

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan suatu periode yang sangat unik dan selalu menarik untuk dikaji, karena remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang dimulai dari kanak-kanak ke dewasa. Masa remaja ini sejak dulu sudah dianggap sebagai masa yang cukup sulit secara emosional. Dimana pada masa inilah timbul berbagai kemungkinan bagi seseorang akan mengalami perubahan-perubahan, baik itu perubahan sikap, perilaku, fisik, maupun emosinya.

Remaja berasal dari Bahasa Latin yaitu *adolescence* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Remaja menurut Hurlock (2003) dibagi atas tiga kelompok usia tahap perkembangan, yaitu: Tahap pertama, *Early adolescence* (remaja awal) berada pada rentang usia 12-15 tahun, Tahap kedua, *Middle adolescence* (remaja pertengahan) dengan rentang usia 15-18 tahun, Kemudian yang ketiga, *Late adolescence* (remaja akhir) berkisar pada usia 18-21 tahun. Masa remaja akhir merupakan masa yang telah mengalami penyempurnaan kematangan secara fisik, psikis dan sosial.

Remaja memiliki karakteristik yang berbeda dengan orang dewasa, dimana karakteristik yang dimaksud disini ialah aktif, unik, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, berjiwa petualang, energik, kaya dengan fantasi, mudah

frustasi, serta akan cenderung kurang pertimbangan dalam melakukan sesuatu. Adanya perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama tahap perkembangan remaja ini dapat menimbulkan terjadinya konflik pada diri remaja itu sendiri ataupun antara remaja dengan orang-orang lain. Konflik ini terjadi karena munculnya perubahan-perubahan yang ada pada remaja menuntut remaja agar mampu bertindak sesuai dengan perubahan yang ada (Yunalia & Suharto, 2020).

Masa remaja merupakan masa yang dipenuhi dengan berbagai macam perubahan dan hal ini bisa menjadi masa yang sulit dalam kehidupan remaja. Meningkatnya tekanan emosi pada remaja juga dapat dipengaruhi karena adanya tuntutan sosial dan keinginan remaja untuk hidup mandiri. Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan seseorang untuk dapat memahami perasaan satu sama lain, memotivasi diri sendiri, dan dapat mengatur dengan benar emosi yang dihasilkan saat bergaul dengan orang lain. Di khawatirkan apabila seorang remaja tidak dapat mengontrol dan menguasai emosinya, sehingga ia dapat meledakkan emosinya dihadapan orang lain pada situasi dan tempat yang kurang tepat bahkan memungkinkan remaja terjerumus ke hal-hal yang buruk.

Perkembangan manusia merupakan suatu proses panjang kehidupan manusia mulai dari pertumbuhan dan perubahan fisik, perilaku kognitif dan emosional. Di era globalisasi saat ini, segala sesuatu yang dilakukan oleh manusia tidak pernah lepas dari emosi, karena dengan adanya emosi ini manusia dapat menunjukkan keberadaannya dalam menangani masalah, baik

itu masalah pribadi maupun masalah sosial. Secara umum kecerdasan emosional merujuk pada pengembangan diri seseorang, peningkatan kecerdasan emosional sangatlah penting di era modern ini, seiring dengan bertambahnya pengalaman seseorang maka diharapkan akan bertambah juga cara seseorang untuk menyelesaikan masalah yang terus menghampiri dengan lebih baik sehingga akan bertambah pula tingkat kecerdasan seseorang tersebut.

Menurut Goleman (2009) dalam Haryanto (2019) kecerdasan emosional merupakan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan mampu membina hubungan dengan orang lain. Hal ini 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.

Esensi pentingnya kecerdasan emosional bagi para remaja menurut Suharsono (2003) terdapat beberapa keuntungan dari kecerdasan emosional, yaitu yang pertama, menjadi alat untuk membantu pengendalian diri sehingga remaja tidak terjerumus ke dalam tindakan-tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun kehidupan orang lain. Kedua, kecerdasan emosional bisa diimplementasikan sebagai cara yang sangat baik untuk membesarkan ide, gagasan, konsep. Yang ketiga, kecerdasan emosional merupakan modal penting untuk mengembangkan bakat yang dimiliki. Hasil dari penelitian yang

dilakukan di Amerika menunjukkan bahwa, adapun ciri-ciri seorang remaja yang kecerdasan emosinya merosot menurut Goleman (2001), yaitu individu akan menarik diri dari pergaulan atau masalah sosial, depresi, cemas dan memiliki masalah dalam hal perhatian atau berpikir, serta nakal atau agresif.

Hasil dari Badan Pusat Statistik (BPS) diketahui bahwa pada tahun 2013, adapun angka kenakalan remaja di Indonesia mencapai 6325 kasus, sedangkan pada tahun 2014 mencapai 7007 kasus dan pada tahun 2015 mencapai 7762 kasus. Artinya, dari tahun 2013-2014 mengalami kenaikan sebesar 10,7 %, kasus. Kasus-kasus ini terdiri dari membunuh, mencuri, pergaulan bebas dan narkoba. Dari data tersebut menunjukkan bahwa, remaja yang tidak cerdas secara emosional akan sangat mudah terpengaruh dengan hal-hal yang negatif. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional remaja yaitu keluarga, hubungan pribadi, hubungan dengan kelompok, lingkungan dan teman sebaya (Paton,2002).

Seorang remaja dapat dikatakan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi ketika remaja tersebut mampu mengendalikan emosinya untuk berpikir dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan, remaja dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah akan menimbulkan beberapa permasalahan salah satunya adalah kekerasan remaja. Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan adanya peningkatan jumlah kasus kekerasan remaja tiap tahunnya hingga melebihi 10%.

Sejalan dengan pesatnya perkembangan teknologi internet, hal ini juga memicu perkembangan teknologi permainan baru yang menggunakan internet.

Remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan memiliki kecenderungan untuk mengikuti trend. Hal ini terlihat semakin maraknya fenomena *game online* dan semakin menjamurnya warung-warung internet dengan berbagai fasilitas *game online* dan pengaruh dari teman mereka yang pernah mencoba bermain *game online*, hal ini akan membuat mereka semakin tertarik untuk bermain *game online*. Ditambah dengan mudahnya mengakses *game online* yang memiliki fasilitas menarik, tentunya akan membuat remaja semakin tertarik (Haryanto, 2019).

Game online berasal dari bahasa inggris, dimana *game* diartikan sebagai permainan dan *online* yang terdiri dari kata *on* dan *line*, *on* artinya hidup dan *line* artinya saluran, sehingga *online* diartikan sebagai saluran yang mempunyai sambungan. Berdasarkan penjabaran tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *game online* merupakan suatu permainan yang dapat dilakukan melalui saluran atau sambungan yang menggunakan sinyal atau jaringan internet. Sinyal yang dimaksud disini ialah berupa saluran yang menghubungkan antara server yang satu dan server yang lain.

Survei yang dilakukan oleh *Entertainment Software Association* (ESA 2018) menemukan bahwa, setiap orang mempunyai minimal satu *smartphone* yang dapat difungsikan untuk bermain game, diantaranya 32% adalah remaja berusia dibawah 18 tahun, dan 10% dari remaja tersebut memilih bermain *game online*. Berdasarkan data statistik dari Kementerian Komunikasi dan Informasi, adapun jumlah aktivitas pengguna internet untuk keperluan bermain *game*, mengunduh video *game* pada tahun 2016 tercatat sebanyak 44,10%.

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna internet terbanyak, Indonesia menempati peringkat kedelapan di dunia dengan jumlah pengguna mencapai 82 juta jiwa. Indonesia juga menyumbang sebesar USD 624 juta atau setara dengan Rp 8,7 triliun untuk *mobile gaming* selama tahun 2019 dan di prediksi akan lebih meningkat lagi pada tahun 2020. 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).

