasi emosi dengan kecanduan *game online mobile legends* masih minim dilakukan. Dimana *Mobile Legends* mempunyai karakteristik berbeda yang mempengaruhi emosional pemain. *Mobile Legends* dengan sistem kompetitif ketat memiliki keterkaitan lebih kuat dengan regulasi emosi dibandingkan game kasual. Oleh sebab itu penelitian spesifik pada *Mobile*

Legends penting dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang regulasi emosi pada pemain *Mobile Legends*. Minimnya penelitian dilakukan di lokasi Bangkalan juga sebagai celah untuk peneliti melakukan penelitian.

Dari uraian latar belakang diatas, fenomena kecanduan *game online Mobile Legends* Di Kabupaten Bangkalan perlu diteliti. Regulasi emosi diyakini memiliki peran penting dalam menjelaskan perilaku kecanduan *game online* tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk melihat terdapat hubungann antara regulasi emosi dengan kecanduan *game online Mobile Legends* Di Bangkalan. Dengan variabel regulasi emosi dan kecanduan *game online*, peneliti mengharapkan penelitian ini memberikan manfaat dan wawasan mengenai mengontrol dan mengelola emosi dan durasi bermain *game online*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan regulasi emosi dengan kecanduan *game online Mobile Legends* Di Kabupaten Bangkalan?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan kecanduan *game online Mobile Legends* Di Kabupaten Bangkalan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi klinis, dan psikologi siber dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait regulasi emosi dan kecanduan *game online*. Hasil penelitian ini dapat menambah literatur ilmiah yang membahas tentang regulasi emosi dalam konteks kecanduan, terutama pada *game online Mobile Legends*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian dapat menjadi bahan refleksi untuk individu yang bermain *game Mobile Legends* mengenai pentingnya pengelolaan dan pengaturan emosi agar tidak terjebak dalam kecanduan.

2. Bagi Keluarga Dan Masyarakat

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran tentang untuk keluarga dan masyarakat dampak kecanduan game online serta pentingnya dukungan sosial, pendampingan dan dukungan emosional yang tepat bagi anak atau anggota keluarga mengalami kecanduan *game online*

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam mengenai regulasi emosi dan kecanduan *game online*.