

HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA DI SMP KRISTEN CITRA BANGSA KUPANG

Rexy Alexander Pakali¹, Maryati A Barimbing², B. Antonelda M. Wawo³
Universitas Citra Bangsa Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur
Email: rexy-marcelo94@gmail.com

ABSTRAK

Game online adalah permainan modern yang banyak diminati remaja. Remaja sering memainkan *game online* dengan intensitas yang berlebihan yaitu lebih dari 2 jam atau 2 kali dalam sehari. Pada masa remaja juga kecerdasan emosional harus terbentuk dengan baik melalui cara remaja mengenali dan mengelola emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional remaja di SMP Kristen Citra Bangsa Kupang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 150 responden yang dipilih dengan teknik proporsi sampling. Hasil penelitian yang diperoleh p Value 0,467 dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka $p > \alpha$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional remaja SMP Kristen Citra Bangsa Kupang. Remaja yang memiliki intensitas bermain *game online* yang tinggi tidak menjamin akan memiliki kecerdasan emosional yang rendah atau sebaliknya remaja yang memiliki intensitas bermain *game online* yang rendah tidak menjamin akan memiliki kecerdasan emosional yang baik.

Kata Kunci : *Game Online, Kecerdasan Emosional, Remaja*

ABSTRACT

Online games are modern games that are in great demand by teenagers. Teenagers often play online games with excessive intensity, which is more than 2 hours or 2 times a day. In adolescence, emotional intelligence must also be formed properly through the way teenagers recognize and manage emotions. The research aim was to determine the relationship between the intensity of playing online games with the emotional intelligence of adolescents at Citra Bangsa Christian Junior High School Kupang. Research Methods: quantitative research with a correlation analytic research design with a cross sectional design The research sample amounted to 150 respondents who were selected by proportion sampling technique. The results obtained Value 0.467 with a value of $\alpha = 0.05$ then $p >$ which means there is no significant relationship between the intensity of playing online games with the emotional intelligence of teenagers Citra Bangsa Kupang Christian Middle School. Teenagers who have a high intensity of playing online games do not guarantee that they will have low emotional intelligence or vice versa teenagers who have low intensity of playing online games do not guarantee that they will have good emotional intelligence.

Keywords: *Online Game, Emotional Intelligence, Adolescent*

PENDAHULUAN

Game online merupakan salah satu permainan modern yang sering dimainkan oleh remaja saat ini karena dapat diakses dengan mudah oleh banyak pemain (Adams & Rolling S, dalam Gaol 2012). Survei *Entertainment Software Association* (ESA 2018) menemukan bahwa setiap orang mempunyai minimal satu *smartphone* yang dapat difungsikan untuk bermain game, 32% diantaranya adalah remaja berusia dibawah 18 tahun, 10% dari remaja tersebut memilih bermain *game online*. *Game online* dapat memberikan dampak buruk jika digunakan dalam intensitas yang berlebihan yaitu lebih dari 2 jam atau lebih dari 2 kali bermain dalam sehari (Henry 2010). Intensitas bermain *game online* secara berlebihan akan berdampak buruk terutama pada tingkat kecerdasan emosional remaja karena mereka akan menjadi lebih agresif dan mudah untuk marah, remaja cenderung melakukan perilaku yang negatif seperti mencuri, menjambret, berbohong pada guru dan orang tua, kurang sopan kepada guru, kurang fokus pada pelajaran dan sering membolos sekolah hanya untuk bermain *game online* (Kholidiyah, 2013).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna internet terbanyak, menempati peringkat kedelapan di dunia dengan total pengguna mencapai 82 juta jiwa. Direktorat Jenderal Aplikasi Informatika Kementerian Kominfo (2019) menyatakan 80% dari jumlah pengguna internet di Indonesia didominasi oleh remaja berusia 10-19 tahun. Hasil survey *Newzoo (Global Games Market Report)* tahun 2017 lebih dari 2,5 milyar jiwa yang memainkan *game online* diseluruh dunia (*Mobile Marketing Association*. 2019). Penelitian Wu, et al (2019) yang dilakukan di Taiwan didapatkan yang