Bermain *game online* akan membuat para pemainnya merasa senang karena mendapat kepuasan psikologis seperti, terbebasnya dari tekanan sosial, kecemasan, frustrasi, merasa nyaman, damai dan bahagia (Young, 2009). Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya kepuasan yang diperoleh dari bermain *game online*, sehingga dapat meningkatkan intensitas bermain *game online*. Intensitas bermain *game online* adalah besarnya minat atau seringnya seseorang dalam memainkan permainan melalui akses jaringan internet (*virtual game*) secara *online*. Griffiths dkk (2004) mengatakan bahwa intensitas bermain *game online* ialah banyaknya jam (rata-rata) seseorang dalam bermain game setiap minggu. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi intensitas bermain *game online* yaitu kondisi psikologis, *gender* dan jenis game. Menurut Horigan dalam (Apriliyani, 2020) terdapat dua aspek intensitas bermain *game online* yaitu frekuensi dan aktivitas. Frekuensi ialah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas dalam bermain *game online* dan aktivitas ialah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas bermain *game online*,

dalam hal ini mencakup seberapa lama waktu yang digunakan bermain *game online*.

Remaja yang mengalami kecanduan bermain *game online* pada umumnya akan menghabiskan waktu untuk bermain yaitu rata-rata 23 jam per minggu (Sophie, 2006). Intensitas rendah dikatakan bila remaja bermain *game online* sebanyak 1-2 jam dalam sehari, intensitas tingkat sedang bila remaja bermain *game online* 3-4 jam dalam sehari, sedangkan dikatakan intensitas tingkat tinggi bila remaja bermain *game online* lebih dari 4 jam sehari. Banyak peneliti yang melaporkan bahwa, seseorang akan mengalami kecanduan bila bermain *game online* lebih dari 4 jam dalam sehari (Young, 2006) dalam (Theresia dkk, 2019). Selain sebagai sarana hiburan, *game online* berfungsi sebagai sarana untuk bersosialisasi. Dengan sering melihat dan bermain *game online*, maka seseorang akan cenderung terus memainkan *game online* tersebut. Intensitas seseorang dalam bermain *game online* sangatlah bervariasi. Pemakaian atau penggunaan *game online* secara berlebihan tentu akan membawa dampak yang negatif pada remaja antara lain mengisolasi diri dari keluarga dan teman 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). Beberapa kasus tercatat bahwa terdapat beberapa pemain menghabiskan waktu sia-sia demi *game online* dan mereka bersedia untuk tidak makan, bekerja, mandi, dan tidak melaksanakan kewajibannya.

Permainan *game online* ini, tidak hanya digemari oleh kaum laki-laki saja tetapi juga oleh kaum perempuan. Penelitian dari Griffiths dalam Soedirham (2021) menunjukkan bahwa remaja laki-laki yang bermain *game online* sebanyak 93,2% dan remaja perempuan sebanyak 6,8%. *Game online* semata-mata tidak hanya memberikan hiburan kepada orang yang memainkannya, tapi juga akan memberikan tantangan yang cukup menarik untuk diselesaikan dalam setiap babaknyanya sehingga, akan timbul minat remaja untuk selalu memainkannya tanpa memperhitungkan waktu demi mendapatkan kepuasan dalam bermain. Seseorang yang terlalu fokus bermain game, tak jarang mereka akan mengungkapkan rasa marah dan kesal ketika ada yang mengganggu mereka saat sedang bermain.

Peneliti melakukan survey *online* kepada remaja akhir yang aktif bermain dengan rentang usia 18-21 tahun yang berdomisili di kota Medan, survei dilakukan mulai tanggal 05 Mei 2022, yang dimana pernyataan disusun berdasarkan kriteria kecerdasan emosional. Survei *online* tersebut diisi oleh 51

orang remaja, hasilnya menunjukkan bahwa, 60,8% remaja akan berlarut-larut menyesali perbuatan yang membuat remaja tersebut tidak bahagia, Kemudian, 54,9% remaja akan merasa kesal dan marah jika ada yang melarang mereka bermain *game online*. Selanjutnya, 54,9% remaja akan lebih memilih bermain *game online* daripada harus berkumpul dengan teman-temannya. 54,9% remaja akan enggan mengikuti perbincangan dalam kelompok saat mereka sedang bermain *game online*, dan terdapat 52,9% remaja sulit mengontrol diri ketika mengalami kemarahan saat kalah dalam bermain *game online*.

Dari survey yang telah dilakukan, maka kesimpulannya ialah dimana remaja akhir kurang mampu mengontrol emosinya, kurang mampu untuk mengelola, mengenali dan mengekspresikan dengan tepat emosinya, serta membina hubungan dengan orang lain. Hal ini terlihat dimana remaja berlarut-larut menyesali kesalahannya, mudah merasa kesal dan marah, remaja akan lebih memilih bermain *game online* dibanding harus berkumpul dengan temannya, enggan mengikuti perbincangan dalam kelompok saat sedang melakukan suatu kegiatan serta remaja akan sulit untuk mengontrol dirinya ketika sedang mengalami kemarahan.

Dari pengamatan penulis yang dilakukan di kota Medan pada bulan Oktober 2021 bahwa, remaja di jaman sekarang ini telah memiliki banyak perubahan karena bermain game. Para remaja yang bermain game tidak hanya dilakukan di rumah saja, namun sekarang ini remaja sudah lebih suka untuk bermain game dan menghabiskan waktu bersama teman-teman di tempat tongkrongan. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, terdapat beberapa orang

remaja yang kecerdasan emosinya merosot sewaktu bermain *game online*, remaja yang sering marah kepada teman ketika ia sedang mengalami kekalahan sewaktu bermain *game online*, banyak diantara mereka yang kurang bisa mengontrol emosinya, tidak tahu menempatkan rasa marah dan di lingkungan mana mereka berada, banyak hal atau tindakan yang mereka lakukan baik itu disadari maupun tidak disadari seperti, mengumpat, mencaci, berbicara kotor hingga melempar *Handphone* mereka ke meja, kursi, tempat tidur dan juga terkadang ke lantai hanya karna kalah dalam permainan.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan dua orang remaja berusia 18 tahun dan 20 tahun. Diketahui bahwa mereka mengatakan emosi yang negatif saat bermain *game online* berikut pernyataannya:

“jadi begini kak, saat aku sedang bermain game maunya jangan ada orang yang ganggu aku pas lagi asik main, apalagi kalau ada orang yang memanggil-manggil aku ataupun mengajak aku berbicara. pasti aku langsung kesal dan terkadang mau membentak orang tersebut, bisa jadi juga aku langsung menghindari orang tersebut sambil ngomel-ngomel.”

Komunikasi personal, Senin 27 September 2021

Kemudian dengan inisial L

“aku kalau udah main game online, mau nya jangan dipanggil, karena kalau diajak ngomong aku jadi gak fokus main game nya, jadi mau marah sama orang yang ganggu. Bahkan pernah, pada waktu lagi seru-serunya bermain game ada teman yang mengganggu aku main ya aku reflek melempar HP ke lantai karena diganggu terus, kan jadi kesal padahal lagi seru-serunya main”

Komunikasi personal, Selasa 28 September 2021

Dari hasil wawancara diatas, penulis melihat bahwasanya anak remaja yang bermain *game online* hanya akan berfokus pada *game online* nya saja, dan ketika diajak untuk berkomunikasi individu tersebut bisa menunjukkan perilaku lebih agresif. Hal ini didukung oleh Goleman dengan memberi pengertian kecerdasan emosional yang merujuk kepada kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi, baik pada diri sendiri maupun dalam hubungannya dengan orang lain.

