



**HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN KECERDASAN EMOSI
PADA REMAJA SMP NEGERI 3 UNGARAN : TINJAUAN DARI
BEBERAPA ARTIKEL PENELITIAN**

ARTIKEL

**Oleh :
DEVY ARUM SARI
010116A021**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2020**

HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN KECERDASAN EMOSI PADA REMAJA SMP NEGERI 3 UNGARAN : TINJAUAN DARI BEBERAPA ARTIKEL PENELITIAN

Devy Arum Sari*, Trimawati**, Raharjo Apriyatmoko**

* Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

** Dosen Prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

E-mail : devyarum97@gmail.com

ABSTRAK

Kecanduan bermain *game online* didefinisikan sebagai sikap berlebihan dalam penggunaan komputer dan *video game* sehingga para pemainnya tidak bisa mengendalikan sikap yang berlebihan tersebut, yang berdampak pada masalah sosial dan emosional. Tujuan penelitian ini yakni untuk mendapatkan gambaran kecanduan game online dengan kecerdasan emosi pada remaja, melalui analisis hasil penelitian terkait.

Penelitian ini menggunakan desain *Deskriptif Korelasi*, dengan pendekatan meta analisis. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 3617 responden berdasarkan 6 artikel dan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan yakni 4 artikel nasional dan 2 artikel internasional. Uji statistik yang digunakan yakni uji korelasi *chi-square*, *spearman rank* dan *pearson correlation*.

Hasil analisa beberapa jurnal dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kecerdasan emosi pada remaja. Dari hasil tersebut peneliti menemukan bahwa semakin tinggi kecanduan atau intensitas bermain permainan *online* seorang remaja maka tingkat kecerdasan emosional akan semakin rendah.

Berdasarkan penelitian ini diharapkan pentingnya memberikan pemahaman yang benar tentang pemanfaatan teknologi khususnya *game online* sebagai sarana hiburan agar tidak terjadi kecanduan *game online*. Peningkatan kecerdasan emosi dapat dilakukan dengan peningkatan percaya diri, serius dalam menjalin komunikasi, mengembangkan minat juga mengembangkan aset fisik dan psikologis. Semakin baik pendidikan emosi yang diterima remaja maka akan semakin baik pula kecerdasan emosinya

Kata Kunci : Kecanduan *Game Online*, Kecerdasan Emosi, Remaja

Kepustakaan : 47 (2009-2020)

THE RELATIONSHIP ON ONLINE GAME ADDICTION WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE IN JUNIOR HIGH SCHOOL 3 UNGARAN: REVIEW OF SOME RESEARCH ARTICLES

ABSTRACT

Addiction to playing online games is defined as excessive use of computers and video games so that the players cannot control the excessive attitude, which has an impact on social and emotional problems. The purpose of this study is to get a picture of online game addiction with emotional intelligence in adolescents, through the analysis of related research results.

This research uses descriptive correlation design, with meta-analysis approach. The sample in this study amounted to 3617 respondents based on 6 articles and using a proportional random sampling technique. The instruments used were 4 national articles and 2 international articles. The statistical test used are the chi-square, spearman rank and pearson correlation test.

The results of the analysis of several journals can be concluded that there is a relationship between online game addiction and emotional intelligence in adolescents. From these results, researchers found that the higher the addiction or intensity of playing online games in adolescents, the lower their levels of emotional intelligence.

Based on this research, it is hoped that the importance of providing a correct understanding of the use of technology, especially online games as a means of entertainment, so that online game addiction does not occur. Increasing emotional intelligence can be done by increasing self-confidence, being serious in communicating, developing interest as well as developing physical and psychological assets. The better the emotional education received by adolescents, the better their emotional intelligence will be.

Keywords : Online Game Addiction, Emotional Intelligence, Adolescents

Bibliographies : 47 (2009-2020)

LATAR BELAKANG

Remaja adalah masa peralihan antara kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa (James, 2014). Pada masa ini seorang remaja sudah bukan anak-anak lagi, namun belum dapat dikatakan dewasa. Remaja mengalami masa peralihan sebagai akibat dari posisi yang sebagian diberikan oleh orang tua dan sebagian diperoleh melalui usaha sendiri yang timbul sesudah pemasakan seksual (*pubertas*). Penggolongan remaja terbagi dalam tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 12-14 tahun), remaja tengah (usia 15-17 tahun) dan remaja akhir (usia 18-21 tahun) (Thonburg, dalam (Saputro, 2017)).

Masa remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan manusia yang dianggap sangat penting. Perkembangan remaja ditandai dengan adanya berbagai perubahan, baik secara biologis, kognitif, maupun psikososial. Perubahan biologis yang dialami oleh remaja adalah mengalami pubertas, adanya perkembangan pada otak, perubahan hormone, dan semua reflek proses biologis. Secara kognitif, remaja mengalami perubahan dalam proses berpikir dan kecerdasan. Pada tahap ini, remaja dapat mengembangkan kemampuannya dalam melakukan abstraksi terhadap penalaran, membuat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi berdasarkan informasi yang

diperoleh serta menyusun rencana-rencana berdasarkan pengalaman masa lalu. Kemampuan intelektual seperti ini yang membedakan fase remaja dari fase-fase sebelumnya. Perubahan yang terjadi selanjutnya pada remaja adalah perubahan psikososial yang meliputi pencarian identitas diri, seksualitas, dan interaksi remaja dengan keluarga, teman, serta masyarakat (Gusti, 2014)

Internet gaming atau juga bisa disebut *game online* merupakan fenomena permainan yang sangat populer. *Game online* merupakan permainan dalam dunia maya yang menampilkan permainan dalam bentuk virtual seperti pada *video game* yang terhubung melalui jaringan internet. Salah satu keunggulan dari *game online* jika dibandingkan dengan jenis permainan *video game* adalah pemain dapat memainkan permainan ini dengan siapapun tanpa dibatasi oleh sekat geografis. Pemain dari permainan online ini disebut dengan *gamers*. Remaja umumnya lebih sering bermain *game online* dibandingkan orang dewasa dan mereka akan lebih rentan terhadap kecanduan bermain *game online* (Syahrani, 2015).

