

Kecerdasan Emosional terhadap Kecanduan Bermain Game Online pada Remaja

Emotional Intelligence Towards Addiction Playing Online Games in Teenagers

Monaria Jennifer Mapella Siregar* & Laili Alfita

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini berjudul kecerdasan emosional terhadap kecanduan bermain game online pada remaja, dimana tujuan dari penelitian ini adalah melihat hubungan yang terjadi antara kecerdasan emosional terhadap kecanduan bermain game online pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan literature review, deskriptif dari artikel penelitian. Literature review yang dilakukan untuk mendukung hasil temuan penelitian yang didapatkan. Metode dalam penelitian ini menggunakan Systematic Literature Review (SLR) dengan PRISMA (Preferred Reporting Items For Systematic Reviews And Meta-Analyses) yang dilakukan dengan cara sistematis atau mengikuti tahapan. Berdasarkan hasil analisis dari beberapa jurnal peneliti menemukan adanya hasil yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecanduan bermain game online.

Kata Kunci: kecerdasan emosional; kecanduan game online; remaja.

Abstract

The study is entitled Emotional Intelligence against online gaming addiction in adolescents, where the study aims to look at the relationship between emotional intelligence and online gambling addiction among adolescents. The method used in this research uses a literature review, descriptive of the research article. The method in this study uses Systematic Literature Review (SLR) with PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) which is done in a systematic or phased manner. Based on an analysis of several journals, the researchers found a significant difference between emotional intelligence and online gaming addiction.

Keywords: emotional intelligence; online gaming addiction; adolescents.

How to Cite: Siregar, M.J.M., & Alfita, L. (2025). Kecerdasan Emosional terhadap Kecanduan Bermain Game Online pada Remaja. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 7(1): 1-6,

*E-mail: monaria.mims@gmail.com

ISSN 2723-1178 (Online)



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, salah satunya melalui kehadiran *smartphone*. Perangkat ini tidak hanya digunakan untuk komunikasi, tetapi juga untuk berbagai aktivitas lain, termasuk bermain game online. Game online menjadi semakin populer karena mampu memberikan hiburan, tantangan, serta kepuasan bagi para pemainnya (Adiningtias, 2017; Kusumawardani, 2015).

Banyak orang, baik dewasa maupun remaja, menikmati game online sebagai sarana melepas stres dan mengisi waktu luang. Namun, kecanduan game online bisa menjadi masalah serius. Tantangan yang menarik serta keinginan untuk terus menang membuat pemain sulit berhenti. Jika kalah, mereka akan terus mencoba hingga berhasil, yang dapat menyebabkan waktu bermain yang berlebihan (Edrizal, 2018, 2018).

Dampak negatif dari kecanduan game online mencakup berkurangnya interaksi sosial, gangguan kesehatan, serta penurunan prestasi akademik bagi pelajar. Oleh karena itu, penting bagi pengguna untuk mengatur waktu bermain agar tetap seimbang dengan aktivitas lain. Dengan pemanfaatan yang bijak, game online dapat menjadi hiburan yang menyenangkan tanpa mengganggu kehidupan sehari-hari (Susanti et al., 2021; Wibowo, 2021).

Sangat mudah untuk tergoda untuk ikut memainkan game online saat mereka sedang dalam fase peralihan. Memainkan game online membutuhkan kecerdasan emosi. Menurut Casmini (Misnawati, 2016), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi mereka, termasuk emosi mereka sendiri dan orang lain; membedakan emosi mereka dari emosi lainnya; dan menggunakannya sebagai referensi untuk berpikir dan bertindak.

Peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana kecerdasan emosional remaja berkorelasi dengan kecanduan game online yang sedang marak. Game online adalah komponen internet yang mudah membuat pengguna kecanduan (Agustriandri, 2021). Menurut (Hardiningsih, 2020) kecerdasan emosional adalah perilaku, bersosialisasi, dan adaptasi sadar terhadap lingkungan sekitar. Menurut Muraina (Misnawati, 2016), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya melalui pemikirannya, memastikan bahwa emosinya selaras dengan pengungkapannya melalui keterampilan, memiliki kesadaran diri, kontrol diri, motivasi diri, dan empati. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Septia & Indrawati, 2018) menemukan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi Anda dan mengubahnya menjadi perilaku yang sesuai dengan norma masyarakat. Penelitian ini menemukan hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan intensitas bermain game online dengan koefisien korelasi antar variabel sebesar 0,443. Semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, semakin buruk perilakunya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dan kecanduan bermain game online pada remaja. Pada dasarnya, remaja yang memiliki kecanduan bermain game online akan menjadi orang yang tidak mengenal waktu untuk bermain game, menjadi orang yang sarkas dalam berbicara, sulit untuk beradaptasi dengan orang lain di dunia nyata, dan biasanya rentan terhadap gangguan kesehatan seperti gangguan kecerdasan emosional atau gangguan kesehatan lainnya. Dengan demikian, peneliti bertanya-tanya apakah ada hubungan antara kecanduan bermain game online dan kecerdasan emosional. Di mana kecanduan game online (Sari et al., 2020) didefinisikan sebagai sikap yang menyebabkan penggunaan komputer dan video game yang berlebihan, para pemain tidak dapat mengontrol perilaku mereka yang berlebihan, yang mengakibatkan masalah sosial dan emosional.

Untuk memperkuat penelitian ini, peneliti mencari beberapa sumber artikel untuk dijadikan sebagai bahan acuan penelitian, yang dimana jurnal-jurnal tersebut adalah sebagai berikut ; (Gunawan & Tria Ningsih, 2021; Info, 2022; Sari et al., 2020; Septia & Indrawati, 2018; Yuliana & Haryati, 2023) Didasarkan pada beberapa pendapat sebelumnya tentang kecerdasan emosional, dapat disimpulkan bahwa seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik

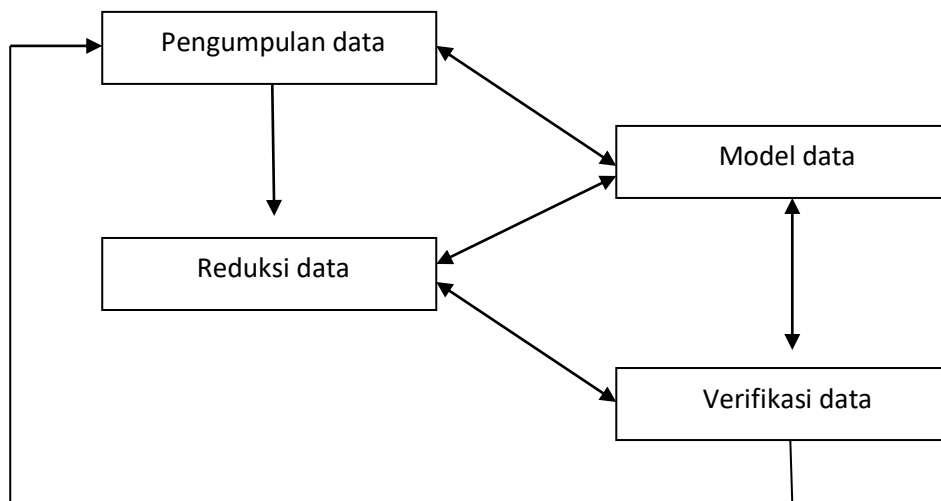
memiliki kemampuan untuk mengontrol perilaku dan perkataan mereka. Karena ketidakmampuan remaja untuk mengontrol perilaku dan sikap mereka saat bermain game online, kecerdasan emosional biasanya rendah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan meta-analisis, metode yang memanfaatkan analisis data empiris dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini menggunakan review literatur, deskripsi dari artikel penelitian. menggunakan database Researchgate, Google Scholer, dan Google Cendekia untuk mencari artikel dengan kata kunci seperti kecerdasan emosional, remaja, dan kecanduan bermain game online. Artikel yang dipublikasikan dari 2019–2024 adalah kriteria yang digunakan. Data dikumpulkan dan dianalisis untuk menentukan komponen yang memengaruhi kecerdasan emosional dan kecanduan bermain game online. Hasil penelitian didukung oleh kegiatan literature review berikut. Penelitian ini menggunakan Systematic Literature Review (SLR) dengan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), yang dilakukan secara sistematis atau sesuai dengan prosedur.