Ketika sedang bermain game, akan ada saat dimana pemain menang dan kalah. Perasaan senang, hebat, gagah, puas, bangga, kehadirannya penting dan selalu ditunggu-tunggu, disegani serta pengakuan atas eksistensinya sebagai seorang *gamer* membuat individu ingin terus bermain. Kekalahan juga terkadang membuat emosi mereka tidak stabil karena terdapat perasaan marah, kecewa dan tidak puas sehingga mereka tertantang mencoba terus hingga berhasil mendapat apa yang dia inginkan. Apa yang mereka rasakan adalah salah satu dari dampak yang timbul akibat tenggelam dalam euphoria bermain *game online*. Bermain *game online* yang tidak terkontrol banyak memberikan dampak bagi pemainnya. Dampak tersebut bisa dirasakan oleh mereka dan orang yang berada di lingkungan sosialnya. Namun, jika dilihat dari sisi lain apabila ia mampu mengendalikan waktu, tentu saja seorang individu dapat mengendalikan rasa ketergantungan pada *game online*. Hal ini akan berdampak positif bagi para pengguna *game online* yang dimana ia dapat mengatur pola

kegiatannya dalam sehari-hari sehingga, dapat mengatur waktu untuk bermain, belajar dan bekerja.

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Apriliyani (2020), pada 100 orang remaja dan hasil analisis dengan Koefisien korelasi Spearman adalah $r = -0.506$ dan $p = 0.014$. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara intensitas bermain permainan *online* dengan kecerdasan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sedang intensitas bermain permainan *online* dengan kecerdasan emosional yang artinya, 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.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pratama, Fithriyana & Alini (2020), Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini merupakan teknik simple random Sampling, dimana pengambilan sampel dilakukan secara acak pada 58 orang mahasiswa Prodi S1 Penjas Kesrek di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Diketahui bahwa adanya hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa Prodi S1 Penjas Kesrek di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan ($p\text{-value} = 0,000 \leq 0,05$). Hasil analisis adanya hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Zelin dan Endang (2018), kepada 140 orang komunitas game ingress di Bandung dengan nilai korelasi (r_{xy}) sebesar $r = -0,443$ dan $p = 0,000$. Koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan intensitas bermain *game online* pada komunitas game ingress di Bandung yang memiliki arti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah intensitas bermain *game online*, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi intensitas bermain *game online*.

Dalam hubungannya dengan orang lain, individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi akan mengerti, merasakan dan memberikan reaksi yang semestinya pada emosi yang sedang dirasakan oleh orang lain yang ada disekitarnya, sebaliknya jika seseorang memiliki kecerdasan emosi yang rendah maka akan cenderung kurang bisa merasakan emosi orang lain yang ada disekitarnya, hal ini disebabkan karena adanya aktivitas bagi remaja dalam bermain permainan secara terus menerus tanpa memperhatikan waktu (Horigan, 2002). Penelitian ini penting untuk dilakukan agar remaja sadar, paham dan mengerti bahwa *game online* dapat membawa pengaruh terhadap kecerdasan emosional mereka, serta agar remaja memiliki sikap yang positif dan tidak mudah terpengaruh orang lain untuk berperilaku negatif dalam memanfaatkan fasilitas internet terutama *game online*.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja di Kota Medan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat ditarik suatu rumusan masalah yaitu, apakah ada hubungan intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional pada remaja di kota Medan?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional pada remaja di kota Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi ilmu psikologi khususnya Psikologi Sosial dan dapat menjadi tambahan referensi bagi peneliti lebih lanjut yang tertarik ingin meneliti dan menggali lebih dalam mengenai hubungan intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosional pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Remaja

Penelitian ini berguna bagi pembelajaran untuk para remaja, agar mereka lebih tau dan paham tentang dampak yang ditimbulkan karena intens bermain *game online* bagi kecerdasan emosional mereka.

b) Bagi Peneliti

Agar peneliti memiliki keterampilan untuk meneliti dan menjadi sebuah apresiasi bagi peneliti karena telah membantu menyumbangkan data penting terkait hubungan intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional pada remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecerdasan Emosional

2.1.1 Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosi pertama kali dilontarkan oleh dua ahli psikologi yakni Salovey dan Mayer yang kemudian dipopulerkan oleh Goleman pada tahun 1999. Salovey dan Mayer dalam (Arsita, 2017) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai: “suatu jenis kecerdasan emosional sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial pada diri sendiri dan orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan”. Berbeda dengan Harmoko dalam (Ali, 2017), kecerdasan emosi ini diartikan sebagai suatu kemampuan untuk dapat mengelola, mengenali, dan mengekspresikan dengan tepat, termasuk agar dapat memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungannya dengan orang lain.

Senada dengan pendapat diatas, Goleman (2001) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, dan berempati.

Emosi merujuk pada suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri. Emosi juga mendorong seseorang untuk menampilkan perilaku tertentu. Sebagai contoh, emosi gembira yang mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa. sebaliknya emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis (Goleman, 2002).

Menurut Goleman (1997), kecerdasan emosional adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengelola emosi dan menjaga keselarasan emosi beserta pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Berikutnya, Goleman (1997) mengatakan bahwa koordinasi antara suasana hati dan perilaku adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang dapat mengetahui kondisi emosinya dan orang lain di sekitarnya, maka ia dapat lebih mudah berempati dan menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial. Kemudian kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, mampu bertahan saat

menghadapi kegagalan, serta kemampuan menunda kepuasan dan mengatur keadaan jiwa.

Goleman (2001) menyebutkan bahwa kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) lebih berperan daripada IQ (*intelligence quotient*) dalam menentukan kesuksesan seseorang. Selanjutnya, Goleman menjelaskan kecerdasan emosional meliputi lima kemampuan utama, yaitu: mengenali emosi diri, mengendalikan diri, memotivasi diri sendiri, empati, dan keterampilan membina hubungan.

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah dasar-dasar pembentukan emosi yang mencakup serangkaian keterampilan atau kemampuan kompetensi, kecakapan kognitif seperti kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi untuk dapat mengendalikan diri sendiri dan memiliki daya tahan ketika menghadapi rintangan. mampu menghadapi impuls dan tidak cepat puas serta mampu mengatur suasana hati, mengelola kecemasan agar tidak mengganggu kemampuan berpikir.

2.1.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu menurut Goleman (2007), yaitu:

a. Lingkungan Keluarga

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 orangtua pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi.

Kehidupan emosi yang diajarkan dalam keluarga sangat berguna bagi anak di kemudian hari, misalnya: melatih anak agar hidup disiplin dan mampu bertanggung jawab, mampu berempati, dan lain sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan yang mereka hadapi sehingga, anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku, seperti tingkah laku kasar dan negatif.

b. Lingkungan Non Keluarga

Yang dimaksud dengan lingkungan non keluarga adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar dan mampu mengerti akan keadaan orang

lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya, pelatihan asertivitas, empati dan bentuk pelatihan yang lainnya.

2.1.3. Dimensi-Dimensi Kecerdasan Emosional

Goleman (2001) membagi kecerdasan emosional dalam dimensi berikut ini:

- a. Kesadaran Diri (*Self Awareness*), yaitu kemampuan seseorang untuk dapat mengetahui apa yang ia rasakan, menyadari emosi yang sedang dialami dan menggunakannya untuk memandunya dalam mengambil keputusan. Menurut *Association of Business Practitioners* (2010) dalam (Effendi, Akbar & Rachmah, 2019) kesadaran diri merupakan kemampuan untuk dapat memahami diri sendiri dengan cara memungkinkan seseorang untuk dapat mengerti siapa sebenarnya dirinya. Selain dapat mengenali emosi, individu juga dapat memahami kualitas, intensitas, dan durasi emosi yang sedang berlangsung, untuk mengetahui penyebab terjadinya emosi tersebut. Selain itu ia mampu memantau keadaan emosinya secara cermat, serta menyadari yang mereka pikirkan serta hal yang akan dilakukan. Selain itu, Kesadaran diri juga membuat seseorang waspada terhadap suasana hati dan pikiran dan memiliki akurasi yang baik dalam mengartikan suasana hati, bila

tidak memiliki kewaspadaan ini, maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan perilakunya ditentukan oleh emosi (Goleman, 2002).

