

Hubungan Kecanduan Game Online *Mobile Legends* Terhadap Pengelolaan Emosi Pada Remaja 'E'

Putri Shyarsheina Azzahra *¹
Resti Okta Sari²

^{1,2} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP Siliwangi Cimahi, Indonesia
*e-mail: putriisa16@gmail.com¹, Restioktasari@fkip.unsari.ac.id²

Abstrak

Game online merupakan sebuah permainan yang dimainkan melalui internet yang tidak terbatas waktu yang bertujuan sebagai media hiburan. Pada zaman ini game online sangat banyak jenis nya namun yang populer belakangan ini adalah game online Mobile Legends karena game tersebut mudah di dapatkan dan di dapat dimainkan secara berkelompok. Tapi kenyataannya game online Mobile Legends menyebabkan kecanduan. Kecanduan game online sudah menjadi masalah bersama yang sudah menjadi perhatian bagi Masyarakat luas, rata-rata pecandu game online kebanyakan adalah laki-laki dan banyak yang berusia remaja. Kecanduan game online memberikan pengaruh buruk terutama pada emosi remaja. Penelitian yang dilakukan adalah meneliti seorang responden berinisial 'E' selama 5 hari, dan hasil temuan menemukan bahwa responden sangat sulit mengendalikan emosinya.

Kata kunci: Emosi, Kecanduan Game Online, Mobile Legends, Remaja

Abstract

Online gaming is a game played through the internet network that is not limited to time and place. Initially, online games existed as a medium of entertainment. Nowadays, there are many types of online games, but what is very popular lately is the Mobile Legends game because the game is easy to get and can be played in groups. But the reality is that the Mobile Legends game causes addiction. Online game addiction has become a common problem that is of concern to society, the average online game addict is a teenage male. Online game addiction has a bad influence, especially on teenagers' emotions. The research conducted was examining a respondent with the initials E for 5 days and the findings found that the respondent was in the addiction stage and had difficulty controlling his emotions.

Keywords: Emotion, Mobile Legends, Online Game Addiction, Teenage

PENDAHULUAN

Game Online adalah salah satu permainan online yang banyak macam dan bentuknya, jika dahulu game online hanya berbentuk sebagai game Playstation dan hanya dimiliki beberapa orang saja kini game online sangat mudah diakses terlebih anak-anak zaman sekarang hampir semuanya mempunyai ponsel pribadi dan mereka bisa mengakses game online tersebut kapan saja tanpa harus seizin orang tua mereka yang dimana hal itu menyebabkan kecanduan dan ketidakmampuan anak mengontrol emosinya.

Kecanduan game online di Indonesia sudah sangat meluas pada semua tingkatan umur. Data dari Newzoo, pada tahun 2015 pengguna game online mencapai 321 juta jiwa. Fenomena ini bisa kita temukan dengan banyaknya pengunjung warnet dan pengguna smartphone keluaran terbaru yang mendukung aplikasi untuk bermain game online.

Game online adalah game yang berbasis elektronik dan visual (Rini, 2011). Sifat dasar game adalah menantang (challenging), membuat ketagihan (addicted), dan menyenangkan (fun). Game online menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi gaya hidup seseorang, bahkan secara ekstrim mempengaruhi mental dan perilaku pemainnya (Lestari, 2016).

. Game online yang paling digemari, dan paling banyak di download di playstore adalah game online bernama *Mobile Legends*. Game inilah yang sering dimainkan oleh siswa secara berkelompok untuk memenangkan tantangan yang ada pada game tersebut. Untuk mencapai

kemenangan yang diinginkan dibutuhkan dorongan agar tujuan tersebut tercapai (Indra & Marheni, 2020). Untuk menaikkan level yang lebih tinggi membutuhkan pemain untuk bekerja sama untuk mencapai tujuan (Van Rooij et al., 2011).

Orang yang sudah mengalami kecanduan game online *Mobile Legends* akan susah untuk berhenti. Hal ini di sebabkan karena dalam game online *Mobile Legends* pemain tidak akan pernah bisa menyelesaikan permainan sampai akhir. Karena game online *Mobile Legends* tidak memiliki batas akhir permainan atau pun dapat dihentikan sementara. Didalam Permainan *Mobile Legends* akan ada pergantian season yang mana seluruh pengguna game *Mobile Legends* akan turun ranknya(peringkatnya) dan juga akan ada hero atau karakter baru yang dimunculkan. Hal inilah yang membuat penggunannya menjadi tertarik untuk memainkan dan membuat pengguna menjadi kecanduan.