Kecanduan bermain *game online* didefinisikan sebagai sikap berlebihan dalam penggunaan komputer dan *video game* sehingga para pemainnya tidak bisa mengendalikan sikap yang berlebihan tersebut, yang berdampak pada masalah sosial dan emosional. Dalam setiap *game* ada tantangan yang membuat pecandunya terus merasa tertantang, sehingga pada akhirnya orang yang kecanduan *game* akan merasa ketergantungan terus menerus dan tidak bisa lepas dari *game*. Bila pemain *game* tidak bisa mengontrol dirinya sendiri, ia akan jadi lupa diri, lupa belajar, dan bahkan saat belajar pun ia malah mengingatingat permainan *game* (Masya & Candra, 2016).

Beberapa faktor dari kecanduan *game online* yaitu kurang perhatian dari orang terdekat, depresi, kurang kontrol, kurang kegiatan, lingkungan, dan pola asuh (Masya & Candra, 2016). Remaja yang bermain *game online* mempunyai motif- motif yang berbeda, ada yang bermain *game* sekedar hobi, hiburan, pelampiasan emosi, mencari teman, dan ada pula yang bermain *game* sudah menjadi bagian dari dirinya sendiri, hal itu dapat disebut dengan kecanduan (Lombogia et al., 2018).

Remaja dikatakan mengalami kecanduan *game online* apabila sudah bermain *game online* selama 6 bulan terhitung dari awal ia bermain *game online* (Lemmens et al., 2009). Remaja dikatakan kecanduan apabila menghabiskan waktu 2-10 jam per minggu untuk bermain *game online*, bahkan ada yang menghabiskan waktu hingga 39 jam dalam seminggu, artinya sehari menghabiskan waktu 5 jam untuk bermain *game*. (American Psychiatric Association, 2012) menegaskan bahwa penggunaan *game online*, jejaring sosial, ataupun internet diluar keperluan pekerjaan studi selama lebih dari 5 jam per hari dan dilakukan secara terus menerus dikatakan mengalami kecanduan (Kusumadewi, 2009).

Organisasi Kesehatan Dunia atau (World Health Organization, 2018) menyatakan bahwa kecanduan *game online* dikategorikan sebagai golongan penyakit mental yang disebut *gaming disorder* yang sudah tercatat dalam daftar *draft beta 11th International Classification of Diseases (ICD)*. Data WHO pada tahun 2012 menunjukkan prevalensi kecanduan *game* dengan mengambil sampel di sekolah-sekolah di Manado, Medan, Pontianak, dan Yogyakarta. Kami menemukan bahwa ada 45,3% dari 3.264 siswa sekolah yang bermain *game online* selama sebulan terakhir dan tidak berniat untuk berhenti. Data jumlah *gamer* di Indonesia yang

tersedia hanya dikeluarkan oleh lembaga bisnis. Data terbaru pada 2017, menurut lembaga riset pemasaran asal Amsterdam, *Newzoo* diperkirakan bahwa saat ini terdapat 2,7 juta pemain *game* yang mungkin kecanduan (Lombogia, 2018).

Dampak seseorang yang mengalami kecanduan terhadap video atau permainan berbasis internet (*game online*) sangat besar. Bermain *game online* memberikan kesempatan kepada remaja untuk merasakan keberhasilan dari memenangkan permainan, menambah pertemanan dalam duniavirtual dan untuk menghilangkan stres. Namun, penggunaan *game* yang berlebihan dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan remaja, sehingga mengarah pada ketidakmampuan perilaku dan sosial, masalah emosional termasuk depresi, kesepian, kecemasan, dan perilaku agresif yang juga telah diidentifikasi sebagai akibat dari penggunaan *game online* yang berlebihan pada remaja (Seo et al., 2012).

Seseorang yang mengalami adiksi, di samping mengalami keluhan secara fisik juga mengalami perubahan struktur dan fungsi otak. Sirkuit otak yang mengaktifkan kesenangan (*dopamine*) juga ikut terangsang saat bermain *game*, termasuk *nucleus accumbens* (bagian otak yang memroses penghargaan), *amygdala* (bagian otak yang memroses respon emosional), dan *orbitofrontal cortex* (bagian otak yang memroses aktivitas visual).