menggunakan *game online* 34,18% sedangkan di Indonesia yang memainkan *game online* mencapai 43,7 juta jiwa (NewZoo, 2017). Survei yang dilakukan *Mobile Marketing Association* (MMA) di Indonesia remaja yang menggunakan *game online* 64% (Kumparan, 2019). CNN Indonesia Perusahaan Verizon menyatakan persentase pengguna *game online* selama pandemic Covid-19 mengalami peningkatan yang signifikan. Verizon mencatat pengguna *game online* meningkat 75% selama jam sibuk. Berdasarkan hasil penelitian WHO (2010), didapatkan bahwa 1 dari 5 anak yang berusia kurang dari 16 tahun mengalami masalah emosional. Anak usia 4 -15 tahun yang mengalami masalah mental emosional sebanyak 104 dari 1000 anak. Angka kejadian tersebut makin tinggi pada kelompok usia di atas 15 tahun, yaitu 140 dari 1000 anak. Berdasarkan riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, prevalensi masalah mental dan emosional pada orang Indonesia dengan usia di atas 15 tahun adalah 9.8%. Permainan *game online* dengan intensitas yang tinggi dapat membuat para pemain melakukan apa saja untuk dapat memainkan *game online*. Dari kasus tersebut terlihat bahwa mereka sudah tidak peduli lagi dengan apa yang terjadi disekitar mereka. Mereka juga tidak bisa mengendalikan emosinya untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa siswa SMP Kristen Citra Bangsa pada tanggal 29 maret 2021 didapati bahwa mereka sering bermain *game online*. Mereka mengatakan sangat senang bermain *game online* tersebut karena banyak keseruan yang terdapat dalam *game* dan mereka merasa senang ketika berhasil menyelesaikan permainan tersebut, namun mereka akan merasa kesal dan

emosi ketika mereka tidak bisa menyelesaikan permainan tersebut. Mereka juga mengatakan sering jengkel dan marah jika pada saat sedang bermain *game online* ada teman yang tiba-tiba mengganggu konsentrasi mereka.

Bermain *game online* secara berlebihan dapat berdampak buruk pada remaja antara lain mengisolasi diri dari teman dan keluarga karena terlalu fokus dengan bermain *game*, stres dan mudah marah jika ada yang menggangukannya ketika sedang bermain terutama jika gagal untuk memenangkan pertandingan dan meningkatkan level pada *game online* yang ia mainkan, remaja yang bermain *game* dengan intensitas yang tinggi juga bisa mengalami depresi dan gangguan fisik salah satu contohnya seperti mengalami masalah pada jempol seseorang yang bergerak sendiri dan tubuhnya juga rentan terhadap penyakit, dan juga berpengaruh pada masalah kecerdasan emosional yang berdampak menjadi pemarah, agresif dan memiliki tujuan hidup yang tidak jelas. Kecerdasan emosi yang negatif atau kecerdasan emosi yang rendah adalah sesuatu tindakan yang mengikuti perasaan tanpa memikirkan akibatnya (Musbikin, 2011).

Bermain *game online* dengan intensitas yang berlebihan akan berdampak buruk karena remaja akan lebih mengkonsentrasikan diri pada permainan *game online* dan tidak menghiraukan hal-hal yang lain seperti mandi, makan, beribadah, sekolah serta tidak memperdulikan yang ada disekelilingnya pada saat bermain *game online*, dan juga akan sangat berpengaruh pada tingkat emosional karena meliputi rasa sedih, bahagia, takut, mudah marah, dan putus asa, sehingga menyebabkan para remaja yang bermain *game online* mengalami kecerdasan emosi yang rendah dan akan berdampak menjadi pemarah, bertindak