- b. Pengendalian Diri (*Self-Control*), yaitu kemampuan mengendalikan serta mengolah emosinya sehingga dapat diungkapkan secara presisi. Pengendalian diri ini merupakan suatu proses yang didasarkan pada aspek kognitif. Dalam pengendalian diri mengandung proses pengambilan keputusan untuk memilah perilaku mana saja yang berdampak negatif maupun positif (Calhoun & Acocella, 1990; Sarafino, 1997) dalam (Lestiari, 2017). Kemampuan pengendalian diri mencakup bertahan dalam kondisi yang menekan secara emosional. Seseorang yang memiliki kemampuan ini tidak akan terlalu lama merasakan perasaan negatif yang dimilikinya, ia mampu mengembalikan kondisinya kembali normal setelah mengalami kegagalan dalam hidupnya.
- c. Memotivasi diri sendiri (*Self-motivation*), yakni kemampuan individu sehingga mereka mampu menemukan berbagai cara yang dapat ditempuh dalam mencapai tujuannya. Mereka juga mampu bertahan dalam menghadapi kegagalan dan frustrasi. Individu yang memiliki kemampuan ini umumnya adalah individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi, senantiasa optimis dalam menghadapi situasi yang sulit, serta kreatif dalam merumuskan berbagai alternatif pilihan yang mungkin ia dapat digunakan dalam

mencapai tujuannya. Selain itu, mereka mampu untuk mengerjakan sebuah pekerjaan besar dengan cara yang lebih mudah karena dibagi terlebih dahulu menjadi pekerjaan kecil yang mudah dikerjakan.

- d. Empati (*Empathy*), yakni kemampuan membaca dan memahami perasaan orang lain melalui keterampilan menangkap pesan yang umumnya *non-verbal*; nada bicara, bahasa tubuh, ekspresi wajah, intonasi, dan sebagainya. Individu yang memiliki kemampuan ini umumnya peka terhadap pesan tersirat dari lingkungan sosial. Merasakan empati berarti seorang individu bereaksi terhadap perasaan orang lain dengan respon emosional yang mirip dengan perasaan orang lain (Damon, 1988). Berempati ini lebih dari sekedar bersimpati terhadap orang lain, berempati berarti mampu menempatkan diri pada posisi orang lain secara emosional. Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat *non-verbal* serta lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah bergaul, dan lebih peka (Goleman, 2002).
- e. Keterampilan sosial (*Social Skill*), yakni kemampuan membaca reaksi serta perasaan orang lain, mengorganisasikan orang lain serta menyelesaikan perselisihan yang muncul dalam kegiatan interaktif dengan orang lain. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang

apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi secara lancar dengan orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi (Goleman, 2002).

2.2. Intensitas Bermain *Game Online*

2.2.1. Intensitas

Intensitas dapat diartikan sebagai suatu kemampuan atau kekuatan, gigih tidaknya dan kehebatan. Sedangkan dalam Kamus Psikologi intensitas merupakan kuatnya tingkah laku atau pengalaman maupun sikap yang dipertahankan. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, intensitas ialah keadaan tindakan atau ukuran intensnya, intens bisa menunjukkan sebuah kekuatan yang dimana intens yang berarti keras, kuat dan hebat. Intensitas menggambarkan kekuatan dari sesuatu yang dapat diukur yaitu seperti, suara, kecepatan dan cahaya.

Horrigan dalam (Noormiyanto, 2018) menjelaskan bahwa, terdapat dua hal mendasar yang perlu diamati dalam intensitas penggunaan internet seseorang, yaitu frekuensi internet yang sering digunakan dan lama menggunakan tiap kali mengakses internet yang dilakukan oleh pengguna internet. Intensitas yang merupakan suatu

bentuk dukungan berupa kekuatan yang dapat menguatkan suatu dukungan tersebut.

Menurut Cowie (1994) dalam (Apriliyani, 2020), intensitas merupakan suatu situasi dan kondisi dimana saat individu melakukan suatu aktivitas secara berulang-ulang dan memiliki frekuensi tertentu. Menurut Chaplin (2006) dalam (Zelin & Endang, 2018) Intensitas merupakan suatu sifat kuantitatif dari satu penginderaan, yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya yaitu seperti kecemerlangan suatu warna, kekuatan tingkah laku atau pengalaman seperti intensitas suatu reaksi emosional, serta kekuatan yang mendukung suatu pendapat ataupun suatu sikap.

Menurut *APA Dictionary of Psychology* dalam Liputan6.com, intensitas adalah nilai kuantitatif dari suatu stimulus atau sensasi, intensitas juga diartikan sebagai kekuatan dari setiap perilaku, perilaku yang dimaksud yaitu seperti dorongan hati atau emosi.

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa intensitas adalah suatu sikap atau keadaan tertentu yang dilakukan dengan banyaknya waktu atau tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tertentu yaitu dikarenakan oleh suatu dorongan dalam dirinya, yang dimana kegiatan tersebut dilakukan secara terus menerus.

2.2.2. *Game Online*

Game online ialah suatu aplikasi permainan yaitu dapat berupa pengaturan strategi, petualangan, simulasi dan bermain peran yang dimana permainan tersebut memiliki aturan main dan tingkatan - tingkatan tertentu dalam setiap babak nya. Bermain *game online* mampu membuat pemain akan merasa senang karena mendapat kepuasan psikologis. Adapun kepuasan yang diperoleh dari game yang dimainkan tersebut akan membuat para pemain semakin tertarik lagi dalam memainkannya.

Menurut Young (2006) dalam (Misnawati, 2016), *game online* merupakan jenis permainan yang menggunakan jaringan komputer (LAN/internet) sebagai media yang digunakan. Game merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan untuk dilakukan, yang dimana setiap game memiliki aturan sehingga akan ada pemain yang menang dan ada yang kalah. *Game online* dapat dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang bersamaan dengan menggunakan jaringan komunikasi *online* (internet). Hal ini memungkinkan para pemain game mendapat kesempatan untuk main bersama, berinteraksi dan berpetualang serta pemain dapat juga membentuk komunitasnya sendiri di dalam dunia maya.

Selain itu, menurut Rollings dan Ernest (2003), *game online* disebut sebagai sebuah teknologi dibandingkan sebuah *genre* atau jenis permainan, dimana teknologi ini merupakan suatu mekanisme

yang digunakan untuk menghubungkan pemain bersama daripada pola tertentu dalam suatu permainan.

Dari definisi-definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *game online* adalah sebuah layanan internet atau jaringan internet, dimana jaringan yang biasanya digunakan dapat berupa modem dan koneksi kabel yang dimana didalamnya terdapat berbagai macam permainan-permainan. Selain itu, *game online* juga dapat diartikan sebagai suatu media hiburan yang dapat dimainkan secara individu maupun bersama-sama.

2.2.3. Intensitas Bermain *Game Online*

Intensitas bermain *game online* merupakan suatu tingkatan ukuran frekuensi maupun jumlah satuan waktu (durasi) yang digunakan dalam aktivitas bermain *game online* dengan dorongan emosi dalam hal semangat dan giat. Griffiths, dkk (2004) dalam (Septia & Indrawati, 2019) berpendapat bahwa intensitas bermain game ialah banyaknya jumlah jam (rata-rata) seseorang bermain game dalam setiap minggunya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *game online* (Adams & Rollings, 2010), yaitu kondisi psikologis, jenis game dan *gender*.

Intensitas bermain *game online* merupakan besarnya minat dan keinginan atau seberapa seringnya seseorang memainkan permainan melalui akses jaringan internet secara *online*. Seorang remaja yang telah mengalami kecanduan bermain *game online* pada umumnya ia

akan menghabiskan waktunya untuk bermain game rata-rata sebanyak 23 jam dalam seminggu (Sophie, 2006).

Tingginya intensitas bermain *game online* dapat memberikan berbagai macam dampak ataupun pengaruh baik itu terhadap fisik maupun psikis individu yang memainkannya. Adapun dampak fisik yang akan dialami oleh pemain diantaranya ialah akan kelelahan pada anggota tubuh dikarenakan terlalu lama bermain game yang dapat menyebabkan ketahanan fisik menurun sehingga mudah sakit. Sedangkan untuk dampak psikis yang akan dialami oleh pemain ialah individu akan menjadi mudah marah sehingga tidak dapat mengontrol emosinya, yang dimana hal ini dapat disebabkan oleh kekalahan saat bermain game.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain *game online* merupakan suatu tingkatan frekuensi atau ukuran seseorang melakukan kegiatan tertentu secara terus-menerus atau banyaknya jam (rata-rata) seseorang bermain game dalam setiap minggu.