Systematic review menggunakan evaluasi, telaah, pengkategorian, terstruktur, pengklasifikasian, dan bukti dasar yang telah didapatkan sebelumnya. Kajian literatur sistematis ini dilakukan pada artikel yang mengidentifikasi teori dan diterbitkan antara tahun 2019 dan 2024. Peneliti mengeluarkan dua belas jurnal penelitian yang sama setelah melakukan penelusuran dengan kata kunci tersebut. Pentingnya kajian mengenai pola asuh orang tua terhadap anak diungkapkan melalui penelitian terdahulu, sebagai berikut (Efendi, 2019), (Sari et al., 2020), (Yuliana & Haryati, 2023), (Septia & Indrawati, 2018), dan (Info, 2022).

Setelah semua data dikumpulkan, teknik analisis data digunakan untuk menunjukkan hasil penelitian. Tahapan analisis data ini adalah sebagai berikut.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan analisis data menggunakan metode review sistematis, peneliti menemukan bahwa ada korelasi antara kecerdasan emosional dan kecanduan bermain game online. Dimana hasil penelitian menurut (Efendi, 2019) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara game online dengan hasil belajar IPS siswa kelas V SDN 1 Margamulya dengan nilai thitung sebesar 3,416 dan ttabel sebesar 2,086 dengan nilai sig sebesar 0,01; ada pengaruh antara kecerdasan emosional dengan hasil belajar IPS siswa kelas V SDN 1 Margamulya dengan nilai thitung sebesar 2,992 dan ttabel sebesar 2,086 dengan nilai sig sebesar 0,04; ada pengaruh antara game online dan kecerdasan emosional dengan hasil belajar IPS siswa kelas V SDN 1 Margamulya dengan Fhitung lebih besar dari Ftabel ($11,002 > 3,47$) dengan R square sebesar 0,319. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Sari et al., 2020) Dari hasil penelitian menemukan bahwa semakin tinggi kecanduan atau intensitas bermain permainan online seorang

remaja maka tingkat kecerdasan emosional akan semakin rendah. (Yuliana & Haryati, 2023) Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara adiksi game online mobile legend dan kecerdasan emosional siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan statistik, dimana nilai F-hitung sebesar 15.328 melebihi F-tabel sebesar 3.98 dengan tingkat signifikansi $0.001 < 0.05$. berdasarkan kriteria yang ditetapkan, hipotesis H_a yang menyatakan adiksi game online mobile legend memiliki pengaruh terhadap kecerdasan emosional diterima.

Hal ini sejalan juga dengan hasil penelitian yang dianalisis oleh peneliti dimana setiap remaja yang mengalami kecanduan bermain game online pasti memiliki kecerdasan emosional yang rendah, dan remaja yang cerdas secara emosi memiliki tingkat kecanduan game online yang rendah, sama seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh (Septia & Indrawati, 2018) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan intensitas bermain game online dengan koefisien korelasi antar variabel sebesar 0,443. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah intensitas bermain game online, dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi intensitas bermain game onlinenya. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif terhadap intensitas bermain game online sebesar 19,7%. Dan juga hasil penelitian dari peneliti lainnya menyatakan bahwa (Info, 2022) Terdapat korelasi yang negatif antara kecerdasan emosional dengan intensitas bermain game online siswa SMP Negeri 1 Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo.