Gangguan pada bagian otak tersebut mengakibatkan orang yang mengalami suatu ketergantungan atau kecanduan kehilangan beberapa kemampuan/fungsi otaknya, antara lain fungsi atensi (memusatkan perhatian terhadap sesuatu hal), fungsi eksekutif (merencanakan dan melakukan tindakan) dan fungsi inhibisi (kemampuan untuk membatasi). Adanya perubahan otak membuat dirinya sulit mengendalikan perilaku *impulsive*. Salah satu contohnya

adalah dikarenakan terbiasa untuk mendapat *reward* cepat seperti yang didapatkan pada saat bermain *game*, mereka menjadi susah menunda keinginan. Selain berperilaku *impulsive*, biasanya orang yang kecanduan *video/game online* kehilangan fokus saat mengerjakan sesuatu sehingga berdampak pada prestasi dan produktivitasnya. Emosi yang tidak stabil juga seringkali berdampak buruk pada hubungan relasinya. Sehingga sebagian besar para pecandu *video/game online* menunjukkan sikap yang anti-sosial (Suplig, 2017).

Salah satu permasalahan yang sering dialami dalam tugas perkembangan masa remaja adalah mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya. Kemandirian emosional ditandai salah satunya oleh adanya kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional meliputi mengenali emosi diri (*self-emoticon appraisal*), mengelola emosi (*use of emotion*), mengenali emosi orang lain (*other's emotion appraisal*), dan membina hubungan dengan orang lain (*regulation of emotion*) (Goleman, 2009).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional terbagi atas dua faktor yaitu faktor pertama ; lingkungan keluarga, yang merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi. Sedangkan faktor kedua yaitu lingkungan non-keluarga, yang terkait dengan lingkungan sekolah, masyarakat, teman-teman sebaya, dan aktifitas sehari-hari, misalnya bermain *game online* (Goleman, 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agustin, 2018) yang menyatakan semakin tinggi tingkat intensitas bermain *game online* yang dimiliki siswa maka semakin rendah kecerdasan emosi yang ada pada dirinya dan sebaliknya semakin rendah intensitas yang dimiliki siswa maka semakin tinggi kecerdasan emosi yang ada pada dirinya.

Esensi pentingnya kecerdasan emosional bagi remaja memiliki beberapa

keuntungan yang pertama menjadi alat untuk membantu pengendalian diri sehingga remaja tidak terjerumus ke dalam tindakan-tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Kedua, kecerdasan emosional bisa diimplementasikan sebagai cara yang sangat baik untuk memasarkan atau membesarkan ide, gagasan, konsep atau bahkan produk. Ketiga, kecerdasan emosional adalah modal penting untuk mengembangkan bakat yang dimiliki, utamanya bakat kepemimpinan dalam bidang apapun (Suharsono, dalam (Kholidiyah, 2013)).

Hasil studi pendahuluan yang saya lakukan pada tanggal 12 November 2019 di SMP Negeri 3 Ungaran dengan jumlah 956 siswa. Berdasarkan informasi dari guru BK (Bimbingan Konseling) siswa dilarang menggunakan telepon genggam ketika berada di sekolah, namun SMP Negeri 3 Ungaran pada bulan Oktober 2019 berhasil meraih juara pertama dalam acara *Mobile Legend Competition* yang digelar oleh salah satu Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Semarang. Dari hasil wawancara dengan 10 siswa, 6 siswa mengatakan sering bermain *game online* menggunakan telepon genggam (*smartphone*) dengan menghabiskan waktu 2-5 jam bermain *game online* setiap hari dengan tujuan menyelesaikan level sulit pada *game* yang sedang dimainkan. Beberapa siswa mengungkapkan sering marah, stress, mudah tersinggung, berbicara kasar, mencaci-maki lawan mainnya jika mengalami kekalahan. Beberapa siswa mengungkapkan mereka lupa mengerjakan tugas sekolah dan juga mencuri-curi waktu untuk bermain *game* hingga larut malam. Dampaknya mereka merasa mengantuk pada saat pelajaran berlangsung. Ada juga siswa yang membawa telepon genggam ke sekolah dan bermain bersama di sekolah yang akhirnya berdampak mereka tidak fokus mendengarkan pelajaran. 4 dari 10 siswa

juga mengatakan merasa santai saat dimarahi orangtua karena bermain *game online* setiap hari dan ada juga siswa yang tidak sopan dengan guru. Walaupun terdapat dampak negative akibat bermain *game*, beberapa siswa yang diwawancarai mengungkapkan bahwa dengan bermain *game online* mereka dapat menghilangkan kepenatan dalam belajar.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul, “Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Kecerdasan Emosi Pada Remaja SMP 3 Ungaran : Tinjauan Dari Beberapa Artikel Penelitian”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan pendekatan meta analisis. Meta-analisis merupakan suatu teknik statistika yang mengabungkan dua atau lebih penelitian sejenis sehingga diperoleh paduan data secara kuantitatif. Dilakukan dengan cara menganalisis data yang bersumber dari studi primer. Hasil analisis studi primer dipakai sebagai dasar untuk menerima/mendukung sebuah hipotesis atau menolak/menggugurkan hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Dilihat dari prosesnya, meta-analisis merupakan suatu studi observasional retrospektif, dalam artian peneliti membuat rekapitulasi data tanpa melakukan manipulasi eksperimental.

Meta-analisis memungkinkan adanya pengkombinasian hasil-hasil yang beragam dan memperhatikan ukuran sampel relatif dan ukuran efek. Hasil dari tinjauan ini akurat mengingat jangkauan analisis ini yang sangat luas dan analisis yang terpusat. Meta-analisis juga menyediakan jawaban terhadap masalah yang diperdebatkan karena adanya konflik dalam penemuan-penemuan beragam studi serupa.