2.2.4. Aspek-Aspek Intensitas Bermain *Game Online*

Horigan (2002) dalam Apriliyani (2020) mengemukakan bahwa intensitas bermain *game online* mencakup dua aspek diantaranya ialah frekuensi dan Lama Mengakses:

1. Frekuensi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), frekuensi ialah kekerapan, jadi frekuensi yang dimaksud disini ialah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas dalam bermain game online, dalam bentuk frekuensi yaitu seperti sekali, dua kali dan seterusnya dalam rentang waktu yang ditentukan. Dapat disimpulkan bahwa aspek frekuensi merujuk pada tingkatan atau seberapa sering individu bermain *game online*.

2. Lama Mengakses

Lama mengakses adalah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas bermain *game online*, dalam hal ini mencakup seberapa lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online*. Semakin banyak waktu yang digunakan oleh seseorang dalam bermain *game* maka menunjukkan semakin lama individu tersebut bermain *game online*. Aspek ini mempunyai arti penting karena berapa lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online*.

2.2.5. Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Bermain *Game Online*

Menurut Lumban (2012) dalam (Apriliyani, 2020), terdapat tiga faktor utama yang dapat mempengaruhi intensitas bermain *game online*, diantaranya yaitu:

1. *Gender*

Gender dapat mempengaruhi seseorang menjadi kecanduan dalam bermain *game online*. Terdapat beberapa penelitian yang menyatakan bahwa laki-laki akan lebih mudah menjadi kecanduan dalam game dan mereka akan menghabiskan lebih banyak waktunya berada dalam toko game dibanding anak perempuan. Namun, laki-laki dan perempuan akan sama-sama tertarik pada fantasi yang ada di dalam *game online* yang dimainkan.

2. Kondisi Psikologis

Seseorang yang sering bermain *game online* akan sering bermimpi mengenai game, karakter yang mereka perankan dan berbagai situasi dalam permainan. Pemain menyatakan bahwa dirinya termotivasi untuk bermain karena hal tersebut menyenangkan dan dapat memberikan mereka kesempatan untuk bereksperimen, hal ini terjadi karena jenuh terhadap kehidupan nyata mereka. Individu yang sudah kecanduan *game online* akan berdampak pada masalah-masalah emosionalnya seperti, depresi dan akan mengalami gangguan kecemasan karena ingin memperoleh nilai yang tinggi saat bermain *game online*.

3. Jenis Permainan

Game merupakan tempat dimana seorang pemain mungkin dapat mengurangi rasa bosannya terhadap kehidupan nyatanya.

Jenis permainan *online* yang dimainkan oleh seseorang akan dapat mempengaruhi seseorang kecanduan *game online*. Seseorang dapat mengalami kecanduan *game online* karena memainkan permainan yang baru atau memainkan permainan yang cukup menantang. Hal inilah yang menjadikan individu tersebut semakin termotivasi untuk selalu memainkannya.

2.2.6. Jenis-jenis *Game Online*

Game Online merupakan sebuah permainan (*games*) yang dimainkan dalam suatu jaringan komputer baik itu LAN maupun internet. *Game online* biasanya akan menghubungkan antara satu pemain dengan pemain lainnya, sehingga hal ini memungkinkan para pemain untuk saling berkontak baik dalam bentuk permainan maupun berkiriman pesan. *Game online* ini memang hampir mirip seperti layanan jejaring sosial media.

Ada banyak sekali jenis-jenis *game online*, mulai dari permainan yang sederhana berbasis teks sampai permainan yang menggunakan grafik kompleks dan permainan yang dapat membentuk dunia virtual yang dimana permainan tersebut dapat ditempati dan dimainkan oleh banyak pemain sekaligus. Adapun jenis-jenis *game online* berdasarkan jenis permainan yaitu:

1. *Massively Multiplayer Online First-Person Shooter games*
(MMOFPS)

Game online ini mengambil sudut pandang orang yang memainkannya yang dimana pemain seolah-olah sedang berada di dalam permainan tersebut, dalam permainan ini setiap tokoh karakter memiliki kemampuan yang berbeda-beda baik itu dalam tingkat akurasi, refleks dan lainnya. Permainan ini melibatkan banyak orang dan biasanya permainan ini melibatkan setting peperangan. Adapun contoh permainan jenis ini seperti, *Point Blank, Counter Strike, Blood, Call of Duty dan Unreal*.

2. *Massively Multiplayer Online Real Time Strategy Games* (MMORTS)

Jenis Permainan ini memiliki ciri khas yang dimana pemainnya harus dapat mengatur strategi permainan karena game ini menekankan pada strategi permainan. Contoh permainan jenis ini seperti, fantasi (*Warcraft*), fiksi ilmiah (*Star Wars*), dan sejarah (seri *Age of Empires*).

3. *Massively Multiplayer Online Role-Playing games* (MMORPG)

Biasanya jenis game ini memainkan peran tokoh-tokoh khayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama. Contoh permainan jenis ini yaitu, *The Lord of the Rings Online: Shadows of Angmar, DotA, Final Fantasy*.

4. *Massively Multiplayer Online Browser Game*

Jenis permainan ini dimainkan pada browser seperti, Internet Explorer, Opera atau Mozilla Firefox. Game ini terbilang sederhana karena bermain tunggal yang dapat dimainkan dengan HTML dan teknologi *scripting* HTML (*Java Script*, ASP, PHP, MySQL).

5. *Simulation Games*

Game ini bertujuan untuk memberikan pengalaman melalui simulasi. Terdapat beberapa jenis permainan simulasi misalnya, *vehicle simulation*, *construction and management simulation games* dan *life-simulation games*. Karakter dalam permainan ini memiliki kebutuhan layaknya manusia misalnya, makan, belanja, pakaian, bersosialisasi dan sebagainya.

2.2.7. Pengaruh Positif dari Bermain *Game Online*

1. Meningkatkan konsentrasi. Kemampuan konsentrasi pemain dapat meningkat karena mereka harus mampu untuk menyelesaikan beberapa tugas dalam permainan tersebut, sehingga semakin sulit rintangan dalam permainan maka semakin diperlukan konsentrasi yang tinggi dari para pemain.
2. Meningkatkan kemampuan berbahasa inggris. Sebuah studi menemukan bahwa pemain memiliki skil atau kemampuan berbahasa inggris yang lebih baik meskipun mereka tidak mengambil kursus bahasa inggris. Hal ini dikarenakan dalam

permainan banyak alur cerita yang diceritakan menggunakan bahasa inggris.

3. Meningkatkan pengetahuan tentang komputer. Agar pemain dapat menikmati permainan dengan nyaman, maka seorang pemain akan berusaha untuk mencari berbagai informasi tentang spesifikasi komputer dan koneksi internet yang bagus untuk dapat memainkan game tersebut.
4. Meningkatkan kemampuan mengetik. Hal ini terjadi karena pemain menggunakan *keyboard* dan *mouse* untuk mengetik dan mengendalikan permainan.
5. Meningkatkan strategi. Untuk dapat menyelesaikan level permainan maka pemain harus memiliki strategi untuk mengalahkan lawan. Permainan *game online* ini akan melatih pemainnya agar mampu menyelesaikan dan memenangkan permainan dengan cepat, efisien dan dapat menghasilkan lebih banyak poin.

2.2.8. Dampak Negatif Bermain *Game Online*

1. Mendorong untuk melakukan hal-hal yang negatif. Cukup sering kita mendengar dan menemukan kasus pemain *game online* yang berusaha untuk mencuri ID atau meng *hack* akun pemain lain. Tidak hanya dalam konteks mencuri ID dan *password* namun juga bisa menimbulkan pencurian uang dan pencurian waktu misalnya, bolos dari sekolah demi untuk bermain game.

