

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Dinamika Emosi

##### 1. Definisi Emosi

Teori emosi menurut Schachter-Singer merupakan fungsi interaksi antara faktor kognitif dan keadaan ketebangkitan fisiologis. Setiap pengalaman yang membangkitkan emosi akan diberi label label di dalam peta kognitif. Label-label itu kemudian dijadikan pola bagi pengalaman-pengalaman baru. Setiap stimulus yang diterima akan dinilai berdasarkan label yang telah tersimpan.

Pandangan teori emosi yang klasik (yang awal muncul) yang berorientasi pada rangsangan. Pandangan Schachter Singer ini mengatakan respons fisiologik (fisik) terhadap ransangan lingkungan pada umumnya sama seperti jantung berdebar, tekanan darah naik, paru bekerja cepat dan banyak lainnya. Akan tetapi respons psikologik dari rangsangan lingkungan akan berbeda-beda karena dua faktor dari kemampuan psikologik tadi yaitu respons positif dan negatif.<sup>1</sup>

Teori schachter-Singer sering disebut sebagai *two-factor theory of emotion*, karena teori ini didasarkan pada dua hal yang terjadi, yakni perubahan fisiologis dan interpretasi kognitif.

Teori emosi menurut James-Lange situasi yang menimbulkan emosi memunculkan respon-respon fisiologis tertentu seperti gemetar, berkeringat, dan mempercepat denyut jantung, situasi ini juga menghasilkan perilaku seperti

---

<sup>1</sup> Alfaiz dkk, "Psikologi Pendidikan Teori dan Pendekatan Aplikatif", (Jl. Rajawali, G. Elang 6, Yogyakarta 2023), hlm.81.

mengepalkan tinju atau berkelahi. Otak menerima sensor arus balik dari otot dan dari organ yang memproduksi respon-respon tersebut arus balik ini merupakan perasaan emosi kita.

Dalam teori ini emosi merupakan respon utama dari situasi. Timbal balik antara fisiologi dan perilaku menimbulkan emosi dan emosi menghasilkan situasi yang memunculkan perasaan *feeling* terhadap emosi. *Feeling* sebagai hasil bukan penyebab dari reaksi emosi.<sup>2</sup>

#### **a. Aspek-aspek Emosi**

Teori emosi dari dua faktor Schachter-Singer menjelaskan bahwa emosi di tentukan oleh dua faktor rangsangan fisiologis dan pemberian label kognitif. Rangsangan fisiologis merupakan reaksi tubuh terhadap situasi, misalnya ketika seseorang melihat ular berbisa, ia akan merasa ketakutan. Pemberian label kognitif adalah proses yang berlangsung di otak, dimana individu mencoba untuk mengidentifikasi dan mengklasifikasikan emosi yang mereka rasakan.

Berikut beberapa aspek-aspek emosi menurut Schachter-Singer:

##### **1. Rangsangan fisiologis**

Reaksi tubuh yang terjadi saat individu mengalami situasi yang membuatnya merasa emosi. Contoh ketika seseorang melihat ular berbisa, ia akan mengalami ketakutan yang di sebutkan dengan perubahan fisiologis seperti hati berdebar, tekanan darah naik, nafas bertambah cepat, dan adrenalin dialirkan dalam darah.

##### **2. Pemberian label kognitif**

---

<sup>2</sup> Ni'matuzahro, S.Psi, M.Si, dkk, "*Observasi Teori dan Aplikasi dalam Psikologi*," (Universitas Muhammadiyah Malang jl, Raya Tlogomas, 2018), hlm. 63.

Proses pemikiran yang berlangsung di otak untuk mengidentifikasi dan mengklasifikasi emosi yang mereka rasakan. Contohnya, seseorang yang melihat ular berbisa akan mengklasifikasi emosi yang mereka rasakan sebagai ketakutan.

### 3. Perilaku

Teori Schachter-Singer juga menganggap bahwa emosi terkait dengan perilaku verbal atau nonverbal. Contohnya, seseorang yang sedang ketakutan akan memiliki perilaku seperti menghilangkan suara, menghidupkan mata, dan bergerak. Ketika melihat ular.