agresif dan tidak sabar serta memiliki tujuan hidup dan cita-cita yang tidak jelas, kurang peka terhadap perasaan diri sendiri dan orang lain, tidak dapat mengendalikan perasaan dan *mood* yang negatif, mudah terpengaruh oleh perasaan negatif, memiliki konsep diri yang negatif atau rendah (Goleman, 2016). Menurut Santrock (2011) akibat dari kecerdasan emosional yang rendah remaja menjadi lebih rentan mengalami kemarahan, depresi, kurang mampu dalam meregulasi emosinya, menarik diri dari pergaulan, lebih suka menyendiri sehingga dapat memicu munculnya berbagai masalah seperti kesulitan dalam akademis, penyalahgunaan obat, gangguan makan dan kenakalan remaja.

Kecerdasan Emosional memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Terciptanya kecerdasan emosional yang baik ditentukan dengan pemahaman yang benar tentang pemanfaatan teknologi khususnya *game online* sebagai sarana hiburan. Kecerdasan emosional yang baik akan memudahkan remaja 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. Salah satu cara untuk menghindari kecerdasan emosional yang buruk dari remaja adalah dengan mengurangi intensitas bermain *game online* yang berlebihan (Saphiro 2011). Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi kebiasaan atau intensitas berlebihan dalam bermain *game online* remaja yaitu dilakukan menggunakan pendekatan khusus yaitu pendekatan yang tidak jauh berbeda dengan kesenangan mereka bermain *game online*, yakni melalui teknik diskusi kelompok. Hal ini dilatarbelakangi oleh penelitian para ahli yang menunjukkan bahwa teknik diskusi kelompok

merupakan salah satu solusi yang efektif yang bisa digunakan untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online* remaja (Fam Genio 2010).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional remaja di SMP Kristen Citra Bangsa Kupang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik korelasi karena peneliti ingin mengetahui hubungan intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional pada remaja, dengan rancangan *cross sectional*. Pada penelitian ini, pengukuran variabel independen (intensitas bermain *game online*) dan variabel dependen (kecerdasan emosional) hanya satu kali pada suatu saat.

Sampel dari penelitian ini adalah semua siswa/siswi kelas VIII SMP Kristen Citra Bangsa Kupang dengan jumlah 239 yang diambil dengan teknik *total sampling*.

HASIL

Di bawah ini akan disajikan data karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin, dalam bentuk tabel.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur di SMP Kristen Citra Bangsa Kupang

Umur	Frekuensi	%
12 tahun	45	30,0
13 tahun	99	66,0
14 tahun	6	40,0
Total	150	100,0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa paling banyak responden berumur

13 tahun berjumlah 99 orang (66,0%) dan responden paling sedikit berumur 14 tahun berjumlah 6 orang (4,0%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin di SMP Kristen Citra Bangsa Kupang

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki laki	26	18,7
Perempuan	32	23,0
Total	139	100,0

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa responden laki-laki dan perempuan memiliki jumlah yang sama yaitu masing-masing 75 orang (50,0%).

Di bawah ini akan disajikan data Intensitas bermain *game online* remaja di SMP Kristen Citra Bangsa Kupang.

1. Intensitas bermain *game online* remaja

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan intensitas bermain *game online* di SMP Kristen Citra Bangsa Kupang

Variabel	Frekuensi	%
<i>Low</i> (<7 jam/minggu)	3	2,0
<i>High</i> (7-14 jam/minggu)	123	82,0
<i>Heavy</i> (>14 jam/minggu)	2	1,6
Total	150	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 Berdasarkan tabel di atas didapatkan paling banyak responden yang bermain *game online* kategori *high* (7-14 jam/minggu) sejumlah 123 orang (82,0%) dan paling sedikit responden yang bermain *game online* kategori *low* (<7 jam/minggu) sejumlah 3 orang (2,0%).