2. Menimbulkan adiksi (kecanduan)

Saat ini, sebagian besar game memang sengaja di desain agar para pemain menjadi kecanduan. Semakin candu seseorang bermain game maka para pembuat game akan semakin diuntungkan, karena kan meningkatkan pembelian *gold/tool*/karakter dan sejenisnya dalam permainan. Hal ini justru akan sangat berdampak buruk terhadap pemain karena akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya.

3. Berbicara kasar dan kotor. Tidak jarang seorang pemain game akan melontarkan kata-kata kasar saat mereka merasa kesal baik itu saat mereka kalah dalam permainan ataupun diganggu oleh orang lain saat bermain.
4. Perubahan pola makan dan istirahat. Karena keasyikan bermain game, para pemain mengalami perubahan pola makan dan pola istirahat mereka. Hal ini terjadi pada pemain yang tidak bisa mengontrol dirinya dengan baik.
5. Pemborosan. Hal ini terjadi karena pemain menghabiskan uangnya untuk menyewa komputer, membeli kuota internet, membeli *gold/poin*/karakter dalam permainan.

2.3. Hasil Penelitian Terdahulu

LITERATURE REVIEW

N o.	Penulis jurnal	Judul penelitian	Gap/ Masalah	Topik/ fokus/ tujuan penelitian	Konsep/ theoretical framework	Variabel	Metode (teknik analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ sample	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
1	-Adi Pratama -Rinda Fithriya -Alini.	<i>Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa Program Studi S1 Penjas Kesrek.</i>	Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecerdasan emosi yaitu bermain game online. Mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengikuti trend dan mudah terpengaruh oleh lingkungan. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki permasalahan kecerdasan emosi, hal ini bisa dilihat dari mahasiswa yang mengaku kurang fokus pada	Menganalisis hubungan antara intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosional mahasiswa Prodi S1 Penjas Kesrek.	Esensi pentingnya kecerdasan emosi bagi remaja menurut Meyer (2004) dalam Apriliyani (2020) terdapat beberapa keuntungan, yang pertama menjadi alat untuk membantu pengendalian diri, Kedua, kecerdasan emosi bisa diimplementasikan sebagai cara yang sangat baik untuk memasarkan atau membesarkan ide/gagasan. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecerdasan emosi yaitu bermain game online. Mahasiswa memiliki	Variabel bebas: Intensitas Bermain Game Online Variabel terikat: Kecerdasan Emosional	Teknik analisis data: -Analisa Univariat dan -Analisa Bivariat (<i>uji chi-square</i>) Alat ukur: -Kuesioner	Sampel: . Sampel pada penelitian ini sebanyak 58 orang. Sampel yaitu sebagian mahasiswa laki-laki prodi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau.	Hasil analisis menunjukkan: Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosional menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain game online maka akan semakin rendah kecerdasan emosionalnya, begitu juga sebaliknya bila semakin rendah intensitas bermain game online maka akan semakin tinggi kecerdasan emosionalnya. Implikasi: Hasil studi menunjukkan	Keterbatasan: 1. Tidak menjelaskan dampak positif bermain game online, hanya menjelaskan dampak negative. 2. Dalam penelitian tidak menjelaskan secara rinci teori dari game online. 3. Dalam jurnal kesimpulan yang diberikan terlalu singkat. Saran untuk penelitian selanjutnya: 1. Harus membuat pedahuluan secara terperinci agar pembaca lebih mudah memahami fenomena atau permasalahan yang diteliti. 2. Sebaiknya dalam jurnal ini diterapkan atau dijelaskan lebih rinci metode penelitian yang digunakan untuk mencari data-data yang valid

			perkuliahan, sering membolos kuliah untuk bermain game online, jarang mengerjakan tugas kuliah dan kurang pandai mengatur waktu. Selain itu juga didapatkan bahwa sebagian mahasiswa mengaku menjadi tidak peduli pada lingkungannya baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat.		kecenderungan untuk mengikuti trend dan mudah terpengaruh oleh lingkungan. Ditambah dengan kemudahan mengakses game online yang memiliki fasilitas menarik akan membuat remaja semakin tertarik bermain game online (Haryanto, 2019).					banyaknya mahasiswa yang memiliki intensitas bermain game online tinggi disebabkan karena faktor lingkungan dan pengaruh dari teman sebaya.	sehingga pembaca dapat mengetahui metode apa yang digunakan dan apakah datanya valid atau tidak. 3. Sebaiknya menyertakan saran sesuai dengan penelitian yang dilakukan.	
2	Anggita Apriliyani	<i>Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosional.</i>	Maraknya perkembangan teknologi saat ini sangat berpengaruh bagi kehidupan manusia terutama di kalangan remaja, seperti game online. Game ini memiliki dampak negatif pada kecerdasan	Mengetahui ada tidaknya hubungan antara intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosional pada remaja pemain game mobile legend di	Salah satu dasar kecerdasan emosi adalah mengenali emosi diri sendiri pada saat perasaan itu muncul. Ketidakmampuan untuk menyadari perasaan diri sendiri membuat orang berada dibawah kekuasaan emosi dalam bermain permainan. Dengan	Variabel Bebas: Intensitas Bermain Permainan Game Online.	Variabel Terikat: Kecerdasan Emosional.	Teknis analisis data: -Analisis korelasi produk moment. -Uji Asumsi -SPSS Versi 21.0 for windows.	Alat ukur: -Skala Likert	Sampel: Sampel penelitian ini berjumlah 100 orang remaja.	Hasil analisis menunjukkan: Berdasarkan analisis didapatkan hasil terdapat hubungan negatif antara intensitas bermain permainan online dengan kecerdasan emosional. Hal ini menunjukkan remaja pemain Mobile Legend di Kota Samarinda memiliki kecerdasan emosional	Keterbatasan: 1. Dalam jurnal ini tidak begitu jelas dalam menunjukkan fenomena yang sedang terjadi. 2. Seharusnya dalam jurnal ini membahas atau menyinggung dampak yang lebih spesifik mengenai apa saja yang bisa terjadi bagi remaja yang intens bermain game online.

			emosional remaja. Menurut Goleman Remaja memiliki kecenderungan untuk mengikuti trend dan mudah terpengaruh oleh lingkungan (Nissa, 2003). Salah satu penyebab seseorang mampu atau tidaknya dalam mengelola emosi dapat dilihat dari bermain game.	kota Samarinda.	memiliki keyakinan lebih atas perasaan sendiri, maka akan timbul kemampuan untuk mengatasi masalah-masalah dan membuat keputusan-keputusan yang sifatnya pribadi. Menurut Goleman (2002) Jika remaja memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka keterampilan untuk memberikan pengaruh yang baik bagi orang lain.				yang sedang, sedangkan intensitas bermain permainan online yang dimiliki remaja pemain Mobile Legend di Kota Samarinda dikategorikan tinggi.	Saran untuk penelitian selanjutnya: 1. Harus dapat meneliti perilaku remaja yang intens bermain game online lebih luas dan lebih mendalam. 2. Sebaiknya populasi yang dipakai di tuliskan dalam penelitian ini.
3	-Zelin Eka Septia -Endang Sri Indrawati.	<i>Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Komunitas Game Ingress di Bandung.</i>	Video game yang berkembang tidak hanya video game yang dimainkan oleh satu orang, akan tetapi saat ini bermunculan game online yang dapat dimainkan Bersama. Adanya interaksi yang terjadi antara pemain yang dapat	Mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan intensitas bermain game online pada komunitas game ingress di Bandung.	Game online merupakan sebuah layanan permainan (game) yang memberikan beragam pilihan yang dapat dimainkan secara bersama-sama bahkan tanpa batas ruang sekalipun (Kristianto dalam dewardari, 2008). Menurut Griffiths dkk (2004)	Variabel bebas: Kecerdasan Emosional Variabel terikat: Intensitas Bermain Game Online.	Teknis analisis: -Analisis regresi sederhana - SPSS (<i>Statistical Package for Service Solution</i>) versi 21.0. Alat ukur: -Skala Kecerdasan Emosional -Skala Intensitas Bermain Game	Sampel: Sampel penelitian ini berjumlah 140 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>convenience sampling</i> .	Hasil Analisis Menunjukkan: Koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan intensitas bermain game online pada komunitas game ingress di Bandung yang memiliki arti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka	Keterbatasan: 1. Tidak menjelaskan lebih rinci metode yang digunakan. 2. Teori yang diberikan tidak menjelaskan mengenai kecerdasan emosional namun hanya menjelaskan mengenai intensitas bermain game online. 3. Tidak menjelaskan lebih rinci hasil atau kesimpulan yang didapatkan dari