Survei Entertainment Software Association (ESA) (2013) menemukan bahwa setiap orang mempunyai minimal satu Smartphone yang dapat difungsikan untuk bermain game. Sementara 32% dari pemain game adalah anak berusia dibawah 18 tahun dan sekitar 10 % dari remaja berusia 10-18 tahun bermain game online rata-rata tiga kali dalam sehari dengan durasi 1 jam atau lebih perharinya. Berdasarkan 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.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kusumadewi (2009) mengenai hubungan kecanduan game online terhadap keterampilan sosial remaja membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan game online terhadap keterampilan sosial remaja yaitu emotional sensivity (ES) dan emosional expressivity (EE).

Maka dapat disimpulkan bahwa game online sangat berpengaruh terhadap seorang remaja dalam hal bersosialisasi dan mengelola emosinya, remaja yang sudah terkena adiksi game online cenderung tidak memperdulikan sekitarnya dan asik sendiri. Hal ini sudah menunjukkan bahwa kecanduan bermain game online memberikan dampak negatif bagi kehidupan emosional remaja. Oleh karena itu, perlunya cara pengendalian emosi bagi remaja yang sudah kecanduan game online.

Kajian ini mengangkat pembahasan mengenai pengaruh dan dampak buruk dari kebiasaan memainkan game online. Berdasarkan hasil studi dan observasi yang telah dilakukan terdapat beberapa kebiasaan remaja yang sudah ditahap kemana-mana sambil bermain game di ponselnya.

METODE

Metode yang di gunakan dalam observasi ini adalah metode Tallying and Charting. Tallying and Charting termasuk kedalam penelitian kualitatif yang di dalamnya terdapat suatu metode pengumpulan data dengan cara observasi. Salah satu teknik observasi dengan behavioral tallying and charting adalah salah satu teknik termudah bagi observer untuk mencatat perilaku yang terjadi adalah dengan membuat tally perilaku setiap waktunya. Informasi dikumpulkan dengan cara memberikan tally pada perilaku yang kemudian digunakan untuk mendesain checklist atau rating scales, atau sebagai landasan untuk melengkapi checklist dan rating scales (Cartwright & Cartright, 1984).

Perilaku yang bisa diobservasi ialah yang bisa dilihat, didengar, dihitung dan diukur chart dapat diartikan sebagai grafik. Jadi apabila dihubungkan dengan behavioral tallying yaitu salah satu teknik observasi dengan menggunakan turus pada tabel, kemudian dapat dilakukan kuantifikasi atau perhitungan dari perilaku yang diobservasi.

Untuk tipe perilaku yang sulit dihitung, dapat dilakukan pencatatan durasi. Salah satu contoh, yaitu perilaku duduk di kursi yang melibatkan kegiatan verbal dan gerak-gerik perilaku dari pada hanya sekedar duduk di kursi, karena sulit untuk melakukan penilaian tersebut, prosedur semestinya yang sederhana bisa dilakukan ialah mencatat lamanya waktu subjek menghabiskan waktu duduk di kursi tanpa memperdulikan perilaku lain yang terjadi saat ia duduk di sana (Cartwright & Cartright, 1984). Metode ini saya gunakan untuk menghitung aktivitas bermain game online dari subjek yang sudah saya tentukan.

Responden yang di observasi adalah seorang remaja laki-laki berumur 15 tahun yang duduk di kelas 10 SMK berinisial E yang sudah sering memainkan game online dan menghabiskan lebih dari 2jam sehari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan terhadap durasi bermain game online dalam lima hari, diperoleh hasil bahwa jumlah waktu yang digunakan dalam lima hari sebesar 870 menit atau 14,5 jam. Hal ini berarti rata-rata waktu yang di habiskan untuk bermain Game Online dalam sehari adalah 174 menit atau 2,96 jam.