### 4. Perilaku eksternal

Teori Schachter-Singer juga menganggap bahwa emosi terkait dengan perilaku eksternal, yaitu bagaimana individu menunjukkan emosinya dalam situasi yang berbeda. Contohnya, seseorang yang sedang ketakutan akan memiliki perilaku yang berbeda saat di rumah sendiri dan saat di tempat umum.<sup>3</sup>

## **b. Faktor-faktor yang mempengaruhi emosi**

Menurut Schachter Singer atau teori dua faktor ini emosi dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu sebagai berikut:

### 1). Rangsangan Fisiologis

Yang dapat dirasakan dan tanda-tanda persekitaran yang dapat menentukan aspek emosi yang manakah telah dirasakan oleh seseorang individu itu. Hakikatnya, rangsangan fisiologis itu sendiri boleh disebabkan oleh berbagai faktor seperti, ketakutan, penolakan sosial, kekecewaan, keseronokan serta tarikan seksual. Namun begitu, oleh karena faktor yang menyebabkan rangsangan ini adalah terlalu menyeluruh, seseorang

---

<sup>3</sup> Ni'matuzahro, S.Psi, M.Si, dkk, "*Observasi Teori dan Aplikasi dalam Psikologi*," (Universitas Muhammadiyah Malang jl, Raya Tlogomas, 2018), hlm. 63.

individu terpaksa bergantung kepada tandatanda persekitaran untuk menentukan perasaan atau emosi yang sedang di alaminya.<sup>4</sup>

## 2) . Aktivasi Kognitif

Aktivasi kognitif berkaitan persepsi dan evaluasi terhadap situasi. Aktivasi kognitif kedua mengatur keterkaitan keterkaitan antara evaluasi dan aktivasi fisiologis. Dengan demikian, sensasi emosional merupakan konsekuensi dari interpretasi kognitif. Melalui mekanisme kognitif yang disebut *labeling* (pemberian label), orang melakukan interpretasi terhadap apa yang dirasakan (misalnya, kesedihan) dalam relasi dengan objek tertentu (misalnya, kehilangan orang yang di cintai).<sup>5</sup>

## 2. Dinamika emosi

Sesuatu emosi dikatakan mempunyai dinamika ketika emosi-emosi yang muncul dalam diri seseorang senantiasa berubah-ubah, di mana antara komponen-komponen emosi saling berkaitan satu sama lain. Jadi, pada suatu komponen yang satu dapat menjadi pencetus bagi munculnya sebuah reaksi emosi, tetapi juga dapat menjadi efek yang di timbulkan komponen lain.

Menurut Putschik dalam teorinya memaparkan mengenai elemen elemen emosi serta alur emosi yang dapat menjelaskan tentang dinamika emosi secara mendetail. Elemen elemen emosi tersebut adalah *stimulus event* (kejadian pendorong), *inferred cognition* (pikiran kognitif), *feeling state* (keadaan perasaan), *physiological arousal* (fisiologi yang muncul), *impulse to action* (dorongan dari hati untuk bertindak), *event behavior* (perilaku yang muncul atau terlihat), dan *effect* (akibat). Dari teori tersebut pluthchik membuat alur emosi yang disebutnya dengan *feedback loops*.

---

<sup>4</sup> Azizi Yahya, dkk, “*Psikologi Sosial Alam Remaja*”, (Jl. Industri Batu Caves, Selangor, 2005), hlm. 195

<sup>5</sup> Agustinus L. Nggame, OFM, “*Kecerdasan Emosional dalam Hidup Kaum Selibat*”, (Jl. Cempaka 9, Depok Sleman, 2022), hlm. 19

Dinamika emosi yang terjadi menurut “*Feedback Loops Plutchik*” dalam penelitian Nur merupakan proses yang berputar atau proses *feedbacak*, di mana perilaku yang nampak memiliki *effect* yang berperan sebagai akibat dari suatu peristiwa sebelumnya dan dapat juga menjadi stimulus yang memulai suatu kejadian selanjutnya.<sup>6</sup>

### **3. Remaja**

#### **a) Konsep Remaja**

Menurut Hurlock remaja berasal dari istilah *adolescence* yang memiliki arti tumbuh untuk mencapai kematangan, baik mental, emosional, sosial, dan fisik. Pada masa inilah perkembangan yang pesat pada remaja dari segi fisik, psikis dan sosialnya dan seksul. Pada masa seperti ini individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan, meliputi perubahan dalam sikap, dan perubahan fisik Remaja pada tahap tersebut mengalami perubahan banyak perubahan baik secara emosi, tubuh, minat, pola perilak dan juga penuh dengan masalah-masalah pada masa remaja. Batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan sosial budaya daerah setempat. Masa remaja dimulai dengan masa remaja awal (12-24 tahun), kemudian dilanjutkan dengan masa remaja Tengah (15-17 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun). Pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, intelektual dan emosional yang signifikan, yang mengakibatkan perubahan dan keraguan ( konflik) dalam diri individu serta konflik dengan dirinya sendiri dan lingkungannya.