Remaja merupakan masa dimana individu mengalami masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Dewasa ini banyak dari remaja telah mengalami kecanduan bermain game online, dimana Sebagian besar dari remaja yang bermain game online larut dalam permainan tersebut, sehingga menghabiskan hamper seharian hanya untuk bermain game online. Biasanya remaja yang telah candu terhadap permainan game online akan memiliki dampak negative bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Maka dari itu remaja memerlukan kecerdasan emosional dalam memainkan game online. Hal ini dikarenakan remaja yang memiliki kecerdasan emosional mampu mengontrol dirinya sendiri agar tidak larut dalam permainan game online. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu (Septia & Indrawati, 2018). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan intensitas bermain game online dengan koefisien korelasi antar variabel sebesar 0,443. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah intensitas bermain game online, dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi intensitas bermain game onlinenya.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negative antara kecerdasan emosional dengan kecanduan bermain game online pada remaja, dimana remaja yang candu terhadap game online akan memiliki kecerdasan emosional yang rendah, begitu juga sebaliknya remaja yang mampu mengontrol intensitas bermain game online atau pun bersikap saat bermain game online merupakan remaja dengan kecerdasan emosional yang tinggi. Banyak dari remaja saat ini mengalami kecanduan game online, hal ini biasanya dapat dilihat melalui intensitas bermain game onlinenya, cara dia bersosialisasi, pada saat bermain game online perilaku yang dia tampilkan melanggar norma masyarakat.

Game online merupakan game yang menggunakan internet sebagai alat pendukungnya, game online sendiri membuat para penggunanya tertantang dalam memainkannya. Berdasarkan dari beberapa riset jurnal diatas, didapatkan bahwa kecerdasan emosional seseorang berhubungan dengan kecanduan bermain game online. Nisrinafatin, 2020 (Kurnada & Iskandar, 2021) menyatakan bahwa dampak kecanduan game online dapat menurunkan motivasi belajar siswa akibatnya siswa malas belajar sehingga melalaikan tugas yang diberikan oleh guru, dan dapat merusak fisik seperti mata dan juga saraf. Kecanduan game online (Agustriandri, 2021) menurutnya merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder. Menurut (Hardiningsih, 2020) kecanduan bermain game online adalah suatu pola perilaku permainan yang terhubung ke internet secara terus-menerus dan berulang hingga kehilangan kontrol diri, minat dan aktivitas harian lainnya yang memenuhi lima dari sembilan karakteristik dalam periode 12 bulan. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online merupakan aktivitas bermain game

yang dilakukan secara terus menerus tanpa memperhatikan waktu yang berlalu, biasanya para pecandu game tidak menyadari bahwa mereka bermain game telah melebihi waktu 3 jam.

Hal inilah berdampak pada remaja yang belum cerdas secara emosi akan sangat mudah terkena kecanduan game online, dikarenakan adanya perasaan menantang dan perasaan puas pada saat menang bermain game online. amun, penggunaan game yang berlebihan telah ditemukan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan remaja yang sehat, sehingga mengarah pada ketidakmampuan perilaku dan sosial. Untuk mengatasi kecanduan game online diperlukan kecerdasan emosional pada remaja, yang dimana kecerdasan emosional diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya untuk berperilaku yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Remaja yang cerdas secara emosi seharusnya tidak mudah untuk tersulut emosi, tidak mudah merasa candu terhadap sebuah permainan yang menantang. Biasanya para pemain game disebut dengan gamers. Menurut Goleman 2022 (Apriliyani, 2020) kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak lebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa disebut sebagai kecerdasan emosi.. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Goleman (2002) bahwa kecerdasan emosi memiliki lima aspek yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain. Menurut Goleman (2007), salah satu faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi adalah faktor non keluarga, misalnya intensitas bermain permainan online.

Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki oleh remaja maka akan semakin rendah tingkat kecanduan bermain game online pada remaja, begitu juga sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional seseorang akan semakin tinggi kecanduan bermain game onlinenya. Remaja yang kecanduan game online biasanya akan menampilkan perilaku yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku dimasyarakat, misalnya berkata-kata kasar apabila kalah dalam game, intensitas bermain game yang tinggi, kurang dalam bersosialisasi dengan masyarakat sekitar, biasanya bagi Sebagian remaja mengalami gangguan pada mata dan bahkan ada yang merasa cemas.

Saran ditujukan kepada penulis selanjutnya untuk lebih luas mengakses penelitian yang relevan dalam mencari sumber, terutama yang berbahasa asing atau yang dipublikasikan di jurnal yang berbayar. Selanjutnya, memberikan pemaparan metodologi penelitian dari ahli agar penulisan penelitian lebih dapat dipercaya. Selain itu, peneliti juga mengharapkan orang tua harus mampu memiliki pola asuh yang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan metode review sistematis, ditemukan adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan kecanduan bermain game online pada remaja. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan bermain game online, semakin rendah tingkat kecerdasan emosional seseorang. Sebaliknya, remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung mampu mengontrol intensitas bermain game online.