Proses dalam melakukan studi meta analisis

Proses dalam melakukan meta analisa adalah sebagai berikut :

1. Eksplorasi artikel penelitian yang terkait dengan penelitian yang sedang dilaksanakan.
2. Membandingkan artikel-artikel penelitian-penelitian sebelumnya dengan statistic atau analisis mendalam pada data dan hasil penelitiannya.
3. Membuat kesimpulan hasil perbandingan artikel sesuai dengan tujuan penelitian.

Jumlah artikel yang digunakan dalam metode ini berjumlah 6 jurnal, dimana; 4 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional yang relevan dan atau artikel yang terkait dengan penelitian yang peneliti analisis. Dimana keenam jurnal ini menggunakan penelitian kuantitatif antara lain (Rahayu, 2018), (Sukma, 2013), (Apriliyani, 2020), (Nurazmi et al., 2017), (Seo et al., 2012) dan (Che et al., 2017), Artikel-artikel dalam meta-analisis ini diperoleh dari berbagai sumber. Strategis dalam pengumpulan artikel menggunakan situs jurnal yang telah terakreditasi seperti *pubmed*, *elsevier* dan *google scholar*.

HASIL PENELITIAN

Jumlah artikel yang digunakan dalam metode ini yaitu berjumlah 6 jurnal yang terdiri dari 4 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional. Jenis artikel yang digunakan yaitu artikel dari hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan desain *Deskriptif Korelasi*, dengan pendekatan meta analisis. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 3617 responden berdasarkan 6 artikel dan menggunakan teknik *proportional random sampling*.

Instrumen penelitian ini menggunakan *Game Addiction Scale for Adolescents(GAS)* menurut Lemmens (Lemmens,2009) dan *Wong and Low*

Emotional Intelligence(WLEIS) menurut Davies and Roberts (Wong&Song,2002). Instrumen yang digunakan tersebut merupakan kuesioner yang sudah baku. Uji statistik yang digunakan yakni uji korelasi *chi-square*, *spearman rank* dan *pearson correlation*.

Kecanduan *game online* pada siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 3 Ungaran dari hasil riset-riset sebelumnya menunjukkan gambaran rata-rata kecanduan *game online* pada remaja menunjukkan >50% sampel yang digunakan tiap peneliti mengalami kecanduan *game online*.

Kecerdasan emosi pada siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 3 Ungaran dari hasil riset-riset sebelumnya menunjukkan gambaran kecerdasan emosi pada remaja didapatkan hasil bahwa kecanduan terhadap *game online* juga akan mempengaruhi hidup pemain. Pemain *game online* yang mengalami kecanduan akan merasa hidupnya membosankan jika mereka tidak memainkan game online. Saat asyik bermain *game online* seringkali tanpa sadar emosinya terbawa dengan permainan yang ia mainkan yang membuat siswa tersebut cenderung mudah tersinggung, marah dan secara tiba-tiba menjadi bahagia, hal ini yang membuat emosional siswa menjadi tidak terkontrol (Misnawati, 2014).

Berdasarkan tujuan ketiga, dari hasil riset-riset sebelumnya didapatkan kecanduan *game online* memiliki pengaruh dengan kecerdasan emosi remaja dimana bermain *game online* memberikan kesempatan kepada remaja untuk merasakan pencapaian dari memenangkan permainan, hingga berteman dan berinteraksi dengan mereka dalam realitas virtual, untuk mengalami rasa memiliki, dan untuk mendapatkan kelegaan dari stres. Namun, penggunaan *game* yang berlebihan telah ditemukan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan remaja yang sehat, sehingga mengarah pada ketidakmampuan perilaku dan sosial.

Masalah emosional termasuk depresi, kesepian, kecemasan, dan agresi juga telah diidentifikasi sebagai hasil penggunaan game online yang berlebihan pada remaja. Emosi memberikan kontribusi signifikan pada pemikiran dan perilaku rasional kita. Dari hasil tersebut peneliti menemukan bahwa semakin tinggi kecanduan atau intensitas bermain permainan *online* seorang remaja maka tingkat kecerdasan emosional akan semakin rendah.

PEMBAHASAN

Tujuan pertama pada proposal peneliti yaitu mendapatkan gambaran kecanduan game online pada remaja siswa-siswi SMP Negeri 3 Ungaran dimana dapat tergambarkan dengan didapatkan adanya relevansi hasil pada artikel ketiga, keempat dan kelima.

Pada artikel ketiga, penelitian yang dilakukan (Apriliyani, 2020) didapatkan intensitas bermain permainan online yang dimiliki remaja pemain Mobile Legend di Kota Samarinda dikategorikan tinggi, dengan nilai mean empirik 94.67 dan mean hipotetik 72.5, hal ini mengindikasikan bahwa remaja mendapatkan intensitas bermain permainan online pada tingkat yang sangat tinggi, adapun sebaran frekuensinya menyatakan bahwa remaja pemain Mobile Legend di Kota Samarinda memiliki rentang nilai skala intensitas bermain permainan online yang berada pada kategori sangat tinggi dengan rentang nilai > 95 dan frekuensi sebanyak 53 remaja atau sekitar 53 persen. Hal ini menunjukkan remaja pemain Mobile Legend di Kota Samarinda memiliki intensitas bermain permainan online yang tinggi.