Selain itu dalam penelitian ini ditemukan fakta teknologi interaktif seperti game untuk keperluan lebih banyak dikonsumsi remaja laki-laki ketimbang perempuan. Hal ini di dukung pada saat responden bermain game kebanyakan teman satu teamnya adalah laki-laki

Young (2009) menjelaskan "Pemain sulit terlepas atau berhenti bermain game online, selain itu pengguna yang berlebihan (excessive use) akan membuat pemain terbiasa mengabaikan hal-hal lain bahkan kebutuhannya, dapat membuat pemain sulit berhenti dari bermain, serta timbulnya rasa emosional yang tinggi ketika kalah dalam bermain game online seperti rasa marah, hilangnya mood untuk melakukan aktivitas yang lain, ataupun rasa senang saat berada pada tahap yang lebih tinggi, sehingga menyebabkan seseorang ingin terus untuk bermain game online.

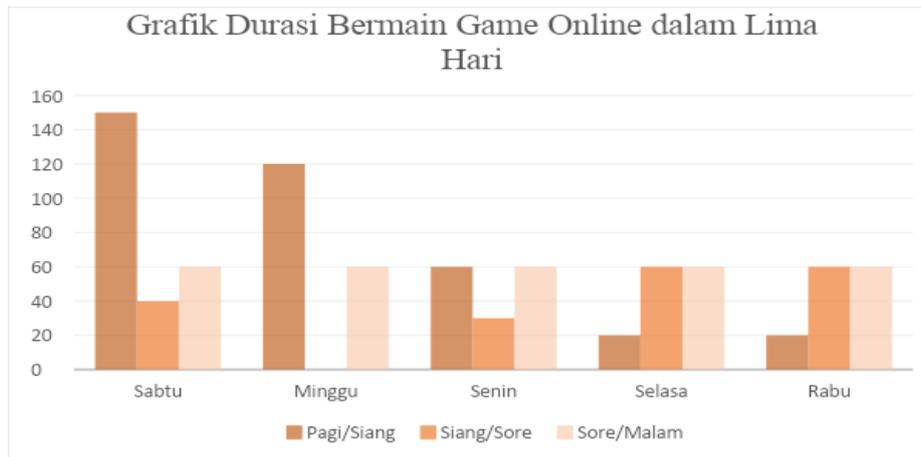
Cao & Su (2006) menyatakan seseorang kecanduan game online dengan mudah dipengaruhi oleh perasaan, emosional kurang stabil, imajinatif, tenggelam dalam pikiran, mandiri, bereksperimen, dan lebih memilih keputusan sendiri. Hal ini dapat dilihat dari data table dan grafik yang sudah diobservasi selama 5 hari dari 18 Desember – 23 Desember 2023

Tabel 1. Data Responden Bermain Game

Hari	Waktu	Durasi (dalam menit)	Total Waktu
Sabtu	08.00-10.30	150 Menit	250 Menit
	13.00-13.40	40 Menit	
	19.00-20.00	60 Menit	
Minggu	10.00-12.00	120 Menit	180 Menit
	16.00-17.00	60 Menit	
Senin	09.00-10.00	60 Menit	150 Menit
	16.30-17.00	30 Menit	
	21.00-22.00	60 Menit	
Selasa	11.00-11.20	20 Menit	140 Menit
	17.00-18.00	60 Menit	
	21.00-22.00	60 Menit	
Rabu	11.00-12.00	60 Menit	150 Menit
	19.00-20.00	60 Menit	
	21.00-21.30	30 Menit	

Total waktu keseluruhan	870 Menit
Rata-rata waktu per- hari	174 Menit
Rata-rata waktu per-main game	62,14 Menit

Grafik 1. Durasi Bermain Game Online dalam 5 Hari



Tabel 1 menunjukkan deskripsi hasil observasi siswa yang menunjukkan kecanduan game online. Bahkan durasi bermain game sudah diatas rata-rata batas aman, responden menghabiskan hampir 15 jam seminggu dalam bermain game online. Grafik 1 juga menunjukkan bahwa responden banyak menghabiskan waktu bermain game pada hari sabtu karena esok hari libur dan tidak ada kegiaatan sekolah.

Responden tersebut pun menuturkan bahwa hal itu sudah dianggap hal yang biasa baginya. Namun, terkadang ia selalu merasa cemas, putus asa, sulit fokus/konsentrasi, dan mudah mengantuk. Dalam beberapa waktu responden juga kerap kali berlaku emosional seperti marah, membanting pintu, ia mengakui juga bahwa ia kalah dalam permainan tersebut ia kerap memarahi dan berperilaku emosi kepada orang sekitarnya ia merasa bahwa ia sangat sulit mengendalikan emosinya akibat dari kekalahan game tersebut.

