

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Internet Gaming Disorder (IGD)

##### 2.1.1. Definisi IGD

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018, IGD merupakan pola perilaku bermain *game* ditandai dengan ketidakmampuan mengontrol aktivitas bermain, memprioritaskan *game* dibandingkan aktivitas atau minat lain, dan tetap bermain *game* meskipun menyadari dampak negatif yang ditimbulkan (Rusminingsih et al., 2023). Menurut Feng dkk (2017) sebagaimana dikutip dalam (Wawo et al., 2024) mendefinisikan IGD sebagai kondisi individu terus-menerus bermain *game online*, sering kali melibatkan interaksi dengan orang lain, sehingga menyebabkan gangguan atau distress.

Menurut Morahan-Martin & Schumader (2010) dikutip dalam (Lete et al., 2022), IGD termasuk dalam kategori penggunaan internet yang bersifat patologis karena aktivitas bermain *game* yang berlebihan dan berkelanjutan. Dalam *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders* (DSM-5), IGD juga dikenal sebagai *internet use disorders*, *internet addiction*, atau *gaming addiction*. Gangguan ini ditandai dengan penggunaan *game* secara berlebihan yang menimbulkan masalah kognitif dan perilaku, seperti hilangnya kendali, munculnya gejala penarikan diri, dan tanda-tanda lain yang mengindikasikan gangguan penggunaan (Nihayah et al., 2021).

### 2.1.2. Kriteria Diagnostik IGD

IGD adalah kondisi di mana seseorang kecanduan bermain *game online* secara berlebihan, yang berdampak pada gangguan kognitif dan perilaku. Penderitanya cenderung menarik diri, kehilangan kontrol, dan mengabaikan aktivitas lain, menghabiskan lebih dari 4 jam per hari atau 30 jam per minggu untuk bermain. Jika dipaksa berhenti, mereka bisa menjadi gelisah dan marah, bahkan mengabaikan makan, tidur, serta tanggung jawab seperti sekolah atau pekerjaan (Mursyad et al., 2019).

Dalam *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders* edisi kelima (DSM-5), terdapat kriteria yang diusulkan untuk mendiagnosis IGD. Diagnosis dapat ditegakkan jika lima atau lebih dari kriteria berikut terpenuhi dalam kurun waktu 12 bulan (Istiqomah, 2020):

1. Pikiran yang terfokus pada permainan.

Individu secara terus-menerus memikirkan tentang permainan berikutnya atau mengantisipasi sesi permainan selanjutnya. Bermain *game* menjadi aktivitas utama dalam kesehariannya.

2. Gejala saat berhenti bermain

Ketika berhenti bermain, individu mungkin merasa mudah marah, cemas, atau sedih. Namun, tidak ada gejala fisik seperti yang terjadi pada kecanduan zat.

3. Meningkatnya kebutuhan untuk bermain lebih lama

Individu membutuhkan lebih banyak waktu untuk bermain *game* demi mendapatkan tingkat kepuasan yang sama seperti sebelumnya.

4. Ketidakmampuan mengendalikan keinginan bermain

Individu tidak mampu mengontrol keinginan untuk bermain *game*, meskipun sudah berusaha.

5. Hilangnya minat pada aktivitas lain

Individu kehilangan minat terhadap hobi atau aktivitas lain yang sebelumnya dianggap menyenangkan, kecuali bermain *game*.

6. Tetap bermain meskipun ada dampak negatif

Individu terus bermain *game* secara berlebihan meskipun menyadari dampak buruknya terhadap kehidupan sosial, emosional, atau fisiknya.

7. Berbohong tentang kebiasaan bermain

Individu sering menutupi atau berbohong kepada keluarga, terapis, atau orang lain tentang seberapa sering mereka bermain *game*.

8. Menggunakan *game* sebagai pelarian

Permainan digunakan untuk melarikan diri dari emosi negatif, seperti stres, rasa bersalah, atau kecemasan.

9. Gangguan dalam kehidupan sehari-hari

Bermain *game* menyebabkan masalah serius, seperti hilangnya hubungan, kesempatan kerja, pendidikan, atau karier yang penting

### 2.1.3. Faktor Risiko Terjadinya IGD

Menurut Istiqomah (2020), terdapat berbagai faktor risiko yang dapat memengaruhi terjadinya IGD. Faktor-faktor ini meliputi lingkungan, karakteristik individu, dan pola bermain *game*. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai faktor-faktor tersebut:

1. Lingkungan

Kemudahan akses terhadap komputer dengan koneksi internet menjadi salah satu faktor risiko yang signifikan. Hal ini mempermudah individu untuk bermain *game*, yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya IGD.