Pada artikel keempat, penelitian yang dilakukan oleh (Nurazmi et al., 2017) didapatkan kesimpulan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 235 orang responden (88,0%). Umur responden paling

banyak yaitu remaja tengah (15-17 tahun) dengan jumlah 250 orang responden (93,6%). Durasi bermain game online terbanyak pada rentang waktu 7-9 jam/hari berjumlah 96 orang responden (36,0%). Gambaran kecanduan game online didapatkan hasil remaja yang positif kecanduan berjumlah 107 orang responden (40,1%) sedangkan remaja yang negatif kecanduan game online berjumlah 160 orang responden (59,9%).

Pada artikel kelima, penelitian yang dilakukan oleh (Seo et al., 2012) didapatkan hasil terdapat 1293 siswa laki-laki (58,8%) dan 906 siswa perempuan (41,2%). Usia rata-rata peserta adalah 13,37 tahun, dimana 1253 peserta (57,0%) berusia 9-13 tahun, sedangkan 946 peserta (43,0%) berusia 14-19 tahun. Lebih dari separuh peserta (59,8%) sudah mulai bermain *game online* setelah usia 10, dan usia rata-rata saat bermain *game online* pertama adalah 9,11 tahun. Peserta yang bermain *game online* lebih dari 3 hari per minggu berjumlah 65,9%, dan rata-rata hari bermain *game online* dilaporkan 3,24 hari per minggu. Selama hari kerja, 73,2% peserta merespons bahwa mereka memainkan *game online* selama lebih dari 4 jam setiap hari, dan rata-rata jam bermain *game online* adalah 2,73 jam sehari. Selama akhir pekan, 76,6% peserta melaporkan bermain *game online* lebih dari 4 jam per hari, dan waktu putar rata-rata adalah 3,03 jam setiap hari.

Tujuan kedua pada proposal peneliti yaitu mendapatkan gambaran kecerdasan emosi pada remaja siswa-siswi SMP Negeri 3 Ungaran dimana dapat tergambarkan dengan didapatkan adanya relevansi hasil pada artikel ketiga, keempat dan kelima.

Pada artikel ketiga, penelitian yang dilakukan (Apriliyani, 2020) berdasarkan analisis *pearson r correlation* didapatkan hasil terdapat hubungan negatif antara intensitas bermain permainan online dengan kecerdasan emosional, dengan nilai $r = -$

0.506 dan nilai Sig = 0.014 ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sedang intensitas bermain permainan online dengan kecerdasan emosional. Hal di atas sesuai dengan hasil uji deskriptif dan kategorisasi dari penelitian ini yang menunjukkan hasil pengukuran melalui skala kecerdasan emosional yang telah diisi diperoleh mean empirik sebesar 67.63 lebih tinggi dari mean hipotetik sebesar 70 dan termasuk kategori rendah. Hal ini membuktikan bahwa remaja berada pada kategori tingkat kecerdasan emosional yang rendah, Hal ini menunjukkan remaja pemain Mobile Legend di Kota Samarinda memiliki kecerdasan emosional yang sedang, sedangkan intensitas bermain permainan online yang dimiliki remaja pemain Mobile Legend di Kota Samarinda dikategorikan tinggi, dengan nilai mean empirik 94.67 dan mean hipotetik 72.5. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara intensitas bermain permainan online dengan kecerdasan emosional, semakin tinggi intensitas bermain permainan online seorang remaja maka tingkat kecerdasan emosional akan semakin rendah.

Pada artikel keempat, penelitian yang dilakukan oleh (Nurazmi et al., 2017) didapatkan gambaran kecanduan game online bahwa remaja yang positif kecanduan berjumlah 107 orang responden (40,1%) sedangkan remaja yang negatif kecanduan game online berjumlah 160 orang responden (59,9%) sedangkan gambaran regulasi emosi pada remaja didapatkan bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi tinggi berjumlah 146 (54,7%) sedangkan remaja yang memiliki regulasi emosi rendah berjumlah 121 responden (45,3%).

Pada artikel kelima, penelitian yang dilakukan oleh (Seo et al., 2012) didapatkan Mean dan SD dari Variabel Nilai rata-rata (SD) untuk emosi positif adalah 30.26 (10.75). Nilai rata-rata untuk ekspresi

emosional dan EI masing-masing adalah 47,52 (11,12) dan 123,59 (32,56). Menurut KADO, seseorang dengan total skor 38 atau lebih diklasifikasikan sebagai pengguna berisiko tinggi. Skor rata-rata untuk penggunaan *game online* menunjukkan 26,87 (8,84). Dalam penelitian ini, ekspresi emosional diukur dengan menilai bagaimana peserta mengekspresikan emosi mereka kepada orang lain melalui saluran verbal atau nonverbal.

Bermain game online memberikan kesempatan kepada remaja untuk merasakan pencapaian dari memenangkan permainan, hingga berteman dan berinteraksi dengan mereka dalam realitas virtual, untuk mengalami rasa memiliki, dan untuk mendapatkan kelegaan dari stres. Namun, penggunaan game yang berlebihan telah ditemukan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan remaja yang sehat, sehingga mengarah pada ketidakmampuan perilaku dan sosial. Masalah emosional termasuk depresi, kesepian, kecemasan, dan agresi juga telah diidentifikasi sebagai hasil penggunaan game online yang berlebihan pada remaja. Emosi memberikan kontribusi signifikan pada pemikiran dan perilaku rasional kita.