---

<sup>6</sup> M. Darwis hude, ”*Emosi*”, (Jl. H. Baping raya No. 100 Ciracas, Jakarta 13740, 2006, Erlangga), hlm. 66-67.

## **b) Tahap Remaja**

Menurut Santrock ada tiga tahap perkembangan remaja, yaitu:

### 1) Remaja awal (usia 11-13 tahun)

Seorang remaja pada tahap ini masih heran akan perubahan-

perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Remaja

mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Pada tahap ini remaja awal sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. Remaja ingin bebas dan mulai berfikir abstrak.

- ### 2) Remaja Madya (middle adolescence) 14-16 tahun
- Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman-teman. Remaja merasa senang jika banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan "narcistic", yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat yang sama pada dirinya, remaja cenderung berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana. Pada fase remaja madya ini mulai timbul keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis dan berkhayal tentang aktivitas seksual sehingga remaja mulai mencoba aktivitas seksual yang mereka inginkan.

### 3) Remaja akhir (late adolescence) 17-20 tahun

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa yang ditandai dengan pencapaian 5 hal, yaitu:

- Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual.
- Ego mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang dan dalam pengalaman-pengalaman yang baru.

- Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d.Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri).
- e.Tumbuh "dinding" yang memisahkan diri pribadinya (private self) dan publik.

### c) Karakteristik Perkembangan Sifat Remaja

Menurut Ali dalam penelitiannya karakteristik perkembangan remaja sebagai berikut:

- **Kegelisahan.** Sesuai dengan masa perkembangannya, remaja mempunyai banyak angan-angan, dan keinginan yang ingin diwujudkan di masa depan. Hal ini menyebabkan remaja mempunyai angan-angan yang sangat tinggi, namun kemampuan yang dimiliki remaja belum memadai sehingga remaja diliputi oleh perasaan gelisah.
- **Pertentangan** Pada umumnya, remaja sering mengalami kebingungan karena sering mengalami pertentangan antara diri sendiri dan orang tua. Pertentangan yang sering terjadi ini akan menimbulkan kebingungan dalam diri remaja tersebut.
- **Mengkhayal** Keinginan dan angan-angan remaja tidak tersalurkan, akibatnya remaja akan mengkhayal, mencari kepuasan, bahkan menyalurkan khayalan mereka melalui dunia fantasi. Tidak semua khayalan remaja bersifat negatif. Terkadang khayalan remaja bisa bersifat positif, misalnya menimbulkan ide-ide tertentu yang dapat direalisasikan.
- **Aktivitas Berkelompok** Adanya bermacam-macam

larangan dari orangtua akan mengakibatkan kekecewaan pada remaja bahkan mematahkan semangat para remaja. Kebanyakan remaja mencari jalan keluar dari kesulitan yang dihadapi dengan berkumpul bersama teman sebaya. Mereka akan melakukan suatu kegiatan secara berkelompok sehingga berbagai kendala dapat mereka atasi bersama.

- Keinginan Mencoba Segala Sesuatu Pada umumnya, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (high curiosity). Karena memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, remaja cenderung ingin berpetualang, menjelajahi segala sesuatu, dan ingin mencoba semua hal yang belum pernah dialami sebelumnya.

#### **d) Perkembangan Remaja**

Menurut sarwono dalam penelitiannya Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa, banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja tersebut. Perubahan yang terjadi yaitu perubahan secara fisik yang merupakan gejala primer dari pertumbuhan remaja. Sedangkan perubahan psikologis muncul akibat dari perubahan-perubahan fisik remaja

- Perkembangan fisik

Perubahan fisik terjadi dengan cepat pada remaja. Kematangan seksual sering terjadi seiring dengan perkembangan seksual secara primer dan sekunder. Perubahan secara primer berupa perubahan fisik dan hormon penting untuk reproduksi, perubahan sekunder antara laki-laki dan perempuan berbeda. Pada anak laki-laki tumbuhnya kumis dan jenggot, jakun dan suara membesar. Puncak kematangan seksual anak laki-laki adalah dalam kemampuan ejakulasi, pada masa ini remaja sudah dapat menghasilkan sperma. Ejakulasi ini biasanya terjadi pada saat tidur dan diawali dengan mimpi basah. Sedangkan Pada anak

perempuan tampak perubahan pada bentuk tubuh seperti tumbuhnya payudara dan panggul yang membesar. Puncak kematangan pada remaja wanita adalah ketika mendapatkan menstruasi pertama (menarche). Menstruasi pertama menunjukkan bahwa remaja perempuan telah memproduksi sel telur yang tidak dibuahi, sehingga akan keluar bersama darah menstruasi melalui vagina atau alat kelamin Wanita.