2. Genetik dan Fisiologis

Remaja laki-laki dianggap memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan ini. Selain itu, faktor lingkungan, khususnya di wilayah Asia, yang diduga berkaitan dengan latar belakang genetik, turut berkontribusi sebagai faktor risiko. Namun, keterkaitan ini masih memerlukan penelitian lebih lanjut untuk dipahami secara mendalam.

3. Jenis Kelamin

Meskipun laki-laki lebih sering mengalami kecanduan *game*, perempuan yang mengalami kecanduan *game* cenderung menunjukkan gejala seperti depresi, keluhan fisik (somatik), dan gangguan psikologis lainnya yang lebih serius.

4. Komorbiditas dengan Gangguan Lain

Adanya gangguan lain, seperti depresi, gangguan kecemasan, fobia, atau gangguan psikologis lainnya, dapat memperburuk prognosis IGD. Komorbiditas ini menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat keparahan gangguan.

5. Usia

Semakin muda usia anak yang terpapar *game*, semakin tinggi risiko mereka untuk mengalami ketergantungan terhadap *game*.

#### 6. Waktu Bermain *Game*

Durasi bermain *game* memiliki pengaruh yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa bermain *game* pada malam hari, yang biasanya memiliki durasi lebih panjang, lebih berpotensi menyebabkan masalah emosional, gangguan tidur, dan kesulitan dalam aspek akademik

#### 2.1.4. Dampak IGD terhadap Kesehatan Fisik dan Psikologis

IGD memiliki dampak serius terhadap berbagai aspek kehidupan individu, baik dari segi kesehatan fisik maupun psikologis. Menurut King dan Delfabbro (2018) dikutip dari (Riyana et al., 2023), dampak negatif kecanduan *game online* dapat dirangkum sebagai berikut:

##### 1. Dampak terhadap kesehatan fisik

Individu dengan IGD sering kali kurang mendapatkan waktu istirahat yang cukup. Hal ini dapat mengganggu kesehatan fisik mereka karena tubuh tidak memiliki waktu yang cukup untuk pulih dan berfungsi secara optimal. Waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur atau berolahraga sering digantikan dengan bermain *game*, yang mengakibatkan gangguan pola tidur, penurunan kebugaran fisik, dan masalah kesehatan seperti obesitas (Putri et al., 2023).

##### 2. Dampak terhadap kesehatan psikologis

IGD dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu. Individu dengan kecanduan *game online* cenderung memiliki emosi yang mudah berubah. Menurut Yee (2003) dikutip dari (Riyana et al., 2023), individu dengan IGD cenderung merasa cemas, frustrasi

dan marah ketika sedang tidak bermain *game online*. IGD juga berhubungan dengan peningkatan risiko kecemasan, depresi, dan perilaku agresif. Penelitian mengungkapkan bahwa individu yang kesulitan meregulasi emosinya cenderung lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, individu dengan IGD sering mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi, yang meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis (Lin et al., 2020).

## 2.2 Regulasi Emosi

### 2.2.1. Definisi Regulasi Emosi

Menurut Thompson (1994) dikutip dari (Kustanto & Khoirunnisa, 2022), Regulasi emosi adalah proses yang melibatkan mekanisme internal dan eksternal yang berperan dalam mengawasi, mengevaluasi, dan menyesuaikan reaksi emosi untuk mencapai tujuan tertentu. Sementara itu, menurut Gross (2014) dikutip dari (Vienlencia, 2021) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses yang mencakup bagaimana seseorang membentuk emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana emosi tersebut dialami atau diekspresikan.

Menurut Gross dan Thompson (2007) dikutip dari (Putri et al., 2023), regulasi emosi adalah serangkaian proses yang dirancang untuk mengatur emosi, baik emosi positif maupun negatif, sesuai dengan tujuan individu. Pengaturan ini dapat berlangsung secara otomatis atau terkendali, disadari atau tidak disadari, dan melibatkan berbagai komponen yang beroperasi secara terus-menerus. Menurut Harlock (1978) dikutip dari (Hanum et al., 2022), emosi sangat penting untuk

diekspresikan karena dengan mengekspresikan emosi secara baik dan benar akan menyiapkan fisik dan mental untuk berinteraksi dengan individu lain. Berdasarkan penjelasan dari definisi di atas, maka regulasi emosi sangat penting diterapkan bagi mahasiswa yang memiliki peran banyak sebagai fungsi menimbulkan efek positif dalam berperilaku dan berpikir.

### 2.2.2. Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2014) dikutip dari (Maheswari & Chusniyah, 2024), terdapat empat aspek utama dalam regulasi emosi, yaitu sebagai berikut:

#### 1. *Acceptance of emotional response*

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu untuk menerima situasi yang sedang terjadi dan menghadapi situasi tersebut dengan keberanian. Tujuannya adalah untuk mengurangi tekanan emosi negatif dengan sikap yang tenang dan penuh penerimaan.