Kemampuan emosional adalah kemampuan untuk menyadari dan mengekspresikan emosi seseorang berdasarkan kecerdasan emosi seseorang (EI). Tidak seperti emosi negatif, emosi positif meningkatkan kesehatan mental dan, lebih jauh lagi, membantu mengurangi efek negatif emosi, menghasilkan ketahanan psikologis. Orang dengan pengalaman emosi positif lebih mungkin terintegrasi secara sosial dan sehat. Karenanya, secara emosional orang yang kompeten dapat mengakui dan mengekspresikannya emosi dengan cara yang tepat dengan menyetujui EI mereka untuk menyesuaikan dengan tantangan hidup.

Ini menyiratkan bahwa remaja yang menggunakan *game online* secara berlebihan bisa lebih terpengaruh secara negatif dalam hal kemampuan emosional mereka dibandingkan dengan mereka yang menggunakan *game online* tingkat sedang. Karena itu, panduan antisipatif harus diberikan kepada pengguna *game online* dan orang tua mereka membantu mereka memahami hal itu berlebihan. Penggunaan *game* bisa berdampak negatif pada emosi. Selanjutnya, kesadaran diri pada remaja harus dipromosikan untuk mencegah penggunaan *game online* yang berlebihan dan untuk memungkinkan intervensi pada tahap sebelumnya. .

Tujuan ketiga pada proposal peneliti yaitu mendapatkan gambaran hubungan kecanduan game online dengan kecerdasan emosi pada remaja siswa-siswi SMP Negeri 3 Ungaran dimana dapat tergambar dengan didapatkan adanya relevansi hasil yang didapatkan pada artikel 1,2,3,4,5 dan 6.

Pada artikel pertama, penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu, 2018) didapatkan kesimpulan bahwa $r_{hitung} = -0.390$ lebih besar daripada r_{tabel} yaitu sebesar 0,226. Dengan demikian $r_{hitung} = -0.390$, $p = 0,000$, taraf signifikansi $p < 0,000$ dan $n = 76$ dengan pengujian dua arah dapat diperoleh harga $r_{tabel} = 0,226$ hasil tersebut menggambarkan bahwa r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($-0.390 > 0,226$), maka H_0 ditolak dan sebaliknya H_a diterima. Artinya “Ada hubungan yang signifikan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecanduan *Game Online* pada siswa-siswi kelas XI SMK Sunan Ampel Menganti”.

Hasil negatif dari r_{hitung} menunjukkan hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional dengan kecanduan *game online* pada siswa-siswi kelas XI SMK Sunan Ampel Menganti. Hasil negatif tersebut menunjukkan hubungan yang berlawanan artinya semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional pada individu maka semakin

rendah tingkat kecanduan *game online* dan sebaliknya semakin rendah tingkat kecerdasan emosional maka semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*. Koefisien determinasi (r^2) = $r = -0.390 = 0,1521$ (berarti 15,21%) menginformasikan bahwa sumbangan variabel kecerdasan emosional dengan kecanduan *game online* pada siswa-siswi SMK Sunan Ampel Menganti sebesar 15,21%. Sedangkan sisanya 84,79% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Pada artikel kedua, penelitian yang dilakukan oleh (Sukma, 2013) didapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kecerdasan emosional. Dimana responden paling dominan dengan kecanduan *game online* tinggi (83,3%) dan responden penelitian paling dominan dengan kecerdasan emosional rendah (73,8%). Hasil uji chi-square pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang semester 8 yang bermain *game online* periode April-Mei tahun 2013 dengan p value 0.0000. Artinya ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan kecerdasan emosional mahasiswa semester VIII di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Pada artikel ketiga, penelitian yang dilakukan oleh (Apriliyani, 2020) berdasarkan analisis *pearson r correlation* didapatkan hasil terdapat hubungan negatif antara intensitas bermain permainan online dengan kecerdasan emosional, dengan nilai $r = -0.506$ dan nilai Sig = 0.014 ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sedang intensitas bermain permainan online dengan kecerdasan emosional. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara intensitas bermain permainan online dengan kecerdasan emosional, semakin tinggi intensitas bermain permainan online seorang

remaja maka tingkat kecerdasan emosional akan semakin rendah.

Pada artikel keempat, penelitian yang dilakukan oleh (Nurazmi et al., 2017) yang memiliki tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap regulasi emosi pada remaja. Hasil uji Chi-square diperoleh hasil p value lebih kecil dari nilai α ($0,000 < \alpha (0,05)$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kecanduan bermain *game online* terhadap regulasi emosi pada remaja. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri pada seseorang maka semakin rendah kecenderungan untuk adiksi *game online*.

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.

Pada artikel kelima, penelitian yang dilakukan oleh (Seo et al., 2012) didapatkan hasil penelitian yaitu emosi positif memiliki korelasi positif dengan ekspresi emosional ($r = 0.31, P < .001$) dan EI ($r = 0.30, P < .001$). Ekspresi emosional memiliki korelasi yang lemah tetapi positif dengan EI ($r = 0.10, P < .001$). Ada korelasi negatif yang signifikan secara statistik antara penggunaan *game online* dan emosi positif ($r = -0.16, P < .001$), ekspresi emosional ($r = -0.21, P < .001$), dan *emotional intelligence* ($r = -0.14, P < .001$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan emosional berkorelasi negatif dengan penggunaan *game online* yang berlebihan.