Responden selalu merasa “kepipikiran” apabila ia meninggalkan game nya dan selalu ingin merasa memberi pembuktian pada temannya bahwa ia sudah mencapai level tertentu, hal itu menyebabkan responden sering merasa cemas karena setiap harinya selalu ada temannya yang naik peringkat level hal itu membuat respondem semakin ambisius terpacu memainkan terus game nya apalagi Ketika memasuki season baru dan adanya hero baru.

Responden juga menuturkan ia sering sekali berkata kasar Ketika bermain game Mobile Legends dan terkadang ia ‘kelelasan’ merusak barang apabila ia kalah dan apabila team nya hanya menjadi ‘beban’ dalam permainan.

Pengelolaan emosi pada responden ‘E’ sangatlah buruk ia sering marah dan merasa frustrasi disini diperlukan peran orang tua agar bisa membatasi anak dalam memainkan game. Orang tua harus bisa memberi banyak kegiatan fisik agar anak bisa sedikit melupakan game nya namun hal ini juga harus di dukung oleh lingkungan anak ‘E’ karena selain peran orang tua peran lingkungan dan pertemanan sangatlah penting

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa bermain game online secara berlebihan dapat membuat emosi seseorang berubah menjadi lebih emosional dan menjadi lebih sering marah, merasa ngantuk dan sangat sulit berkonsentrasi.

Dari hasil penelitian ini juga di dapatkan bahwa game online *Mobile Legends* lebih banyak mengandung hal negative terlebih bila dimainkan oleh anak dibawah umur yang belum dapat mengelola emosinya dengan baik seperti 'E'.

Pada hal ini peran orang tua dan lingkungan sangatlah penting, orang tua harus bisa berusaha meminilansir anak dalam menggunakan gadget, orang tua juga harus bisa memberikan aktivitas fisik pada anak agar ia melepaskan handphone nya dan bisa sejenak lepas dari permainan online nya namun hal ini perlu adanya dukungan dari lingkungan dan pertemanan anak.

Karena ketika seorang remaja telah kecanduan bermain game online maka regulasi emosinya dinilai rendah yang disebabkan karena game online adalah hal yang dianggap lebih menyenangkan dan remaja bisa menemukan hal-hal baru yang lebih menantang serta dapat menghilangkan rasa jenuh, sehingga apabila terus berlanjut akan mempengaruhi regulasi emosi remaja seperti emosi labil, acuh tak acuh , tidak berbaur dengan lingkungannya bahkan yang paling buruk mengalami gangguan jiwa

DAFTAR PUSTAKA

- Asriie. Behavioral tallying dan charting: Observasi Terhadap Perilaku Makan Diri Sendiri Dalam Lima Hari. 2011 tersedia: <https://id.scribd.com/doc/71570675/Behavioral-tallying-dan-charting-Observasi-Terhadap-Perilaku-Makan-Diri-Sendiri-Dalam-Lima-Hari> [diakses pada 23 November 2023 pada jam 16:20]
- Hendriansyah, H. (2010). Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial. *Jakarta: Salemba Humanika*.
- MM, T. Y. (2010). Perilaku organisasi
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan game online pada peserta didik kelas x di madrasah aliyah al furqon prabumulih tahun pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 103-118.
- Miswanto, M., Armitasari, A., & Muhazir, M. (2020, September). Kecanduan Game Online Ditinjau Dari Jenis Kelamin Laki-Laki dan Perempuan. In *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (pp. 43-51).
- Siti, H. (2018). *Perilaku Tenaga Kerja Wanita (Tkw) Dalam Mengatasi Kecemasan Di Pjtki Citra Catur Utama Karya Ponorogo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Surbakti, K. (2017). Pengaruh Game Online Terhadap Remaja. *Jurnal Curere*, 1(1).
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan online game dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84-92.
- Suryo, Danang. *Penelitian: Banyak Menghabiskan Waktu Bermain Game Bikin Nilai Sekolah Merosot*. 2021. tersedia: <https://www.kompas.tv/article/178001/penelitian-banyak->

[menghabiskan-waktu-bermain-game-bikin-nilai-sekolah-merosot?page=all](#) [diakses pada 22 November 2023 pada jam 22:00]

Ulfa, Nida. Tugas Behavioral Tallying and Charting. 2012. tersedia: <https://id.scribd.com/doc/86561698/Tugas-Behavioral-Tallying-and-Charting> [diakses pada 22 November 2023 pada jam 17.00]