#### 2. *Engaging in goal-directed behavior*

Aspek ini melibatkan pola pikir positif dan kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai tanpa terpengaruh oleh emosi negatif. Dengan tetap berorientasi pada tujuan, individu dapat menjaga stabilitas emosional meskipun menghadapi situasi sulit.

#### 3. *Control of emotional responses*

Aspek ini mencakup kemampuan individu untuk mengontrol emosinya, seperti menahan perilaku negatif, menjaga nada suara tetap terkendali, dan mengatur respons fisiologis tubuh. Selain itu,

aspek ini juga melibatkan kesadaran individu terhadap emosi yang sedang mereka rasakan.

#### 4. *Strategies to emotion regulation*

Aspek ini berfokus pada kemampuan untuk mengidentifikasi emosi yang sedang dirasakan, memahami penyebab munculnya emosi tersebut, dan menyadari bahwa emosi yang dialami dapat memengaruhi pikiran serta perilaku. Dengan strategi yang tepat, individu dapat mengelola emosi mereka secara efektif.

### 2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Regulasi emosi seseorang tidak terbentuk secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut (Rusmaladewi et al., 2020), terdapat empat faktor utama yang memengaruhi terbentuknya regulasi emosi, yaitu:

#### 1. Usia

Bertambahnya usia seseorang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengatur emosi. Pengalaman hidup yang diperoleh seiring waktu membantu individu memahami dan meregulasi emosi mereka dengan lebih baik.

#### 2. Jenis Kelamin

Kontrol emosi juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Pria dan wanita cenderung memiliki cara yang berbeda dalam mengelola emosi mereka, yang biasanya sesuai dengan norma dan peran gender masing-masing.

### 3. Religiusitas

Keberagamaan menjadi salah satu faktor penting dalam regulasi emosi. Hal ini karena setiap agama mengajarkan nilai-nilai yang membantu individu memahami cara mengendalikan dan mengekspresikan emosi dengan baik.

### 4. Kepribadian

Kepribadian individu berperan besar dalam kemampuan mereka meregulasi emosi. Individu dengan kepribadian neurotik cenderung memiliki regulasi emosi yang rendah. Mereka sering menunjukkan ciri-ciri seperti mudah cemas, gelisah, panik, sensitif, rendah diri, serta memiliki kemampuan *coping stress* dan kontrol diri yang buruk

#### 2.2.4. Strategi Regulasi Emosi

Menurut (Gross., 2003) seperti yang dikutip dari (Ayu et al., 2022), terdapat dua strategi utama dalam regulasi emosi, yaitu sebagai berikut:

##### 1. *Cognitive Reappraisal*

*Cognitive reappraisal* adalah strategi mengubah cara pandang terhadap situasi pemicu emosi agar menghasilkan respons emosional yang lebih positif. Strategi ini membantu individu menumbuhkan pikiran positif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penggunaan *cognitive reappraisal* dikaitkan dengan kesehatan emosi yang lebih baik, fungsi sosial yang lebih optimal, dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan *expressive suppression*.

## 2. *Expressive Suppression*

*Expressive suppression* adalah strategi yang digunakan setelah emosi muncul dengan cara menekan atau menghambat ekspresi emosi tertentu. Meskipun sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari, strategi ini cenderung berdampak negatif, termasuk meningkatkan risiko depresi. Berbeda dengan *cognitive reappraisal*, *expressive suppression* tidak mendukung kesejahteraan psikologis dan dapat memperburuk kondisi emosional individu.

### 2.3 Hubungan antara Internet Gaming Disorder (IGD) terhadap Regulasi

#### Emosi

IGD memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi, yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Individu dengan IGD cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, yang berhubungan dengan peningkatan gejala depresi dan permusuhan. Kesulitan dalam mengelola emosi ini sering kali menyebabkan individu terjebak dalam perilaku negatif, seperti kecemasan dan frustrasi. IGD dapat memperburuk masalah regulasi emosi, menciptakan siklus emosi negatif yang memperparah gangguan psikologis (Lin et al., 2020). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana ketidakseimbangan emosional ini berperan dalam memperburuk kondisi IGD.

Regulasi emosi berkontribusi pada kecanduan internet, termasuk kecanduan *game online*. Individu yang mengalami kesulitan mengelola emosi lebih rentan terhadap IGD karena mereka cenderung menggunakan permainan *online* sebagai pelarian dari masalah emosional mereka. Hal ini memperburuk *disregulasi* emosi, yang menciptakan ketergantungan pada *game* sebagai cara

Cecilia Vasandra  
202210420311009  
Ilmu Keperawatan

untuk mengatasi perasaan negatif. Dengan kata lain, ketidakmampuan untuk mengatur emosi memfasilitasi kecanduan *game*, dan semakin besar kesulitan regulasi emosi, semakin tinggi kemungkinan seseorang akan terjerat dalam IGD (Fortuna & Nurmina, 2024).