2. Kecerdasan Emosional Remaja

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan Kecerdasan emosional di SMP Kristen Citra Bangsa Kupang

Variabel	Frekuensi	%
Baik	7	4,7
Cukup	54	36,0
Kurang	89	59,3
Total	150	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan paling banyak responden memiliki kecerdasan emosional dalam kategori kurang 89 orang (59,3%) dan paling sedikit responden dengan kecerdasan emosional pada kategori baik sejumlah 7 orang (4,7%).

3. Hubungan intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional remaja di SMP Kristen Citra Bangsa Kupang.

Tabel 5. Hubungan intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional remaja di SMP Kristen Citra Bangsa Kupang

Intensitas bermain <i>game online</i>	Kecerdasan emosional remaja						Total	<i>p value</i>	
	baik	%	Cukup	%	Kurang	%			
Low	0	0	2	66,7	1	33,3	3	100,0	0,467
High	7	57	45	36,6	71	57,7	123	100,0	
Heavy	0	0	7	29,2	17	70,8	24	100,0	
Total	7	4,7	54	36,0	89	59,3	150	100,0	

Tabel di atas menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh hasil ρ Value 0,467 dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka $\rho > \alpha$ yang berarti H_0 diterima atau tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional remaja SMP Kristen Citra Bangsa Kupang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan intensitas bermain *game online* remaja SMP Kristen Citra Bangsa Kupang terbanyak dalam kategori *high* (7-14 jam/minggu).

Intensitas bermain *game online* merupakan banyaknya jam (rata-rata) seseorang bermain *game online* setiap minggu, intensitas bermain *game online* dibagi menjadi tiga jenis yaitu: *Low* frekuensi *gamer* (*gamer* yang bermain kurang dari satu jam perhari), *High* frekuensi *gamer* (*gamer* yang bermain lebih dari tujuh jam sampai 14 jam perminggu), *Heavy* frekuensi *gamer* (*gamer* yang bermain lebih dari 2 jam sehari atau lebih dari 14 jam seminggu) (Kartini, 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi remaja sehingga memiliki intensitas bermain *game online* yang tinggi adalah faktor lingkungan karena banyak teman-teman yang bermain *game online* sehingga mereka juga tertarik untuk bermain *game online*, rasa bosan juga merupakan salah satu faktor yang membuat remaja bermain *game online* karena mereka merasa dengan bermain *game online* dapat menghilangkan rasa bosan. Dalam bermain *game online* mereka juga mendapatkan kesempatan untuk bereksperimen dan berkreasi karena dalam *game* terdapat level-level yang menantang pemain untuk terus bermain *game online* secara terus menerus (Karyanta, 2012).

Menurut opini peneliti paling banyak

intensitas bermain *game online* remaja pada kategori *high* karena dengan bermain *game online* remaja dapat mengatasi rasa bosan yang mereka alami. Dalam *game* juga terdapat level-level yang menantang untuk mereka terus bermain dan tanpa mereka sadari mereka telah menghabiskan waktu untuk bermain *game online* lebih dari 7 jam/minggu. Semakin lama durasi yang dihabiskan remaja untuk memainkan *game online* dan melewati batas normal maka semakin banyak waktu yang tersita hanya untuk bermain *game online*, hal inilah yang mempengaruhi waktu remaja untuk sekolah, belajar dan mengerjakan tugas menjadi lebih sedikit karena lebih banyak digunakan untuk bermain *game online*.

Hasil penelitian menunjukkan kecerdasan emosional remaja SMP Kristen Citra Bangsa Kupang sebagian besar dalam kategori kurang.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional remaja adalah lingkungan keluarga. Yang dimaksud disini adalah pola asuh orang tua, keharmonisan keluarga, lingkungan keluarga yang kedekatan saudara kandung, sosial ekonomi keluarga dan pendidikan moral. Pola asuh adalah sikap dan perilaku orang tua dalam membimbing, mendidik dan melatih anaknya agar dapat berperilaku sesuai dengan yang diharapkan orang tua dan berguna untuk masa depan kehidupan anaknya kelak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Silitonga (2015) diperoleh hasil bahwa pola asuh orang tua berpengaruh pada perkembangan emosional remaja sehingga sangat diperlukan pola asuh yang baik dari orang tua. Prihastuti, (2012) mengemukakan bahwa orang tua harus mampu menyesuaikan tindakan dan pola asuh yang baik agar perkembangan emosional remaja semakin optimal.