			<p>mengarah terbentuknya suatu komunitas game online. Individu yang sudah mengalami kecanduan game online tentunya memiliki intensitas bermain game yang tinggi, sehingga kemungkinan individu yang intens bermain game online akan berdampak pada kecerdasan emosionalnya.</p>		<p>intensitas bermain game online merupakan banyaknya jam (rata-rata) seseorang bermain game online setiap minggu. Intensitas bermain game online adalah besarnya minat atau seringnya seseorang dalam memainkan permainan melalui akses jaringan internet (virtual game) secara online.</p>	<p>Online</p>		<p>semakin rendah intensitas bermain game online, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi intensitas bermain game online.</p> <p>Implementasi: Hasil studi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara Kecerdasan Emosional dengan Intensitas Bermain Game Online pada Komunitas Game Online Ingress di Bandung.</p>	<p>penelitian yang dilakukan.</p> <p>4. Pada studi yang dilakukan tidak menjelaskan dengan rinci fenomena yang sedang terjadi sehingga penelitian dilakukan.</p> <p>Saran untuk penelitian selanjutnya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Harus mempertimbangkan untuk memperluas ukuran sampel dan menyeimbangkan proporsi jenis kelamin di setiap kondisi untuk memberikan kesimpulan yang lebih kuat. 2. Sebaiknya dalam jurnal ini pembahasan teorinya lebih diperdalam agar si pembaca dapat memahami maksud dan tujuan dari jurnal tersebut. 3. Harus menyertakan saran kepada peneliti yang akan datang. 4. Harus menjelaskan dampak positif dan negatif bagi individu yang intens bermain game online.
--	--	--	---	--	--	---------------	--	---	---

4	-Ulfi Kholidiyah -Susatyo Yuwono	<i>Correlation Between Intensity of Playing Online Game and Emotional Intelligence</i>	Esensi pentingnya kecerdasan emosional bagi remaja adalah sebagai alat pengendalian diri agar individu tidak terjerumus dalam tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri atau orang lain. Masalah kecerdasan emosional remaja juga dapat dilihat dari sikap mereka yang kurang sopan kepada guru, kurang fokus dalam belajar, membolos hanya untuk bermain game online, dan tidak menyelesaikan pekerjaan	<i>Mengetahui hubungan antara intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosional.</i>	<i>Menurut Goleman (2007), salah satu faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah faktor non keluarga seperti intensitas bermain game online. Remaja memiliki kecenderungan untuk mengikuti trend dan mudah dipengaruhi oleh lingkungan (Nissa, 2003). Kemudahan akses game online dengan fasilitas menarik yang ditawarkan serta pengaruh teman akan membuat remaja lebih tertarik untuk bermain game online. Perkembangan teknologi juga membuat sebagian remaja kehilangan minat</i>	Variabel bebas: <i>- Intensity of Playing Online Game</i> Variabel terikat: <i>- Emotional Intelligence</i>	Teknis analisis: <i>- Teknik product moment</i> Alat ukur: <i>-Kuesioner -Skala tipe Likers dan skala model Rating Scale.</i>	Sampel: -	Hasil analisis menunjukkan: Tingginya pengguna risiko mengekspresikan emosi mereka lebih sedikit daripada yang umum pengguna. Dalam penelitian ini, ekspresi emosional diukur dengan menilai bagaimana peserta mengekspresikan emosi mereka kepada orang lain melalui saluran verbal atau nonverbal. Sementara itu, gamer yang merasa canggung secara sosial, terisolasi, dan tidak aman dalam kehidupan nyata dapat mengubah diri mereka menjadi seseorang yang merasa percaya diri secara sosial dan terhubung dengan lain dalam permainan. Saat mereka tenggelam dalam permainan, mereka merasa diri mereka lebih berprestasi dan lebih diterima.	Keterbatasan: 1. Tidak menjelaskan berapa jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian. 2. Tidak menjelaskan secara rinci hasil analisis yang di dapat. Saran bagi penelitian selanjutnya: 1. Harus menyertakan jumlah sampel yang digunakan. 2. Sebaiknya dalam jurnal ini pembahasan teorinya lebih diperdalam agar si pembaca dapat memahami maksud dan tujuan dari jurnal tersebut.
---	-------------------------------------	--	--	---	--	--	--	---------------------	--	---

5.	-Avnika Jain, -Preeti Jain	<i>Inter-relationship between Gaming Addiction, Emotional Intelligence, and</i>	rumah. Ditemukan juga bahwa beberapa siswa sering berbohong kepada orang tuanya untuk bermain game online dan mereka tidak dapat mengatur waktu dengan baik.	<i>The aim of this study was to evaluate the inter-relationship between</i>	<i>belajar dan tidak peduli dengan teman-teman di sekitarnya. Ketika remaja sudah terlanjur bermain game online, maka tidak jarang peserta didik yang awalnya aktif menjadi malas, agresif dan memiliki kebiasaan berbicara yang tidak terkendali, bahkan mencaci.</i>	Variabel bebas: Gamming Addiction Variabel terikat:	Teknis analisis: - Pearson's correlation -SPSS version 22.0 for Windows (SPSS Inc., Chicago,	Sampel: <i>The sample size was 64</i>	Implikasi: Penggunaan game beresiko tinggi memiliki tingkat emosi positif yang relatif rendah, ekspresi emosi dan EI. Karena itu, bimbingan antisipatif harus diberikan kepada pengguna game online dan orang tua mereka harus membantu mereka memahami bahwa penggunaan game secara berlebihan dapat berdampak negatif pada emosi. Selanjutnya, kesadaran diri pada remaja harus dipromosikan untuk mencegah penggunaan game online yang berlebihan dan untuk memungkinkan intervensi pada tahap awal. Hasil analisis menunjukkan: <i>The prevalence of gaming addiction and psychological morbidity was significantly higher in PUBG compared to</i>	Keterbatasan: <i>The theory used is still too little to explain the variables to be studied.</i> Saran untuk penelitian selanjutnya: <i>Future studies may be</i>
----	-------------------------------	---	--	---	--	---	---	---	---	--

<p><i>Psychological Well-being of Player Unknown's Battlegrounds and Non-Player Unknown's Battlegrounds Online Mobile Game Players: A Comparative Cross-sectional Study</i></p>	<p><i>COVID-19 pandemic led to a further increase as these games are well-suited options for entertainment during a lockdown. However, along with increases in Internet game playing, reports of problematic gaming are also being increasingly reported. Prior research conducted in various countries has shown the prevalence of gaming addiction ranging from 0.7% to 27.5%.</i></p>	<p><i>gaming addiction, emotional intelligence (EI), and psychological well-being in players of PUBG and non-PUBG online shooter mobile games.</i></p>	<p><i>are many genres, such as first-person shooters (FPS), sports simulation, puzzles, real-time strategy, multiplayer online battle arena, multiplayer role-playing games, and battle royale games. Recently, researchers have postulated that emotional intelligence (EI) can influence the gaming behavior of an individual. It is defined as one's inherent capability of recognizing, understanding, expressing, and regulating own emotions, as well as of others, helps in adapting to situations and achieving goals.</i></p>	<p><i>- Emotional Intelligence - Psychological Well-being</i></p>	<p><i>Illinois, USA)</i> Alat ukur: <i>- Questionnaires - Four pretested - Self-report</i></p>	<p><i>non-PUBG players. EI was comparable in both the groups. Correlational analysis in PUBG players showed a positive association between GAS and anxiety subscale and a negative association between EI and the depression and anxiety subscales. In non-PUBG players, a positive association between GAS and depression subscale and a negative association between EI and the depression, stress, and total DASS-21 scores was observed.</i></p> <p>Implikasi: <i>Our results indicate a high prevalence of gaming addiction and psychological morbidity among both PUBG and FPS non-PUBG online mobile game players. Our results further</i></p>	<p><i>planned to see the influence of interventional EI training workshops on psychological health and addictive gaming behavior of online gamers.</i></p>
---	--	--	--	---	---	--	--