- Perkembangan emosi

Perkembangan emosi sangat berhubungan dengan perkembangan hormon, dapat ditandai dengan emosi yang sangat labil. Remaja belum bisa mengendalikan emosi yang dirasakannya dengan sepenuhnya.

- Perkembangan kognitif

Remaja mengembangkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah dengan tindakan yang logis. Remaja dapat berfikir abstrak dan menghadapi masalah yang sulit secara efektif. Jika terlibat dalam masalah, remaja dapat mempertimbangkan beragam penyebab dan solusi yang sangat banyak.

- Perkembangan psikososial

Perkembangan psikososial ditandai dengan terikatnya remaja pada kelompok sebaya. Pada masa ini, remaja mulai tertarik dengan lawan jenis. Minat sosialnya bertambah dan penampilannya menjadi lebih penting dibandingkan sebelumnya. Perubahan fisik yang terjadi

seperti berat badan dan proporsi tubuh dapat menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan seperti, malu dan tidak percaya diri.

### e) Faktor-faktor Penghambat Perkembangan Remaja

Adapun beberapa faktor faktor penghambat perkembangan remaja menurut Hurlock sebagai berikut:

- Faktor prenatal

Faktor pranatal yang tidak sehat atau tidak optimal dapat mengakibatkan keterlambatan atau hambatan perkembangan remaja.

- Faktor lingkungan

Kondisi sosial yang tidak sehat, seperti interaksi dengan orang tua yang tidak baik, dapat mempengaruhi perkembangan remaja.

- Faktor pengalaman

Keterlambatan atau kekurangan pengalaman yang diperlukan dalam tugas-tugas perkembangan remaja, seperti mengenal pasti alat kontrasepsi, dapat menjadi faktor penghambat.

- Faktor motivasi

Motivasi yang tidak tinggi atau tidakada dapat menghambat perkembangan remaja.

- Faktor kreatifitas

Kreatifitas yang rendah dapat menghambat perkembangan remaja.

- Faktor kesempatan

Kesempatan yang kurang atau tidakada dapat menghambat perkembangan remaja.

- Faktor bimbingan

Bimbingan yang kurang atau tidak baik dapat menghambat perkembangan remaja.

□ Faktor dukungan keluarga

Dukungan keluarga yang kurang atau tidak ada dapat menghambat perkembangan remaja.

Selain itu faktor penghambat juga dapat terjadi sejak masa bayi sampai dewasa.<sup>7</sup>

#### 4. *Game online*

##### a) Definisi *Game Online*

Adams dan Rollings mendefinisikan *game online* sebagai permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain dan mesin-mesin yang digunakan oleh para pemain dihubungkan oleh suatu jaringan internet. *Game online* berkisar dari permainan yang menggunakan teks sederhana sampai permainan yang melibatkan grafis yang kompleks dan dunia virtual yang dipenuhi oleh banyak pemain secara serempak.

*Game online* di masa sekarang begitu populer di berbagai kalangan, terutama pada anak sekolah. Karena itu, ketika anak memasuki usia sekolah, maka permainan anak mulai menggunakan dimensi baru yang merefleksikan tingkat perkembangan anak yang baru. Bermain tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi kemampuan intelektual, fantasi anak dan menumbuhkan rasa ingin menang dalam permainan, Namun pada sisi lain, jika terlalu berlebihan memainkannya sebagaimana disebutkan terdahulu, maka akan muncul dampak negatif dalam konteks penurunan prestasi belajar. Meskipun demikian, antusiasme para pemain *game online* terus menggelejar karena

---

<sup>7</sup> Puji setya rini, s.kep,Ns,M.Kes dkk, “*Analisis Kebiasaan Meroko dan Status Gizi Pada Anak Remaja*” (Penerbit wawasan ilmu, 2021), hlm. 21-26.

para produsen *game online* terus melakukan pembaharuan seiring dengan berkembangnya teknologi yang semakin canggih.

Adapun *game online* yang banyak dimainkan kaum gamer sekarang ini, diantaranya *Player Unknown's Battlegrounds (PUBGO, free fire, fornite, point blank (PB))*. *Game* atau permainan ini tidak sembarangan, terdapat sistem atau tata aturan bermain yang harus dipahami oleh setiap pemain. Di dalamnya juga perlu adanya skenario sehingga alur dari game itu jelas dan terarah berupa pengaturan map, tingkat atau level, alur cerita, dan juga efek dari game tersebut sudah termuat.