Menurut opini peneliti paling banyak remaja memiliki kecerdasan emosional kurang karena hampir di

semua indikator kecerdasan emosional remaja masih kurang, walaupun remaja mengenali emosi diri seperti perasaan marah, sedih, iri yang dialami remaja tetapi remaja masih kurang dalam mengelola emosinya, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain. Hal ini bisa dilihat dari remaja yang mengenali emosi diri atau mengetahui kalau dia sedang marah tetapi dia tidak mengelola emosi dengan baik atau menyelesaikan hal yang membuat dia marah tetapi remaja lebih memilih mencari hal-hal lain salah satunya dengan bermain *game online*, remaja juga tidak memotivasi diri, mereka lebih cenderung mengikuti hal-hal yang membuat mereka senang dan jika ada yang menasihati mereka, mereka tidak menerima itu sehingga mereka jadi lebih susah untuk membina hubungan baik dengan orang lain.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* diperoleh hasil p Value 0,467 dengan nilai α (0,05) maka $p > \alpha$ yang berarti tidak adanya hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama, Fithriyana, Alini (2020) mengatakan bahwa banyaknya mahasiswa yang memiliki intensitas bermain *game online* tinggi (≥ 2 jam/hari) disebabkan karena faktor lingkungan dan pengaruh dari teman sebaya. Dari hasil peneliti ini ada 7 mahasiswa yang memiliki intensitas bermain *game online* tinggi (≥ 2 jam/hari) tetapi memiliki kecerdasan emosional baik disebabkan karena mahasiswa dapat memahami secara lebih efektif terhadap kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi diri sendiri dan orang lain, mampu

mengendalikan emosi, dan mempunyai kekuatan berfikir yang positif dan optimis.

Menurut opini peneliti intensitas bermain *game online* tidak memiliki hubungan dengan kecerdasan emosional karena kecerdasan emosional sudah dibentuk dari dalam keluarga dan lingkungan tempat remaja berada, kecerdasan emosional remaja juga tidak dipengaruhi seberapa lama durasi remaja bermain *game online*. Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi remaja kelak di kemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga remaja dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif (Goleman, 2010).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Paling banyak responden bermain *game online* 7-14 jam/minggu.
2. Paling banyak responden memiliki kecerdasan emosional kurang.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game online*

dengan kecerdasan emosional remaja di SMP Kristen Citra Bangsa Kupang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adi Pratama, Rinda Fithriyana, Alini. (2020). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa Program Studi S1 Penjas Kesrek. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 4, Nomor 2. 268-273.
2. Fam Genio. (2010). *Tips Mencega Anak Kecanduan Game Online*. Yogyakarta: Leutika.
3. Fam Genio. (2010). *Tips Mencega Anak Kecanduan Game Online*. Yogyakarta: Leutika.
4. Goleman, D. (2010). Kecerdasan Emosional. *Cetakan Ketujuh Belas*. Jakarta: Gramedia
5. Goleman, D. (2016). *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional*, (Alih bahasa, T. Hermaya). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
6. Henry (2010). *Cerdas Dengan Game*. Jakarta: Gramedia Pustaka Tama.
7. Kholidiya, Ulfi. (2013). Hubungan antara Intensitas bermain *game online* dengan Kecerdasan Emosi.
8. Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta : Salemba Medika.
9. Silitonga, R. S. (2015). Hubungan pola asuh orang tua dengan perkembangan emosional remaja di sekolah menengah atas (SMA) Negeri 14 Medan.
10. Ulfi Kholidiyah. (2013). Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosi. *Skripsi*. Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.