Hasil penelitian Efendi (2019) menunjukkan bahwa kecanduan game online berpengaruh terhadap hasil belajar siswa dengan nilai statistik yang signifikan. Selain itu, penelitian Sari et al. (2020) juga menemukan bahwa remaja dengan kecanduan bermain game online memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih rendah. Begitu pula dengan penelitian Yuliana & Haryati (2023) yang menyatakan bahwa kecanduan game online Mobile Legends berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Septia & Indrawati (2018) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan intensitas bermain game online, dengan koefisien korelasi sebesar 0,443. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan kontribusi terhadap pengurangan kecanduan bermain game online. Kecanduan game online juga dikaitkan dengan berbagai dampak negatif seperti penurunan

motivasi belajar, gangguan kesehatan fisik, serta gangguan dalam interaksi sosial (Kurnada & Iskandar, 2021).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam mengontrol kecanduan bermain game online pada remaja. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik lebih mampu mengendalikan diri dan tidak mudah terpengaruh oleh dorongan untuk terus bermain game online. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dari orang tua serta edukasi mengenai pentingnya pengelolaan emosi dalam menghadapi tantangan di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 4(1).
- Agustriandri, F. (2021). Fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang 2021. *Skripsi*, 155.
- Apriliyani, A. (2020). Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 40. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4856>
- Edrizal, E. (2018). Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap Game Online (Studi Tentang Kebiasaan Siswa Bermain Game Online) Di Smp N 3 Teluk Kuantan. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 2(6), 1001–1008.
- Efendi, R. A. B. (2019). Hubungan Antara Game Online Dan Kecerdasan Emosional Dengan Hasil Belajar Ips Peserta Didik Kels V Sdn 1. *UIN Raden Intan Lampung*, 24–25.
- Gunawan, A., & Tria Ningsih, Y. (2021). Gunawan, A., & Tria Ningsih, Y. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecanduan Game Online ngGunawan, A., & Tria Ningsih, Y. (2021).Gunawan, A., &. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10471–10476. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/26>. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10471–10476.
- Hardiningsih, R. (2020). Gambaran Kecanduan Bermain Game Online (IAT) Pada Remaja Di SMA Panca Budi Medan. *Universitas Medan Area*, 65.
- Info, A. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE SISWA SMP NEGERI 1 TALAGA JAYA KABUPATEN GORONTALO*. 01(01), 32–39.
- Kurnada, N., & Iskandar, R. (2021). Analisis Tingkat Kecanduan Bermain Game Online terhadap Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5660–5670. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1738>
- Kusumawardani, S. P. (2015). Game Online Sebagai Pola Perilaku (Studi Deskriptif Tentang Interaksi Sosial Gamers Clash Of Clans Pada Clan Indo Spirit). *Jurnal Antropologi FISIP Universitas Airlangga*, 4(2), 154–163.
- Misnawati, M. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa-Siswi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 217–223. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.4004>
- Sari, D. A., Trimawati, & Apriyatmoko, R. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kecerdasan Emosi Pada Remaja Smp Negeri 3 Ungaran : Tinjauan Dari Beberapa Artikel Penelitian. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 085201.
- Septia, Z. E., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Intensitas Bermain Game Online pada Komunitas Game Ingress di Bandung. *Jurnal Empati*, 7(4), 1–5.
- Susanti, S., Budiman, I. A., & Mahpudin, M. (2021). Systematic Literatur Review: Dampak Game Online Terhadap Etika Dan Perilaku Anak. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 3, 634–641.
- Wibowo, T. (2021). Studi Faktor Pendukung Popularitas Multiplayer Online Battle Arena dengan Pendekatan Kuantitatif. *Ultima InfoSys: Jurnal Ilmu Sistem Informasi*, 12(1), 1–7.
- Yuliana, P., & Haryati, T. (2023). Pengaruh Adiksi Game Online Mobile Legend Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(3), 1731–1739. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i3.1214>