Pada artikel keenam, penelitian yang dilakukan oleh (Che, et al., 2017) dimana

hasil penelitian didapatkan yaitu dua dimensi kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap kecanduan *game online*: manajemen emosi secara mandiri (*self management of emotion*) ($b = -0.246, p < 0,001$) dan pemanfaatan emosi (*emotion utilization*) ($b = 0,081, p < 0,05$). Artinya terdapat pengaruh antara kecerdasan emosi terhadap *kecanduan game online* pada remaja.

Sistem kontrol kognitif yang belum matang tidak dapat menahan sistem reaktivitas sosial-emosional yang meningkat selama masa remaja. Dorongan emosional yang tinggi berpotensi merusak sistem kognitif yang belum matang. Remaja dengan sistem kontrol kognitif yang belum matang tidak dapat mengesampingkan dampak negatif afektif positif perasaan dengan *game online*, dimana dapat menghasilkan kecenderungan yang lebih tinggi terhadap kecanduan *game online*.

Dilansir *Psychology Today*, bermain *game* mengaktifkan banyak bagian dalam otak, termasuk bagian yang berhubungan dengan proses visual, pengelolaan perhatian, fungsi motorik, dan integrasi sensomotorik. Sirkuit otak yang mengaktifkan kesenangan (*dopamine*) juga ikut terangsang saat bermain *game*, termasuk *nucleus accumbens* (bagian otak yang memroses penghargaan), *amygdala* (bagian otak yang memroses respon emosional), dan *orbitofrontal cortex* (bagian otak yang memroses aktivitas visual). Orang yang mengalami suatu ketergantungan atau kecanduan akan kehilangan beberapa kemampuan/fungsi otaknya, antara lain fungsi atensi (memusatkan perhatian terhadap sesuatu hal), fungsi eksekutif (merencanakan dan melakukan tindakan) dan fungsi inhibisi (kemampuan untuk membatasi).

Game online menyebabkan remaja terasa tertantang sehingga terus-menerus memainkannya, dan menyebabkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam

menjalani aktivitas sehari-hari (Nurazmi et al., 2017). Adanya perubahan otak membuat dirinya sulit mengendalikan perilaku *impulsive*. Salah satu contohnya adalah dikarenakan terbiasa untuk mendapat *reward* cepat seperti yang didapatkan pada saat bermain *game*, mereka menjadi susah menunda keinginan. Selain berperilaku *impulsive*, biasanya orang yang kecanduan *video/game online* kehilangan fokus saat mengerjakan sesuatu sehingga berdampak pada prestasi dan produktivitasnya. Perbedaan pendapat, peningkatan emosi yang tidak stabil, kesulitan untuk mengatasi kegagalan dalam bertanding seringkali berdampak buruk pada hubungan relasinya. Sehingga sebagian besar para pecandu *video/game online* menunjukkan sikap yang anti-sosial (Suplig, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Kusumadewi, 2009) bahwa semakin kecanduan seorang remaja terhadap *game online* maka semakin rendah keterampilan sosialnya. Orang yang kecanduan *game online* akhirnya cenderung asik dengan dunianya sendiri bahkan sampai tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya.

Pada prinsipnya, *game* memiliki sifat seduktif yaitu membuat orang menjadi kecanduan untuk terpaku dengan *game* selama berjam-jam. Remaja bisa dikatakan kecanduan apabila seseorang menghabiskan waktu 2-10 jam perminggu untuk bermain *game online*, bahkan ada yang menghabiskan waktu hingga 39 jam dalam seminggu, artinya sehari menghabiskan waktu 5 jam untuk bermain *game* (Kusumadewi, 2009).

Kecanduan bermain *game online* didefinisikan sebagai sikap berlebihan dalam penggunaan komputer dan *video game* sehingga para pemainnya tidak bisa mengendalikan sikap yang berlebihan tersebut yang berdampak pada masalah sosial dan emosional (Masya & Candra, 2016). Dampak seseorang yang mengalami

kecanduan terhadap video atau permainan berbasis internet (*game online*) sangat besar. Bermain *game online* memberikan kesempatan kepada remaja untuk merasakan keberhasilan dari memenangkan permainan, menambah pertemanan dalam dunia virtual dan untuk menghilangkan stres.

Kecanduan terhadap *game online* juga akan mempengaruhi hidup pemain. Pemain *game online* yang mengalami kecanduan akan merasa hidupnya membosankan jika mereka tidak memainkan *game online*. Saat asyik bermain *game online* seringkali tanpa sadar emosinya terbawa dengan permainan yang ia mainkan yang membuat siswa tersebut cenderung mudah tersinggung, marah dan secara tiba-tiba menjadi bahagia, hal ini yang membuat emosional siswa menjadi tidak terkontrol (Misnawati, 2014).