Perkembangan *game online* saat ini di Indonesia dimulai pada pertengahan tahun 1990-an sampai saat ini. Saat ini salah satu game banyak di gemari anak remaja ialah *Free Fire, Mobile Legends, Pubg Mobile, Domino*. Jika ditelaah adanya *game online* tersebut berdasarkan pada beberapa keunggulan yang dihadirkan dibandingkan dengan *game offline*.<sup>8</sup>

#### **b) Faktor-Faktor Remaja Bermain *Game Online***

Menurut Adams faktor-faktor yang menyebabkan remaja ingin selalu bermain *game* adalah sebagai berikut:

- Faktor internal

Secara internal individu pasti mengalami yang namanya perasaan bosan dan sebagai pelariannya yang mendorong individu untuk melakukan hal yang membuatnya senang seperti bermain sesuatu yang menghilangkan bosannya yaitu, termasuk dalam bermain *game online*.

- Faktor eksternal

---

<sup>8</sup> La Ode Muhammad Amsar, “*Literasi Kritis Berbasis IESQ Power Menyoyal Kaum Milenial di Era Digital*” (Kadisoka Rt.05 Rw 02, Purwomartini, Kalasan, Sleman, Yogyakarta 55571, 2020), hlm. 33-35.

Secara eksternal faktor-faktor seperti lingkungan sosial dan pengaruh orang tua juga berkontribusi signifikan terhadap anak bermain *game online* dikalangan remaja. Selain dari orang tua, dari teman sebaya dan daya Tarik lingkungan *game online* dapat semakin memperburuk perilaku seperti ini, selain itu pengaruh industri *game*

dan kemudahan aksesibilitas *game online* dapat meningkatkan keterlibatan remaja dengan platform ini.

Secara keseluruhan, kombinasi faktor internal dan eksternal, termasuk dinamika sosial, pengaruh keluarga, dan sifat lingkungan *game online* berkontribusi terhadap fenomena remaja masa sekarang.

#### **c) Dampak positif Bermain *game online***

Menurut Anhar beberapa dampak positif bermain *game online* sebagai berikut:

- Membantu perkembangan koordinasi tangan-mata, motoric, dan kemampuan special.
- Meningkatkan kemampuan membuat Analisa, Keputusan yang cepat, dan berpikir secara mendalam.

#### **d) Dampak Negatif Bermain *Game Online***

Menurut Anhar dampak negative bermain *game online* ini timbul karena, umumnya 89% dari *game* mengandung beberapa konten kekerasan. Berikut dampak negative bermain *game online*

- Anak lebih banyak menghabiskan waktu bermain *game online* dari pada jam-jam di luar sekolah

- Konsentrasi belajar terganggu karena pikiran siswa cenderung mengarah pada permainan yang ada di dalam *game online*
- Tertidur di sekolah
- Sering melalaikan tugas dan tanggung jawab sebagai siswa
- Nilai di sekolah menurun
- Berbohong soal berapa lama waktu yang sudah dihabiskan untuk bermain *game online*
- Lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dengan teman
- Menjauhkan diri dari kelompok sosialnya (klub atau kegiatan ekstrakurikuler)
- Merasa cemas dan mudah marah jika tidak bermain *game online*.<sup>9</sup>

## 5. Hubungan Dinamika Emosi dengan Game online

Hubungan Dinamika dengan Emosi Remaja tergantung pada berbagai faktor, termasuk kondisi dari keluarga, pengalamandalam hubungan, dan ketergantungan pada *game online*. Kematang emosi remaja juga berpengaruh pada Dinamika Emosi. Penelitian mengenai hubungan antara kematangan emosi padaremaja menunjukkan bahwa kematangan emosi dapat membantu remaja mengendalikan emosi dan mencapai tujuan yang diinginkan.

Ketergantungan pada *game online* juga dapat mempengaruhi dinamika emosi remaja. *Game online* dapat membawa dampak negative seperti perilaku yang tidak terkontrol, perubahan mood, dan mudah marah.

---

<sup>9</sup> La Ode Muhammad Amsar, “Literasi Kritis Berbasis IESQ Power Menyoal Kaum Milenial di Era Digital” (Kadisoka Rt.05 Rw 02, Purwomartini, Kalasan, Sleman, Yogyakarta 55571, 2020), hlm. 33-39.

Dapat dilihat dari penjelasan diatas bahwa hubungan dinamika emosi dengan *game online* sangat berpengaruh dan saling berhubungan, saat subjek sedang bermain game online dan dilihat dari fenomemna yang telah terjadi, bahwa saat sedang bermain game online remaja akan mengalami yang Namanya perubahan emosi yang terjadi pada dirinya seperti, mudah marah, perubahan mood yang terjadi, perilaku tidak terkontrol, dan bisa dilihat lagi lainnya pada fenomena yang telah terjadi di Masyarakat.