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang mengenali emosi diri (*self-emotion appraisal*), mengelola emosi (*use of emotion*), mengenali emosi orang lain (*other's emotion appraisal*), dan membina hubungan dengan orang lain (*regulation of emotion*) (Goleman, 2009). Kecerdasan emosional bagi remaja memiliki beberapa keuntungan yang pertama menjadi alat untuk membantu pengendalian diri sehingga remaja tidak terjerumus ke dalam tindakan-tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Kedua, kecerdasan emosional bisa diimplementasikan sebagai cara yang sangat baik untuk memasarkan atau membesarkan ide, gagasan, konsep atau bahkan produk. Ketiga, kecerdasan emosional adalah modal penting untuk mengembangkan bakat yang dimiliki, utamanya bakat kepemimpinan dalam bidang apapun (Suharsono, dalam (Kholidiyah, 2013)).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Agustin, 2018) dan (Apriliyani, 2020) menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas bermain permainan *online* seorang

remaja maka tingkat kecerdasan emosional akan semakin rendah. Sebaliknya jika semakin rendah intensitas bermain permainan *online* seorang remaja maka tingkat kecerdasan emosional akan semakin tinggi. Artinya, remaja yang kecerdasan emosinya tinggi akan mampu mengendalikan emosinya saat bermain ataupun tidak bermain *game online* dan sebaliknya remaja yang mempunyai kecerdasan emosi rendah tidak akan mampu mengendalikan emosinya walaupun tidak sedang bermain *game online*. Karena remaja yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu mengendalikan emosinya untuk berpikir dan berperilaku.

Peningkatan kecerdasan emosi dapat dilakukan dengan peningkatan percaya diri, serius dalam menjalin komunikasi, mengembangkan minat juga mengembangkan asset fisik dan psikologis. Semakin baik pendidikan emosi yang diterima remaja maka akan semakin baik pula kecerdasan emosinya (Kholidiyah, 2013). Agar terciptanya kecerdasan emosi yang baik maka penting untuk memberikan pemahaman yang benar tentang pemanfaatan teknologi khususnya *game online* sebagai sarana hiburan. Meningkatkan dan meratanya kecerdasan emosi akan memudahkan subjek dalam mengenali dan memahami dirinya dan orang lain, memotivasi dirinya sendiri dan orang lain, lebih berempati serta lebih pintar dalam membina hubungan dengan orang lain.

PENUTUP

Berdasarkan hasil ulasan artikel maupun jurnal yang telah penulis paparkan, didapatkan hasil penelitian dimana hasil uji statistik dari 6 artikel mendapatkan hasil $p < 0,05$ yaitu penelitian (Rahayu, 2018) (p value 0,000); (Sukma, 2013) (p value 0,000); (Apriliyani, 2020) (p value 0,000); (Nurazmi et al., 2017) (p value 0,000); dan (Seo et al., 2012) (p value 0,001) dan (Che

et al., 2017) manajemen emosi secara mandiri (*self management of emotion*) ($b = -0,246$, $p < 0,001$) dan pemanfaatan emosi (*emotion utilization*) ($b = 0,081$, $p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kecerdasan emosional pada remaja.

Dari hasil tersebut peneliti menemukan bahwa semakin tinggi kecanduan atau intensitas bermain permainan *online* seorang remaja maka tingkat kecerdasan emosional akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kecanduan atau intensitas bermain permainan *online* seorang remaja maka tingkat kecerdasan emosionalnya akan semakin tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, H. (2018). Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosi Pada Siswa Kelas XI Di SMA Muhammadiyah 5 Palembang [Universitas Islam Negeri Raden Patah]. In *jurnal psikologi*. <https://doi.org/>
- American Psychiatric Association. (2012). *Diagnostic and Statistical manual of Mental Disorders (Fourth Edition-Text Revision) : DSM-IV-TR*.
- Apriliyani, A. (2020). Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional (Pada Remaja Pemain Mobile Legend di Kota Samarinda). *Jurnal Psikologi*, 8(1), 67–82. <https://doi.org/2477-2674>
- Che, D., Hu, J., Zhen, S., Yu, C., Li, B., Chang, X., & Zhang, W. (2017). Dimensions of emotional intelligence and online gaming addiction in adolescence: The indirect effects of two facets of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01206>

- Daniel, G. (2009). *Emotional Intelligence. Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ (Terjemahan T.Hermaya)*. PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Gusti, G. (2014). *Perkembangan Remaja : Psikologi Perkembangan*.
- James, P. C. (2014). *Kamus Lengkap Psikologi* (16th ed.). Rajawali Pers.
- Kholidiyah, U. (2013). *Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kusumadewi, T. N. (2009). Hubungan Antara Kecanduan Internet Game Online dengan Keterampilan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 8–22.
- Law, K. S., Wong, C. S., & Song, L. J. (2004). How Emotionally Intelligent are You? (Wong and Law Emotional Intelligence Scale , WLEIS). *Journal of Applied Psychology*, 3(89), 483–496.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95.
<https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lombogia, B. J., Kairupan, B. H. R., & Dundu, A. E. (2018). Hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(2), 1–8.
- 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. <https://doi.org/2355-8539>
- Nurazmi, A., Elita, V., & Dewi, W. N. (2017). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 555–562.
- Rahayu, D. P. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dengan kecanduan game online pada siswa-siswi kelas xi smk sunan ampel menganti. *Psikologi*, 1(1), 15–21.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Seo, M., Kang, H. S., & Chae, S. M. (2012). Emotional competence and online game use in adolescents. *CIN - Computers Informatics Nursing*, 30(12), 640–646.
- Sukma, R. A. (2013). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Semester Viii Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 1–9.
- Suplig, M. A. (2017). The Effects of Student Online Game Addiction Class X High School towards Social Intelligence at Christian School in Makassar. *Jurnal Jaffray*, 15(2). <https://doi.org/10.1146/55.090902.141922>
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84–92.
<https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1537>
- World Health Organization. (2018). *Gaming Disorder*.