6.	-Jalaleddin Hamissi -Mohadese Babaie -Mehdi Hosseini -Fateme Babaie	<i>The Relationship between Emotional Intelligence and Technology Addiction among University Students</i>	<i>Today the prevalence of Internet addiction in youth could be a serious crisis as tantamount as drug addiction in personal life, family relationships, social behavior and academic status. Studies show that there is a positive relationship between emotional intelligence and social skills.</i>	<i>The aim of this study was examining the relationship between Internet addiction, virtual environments and emotional intelligence.</i>	<i>Researchers believe that Emotional Intelligence (EI) is a set of skills that can help students to control their experiences. Goldman introduces EI as ability to incite and confront disappointment controlling stress of mental vortex and reinforcing hopefulness.</i>	Variabel bebas: <i>Emotional Intelligence</i> Variabel terikat: <i>Technology Addiction</i>	Teknis analisis: <i>- Univariate analyses</i> <i>- variance analyze</i> Alat ukur: <i>- triple-section questionnaire</i>	Sampel: <i>201 medical students selected randomly</i>	<i>illustrated that playing different online games had a similar influence on gaming addiction, psychological well-being, and EI of gamers as well as on the inter-relationship between these variables in them.</i> Hasil analisis menunjukkan: <i>Studies show that there is a positive relationship between emotional intelligence and social skills. Emotional intelligence includes understanding, reasoning and handling our emotion. Non-cognitive skills enable us to get success in dealing with environmental conditions. The vulnerability of high emotional intelligent person is much more than others.</i>	Keterbatasan: Saran untuk penelitian selanjutnya: <i>For further researchers, it is hoped that they can use a more detailed theory in explaining the variables to be studied and describe in detail the results of the analysis and conclusions obtained from the research conducted.</i>
----	--	---	--	--	---	--	--	---	---	---

										<p>Implikasinya: <i>Finding of this study showed that students with high EI score are less internet addicted. Interactive practice and EI score are different explanation of IA prevention to make better individual and social relation.</i></p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.4 Kerangka Konseptual

Internet disebut sebagai pusatnya informasi yang bebas hambatan karena dapat menghubungkan satu situs informasi ke situs informasi lain dalam waktu yang cukup singkat. Layanan ini tentunya sangat mempermudah seseorang dalam menjalin komunikasi dengan orang lain. Begitupun dengan para remaja, internet banyak membantu mereka dalam mencari hal yang mereka butuhkan, baik itu yang mereka tahu bahkan yang tidak mereka tahu sekalipun. Selain untuk mencari informasi (*browsing*) dan berinteraksi melalui jejaring sosial, kehadiran internet juga dimanfaatkan sebagai sarana bermain game secara bersamaan (*multiplayer*) melalui *game online*. Remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan memiliki kecenderungan untuk mengikuti trend. Hal ini terlihat semakin maraknya fenomena *game online* dan semakin menjamurnya warung-warung internet dengan berbagai fasilitas *game online*.

Game online menurut Young (dalam Drajat 2017) adalah permainan dengan jaringan, dimana interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual. Lebih lanjut dapat dikatakan *game online* adalah suatu permainan yang dimainkan di komputer dan dilakukan secara *online* (melalui internet) dan bisa dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan.

Menurut Horrigan (2002) dalam (Apriliyani, 2020) terdapat beberapa aspek atau dimensi intensitas bermain *game online*, diantaranya frekuensi adalah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas bermain *game online*, dan lama mengakses adalah berapa lama waktu yang digunakan oleh individu untuk bermain *game online*. Salah satu faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *game online* adalah jenis game dimana pemain dapat mengurangi rasa bosannya terhadap kehidupan dunia nyata.

Adapun dampak yang ditimbulkan bagi orang yang intens bermain *game online* diantaranya ialah 1). Sulit untuk tidur, 2). Meningkatkan halusinasi, 3). Kecanduan dan lupa dalam segala hal, 4). Berkurangnya sosialisasi, 5). Merusak mata dan syaraf, 6). Menurunkan kebugaran tubuh.

Wibisono (2008) menyebutkan bahwa proses emosi yang dirasakan oleh pemain *game online* selama permainan adalah perasaan ketenangan yang mampu menjadikan pemain lupa dari berbagai masalah nyata yang sedang mereka hadapi, perasaan senang dengan permainan, perasaan marah yang muncul ketika sudah mengalami kekalahan dalam permainan, perasaan puas ketika tujuan yang ditargetkan tercapai, dan akan selalu merasa tertantang serta penasaran dengan realitas yang ada dalam dunia *game online*.

Game online memberikan manfaat tersendiri bagi pemainnya misanya sebagai *refreshing* menghilangkan rasa jenuh si pemain akibat padatnya kegiatan sehari-hari, misalnya belajar, bekerja ataupun hanya sekedar untuk mengisi waktu luang. *Game online* memiliki tingkat kesulitan yang membutuhkan keterampilan individual maupun kerjasama kelompok dalam menjalankan kompetisi dalam game menuntut pemain untuk meningkatkan intensitas bermain agar dapat lebih menguasai permainan. Intensitas merupakan sifat kuantitatif dari penginderaan yang dapat berhubungan dengan perangsannya, kekuatan tingkah laku ataupun pengalaman dan kekuatan yang mendukung suatu pendapat ataupun sikap.

Tingginya intensitas bermain *game* seseorang dapat menyebabkan pemainnya mengalami banyak hambatan dan kekalahan saat bermain. Kegagalan yang dialami dalam mencapai tujuan saat bermain dalam waktu yang cukup lama dan berulang-ulang akan

memunculkan rasa frustrasi yang bisa membuat pemainnya kurang dapat mengontrol emosinya.

Dalam kehidupan sehari-hari, individu sangat memerlukan kecerdasan emosional, hal ini dikarenakan kecerdasan emosional berperan sangat penting dalam proses menghadapi kehidupan sosial yang harus berinteraksi dengan orang lain. Kecerdasan emosional ini meliputi kemampuan mengelola emosi, kemampuan memotivasi diri, kemampuan berempati, dan keterampilan sosial.

Menurut Goleman (1997), kecerdasan emosional ialah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengelola emosi dan menjaga keselarasan emosi beserta pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk dapat mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri, dan dalam hubungannya dengan orang lain.

Orang yang memiliki kecerdasan emosional tentunya akan dapat mempelajari berbagai situasi-situasi sosial yang berada di lingkungan sekitarnya. Kecerdasan emosional ini dapat memberikan dampak yang luar biasa untuk dapat berhubungan dengan orang lain, yang dimana kecerdasan ini dapat dimanfaatkan untuk membaca perasaan orang lain serta dapat memotivasi diri guna menghadapi permasalahan-permasalahan dalam kehidupan.

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik, maka individu tersebut akan mampu menggunakan, memahami, mengenali dan mampu mengelola emosinya secara positif sehingga hal tersebut dapat membantu individu tersebut mengurangi rasa stresnya, dapat berkomunikasi secara efektif, memiliki empati terhadap orang lain, dapat mengatasi

tantangan serta mampu meredam berbagai konflik yang timbul. Individu yang dapat mengendalikan dorongan perasaannya, maka orang tersebut memiliki kecerdasan emosional yang tinggi namun sebaliknya, seseorang yang tidak dapat mengendalikan diri dan tidak memiliki empati terhadap orang lain maka bisa dikatakan bahwa seseorang tersebut memiliki kecerdasan emosi yang rendah.

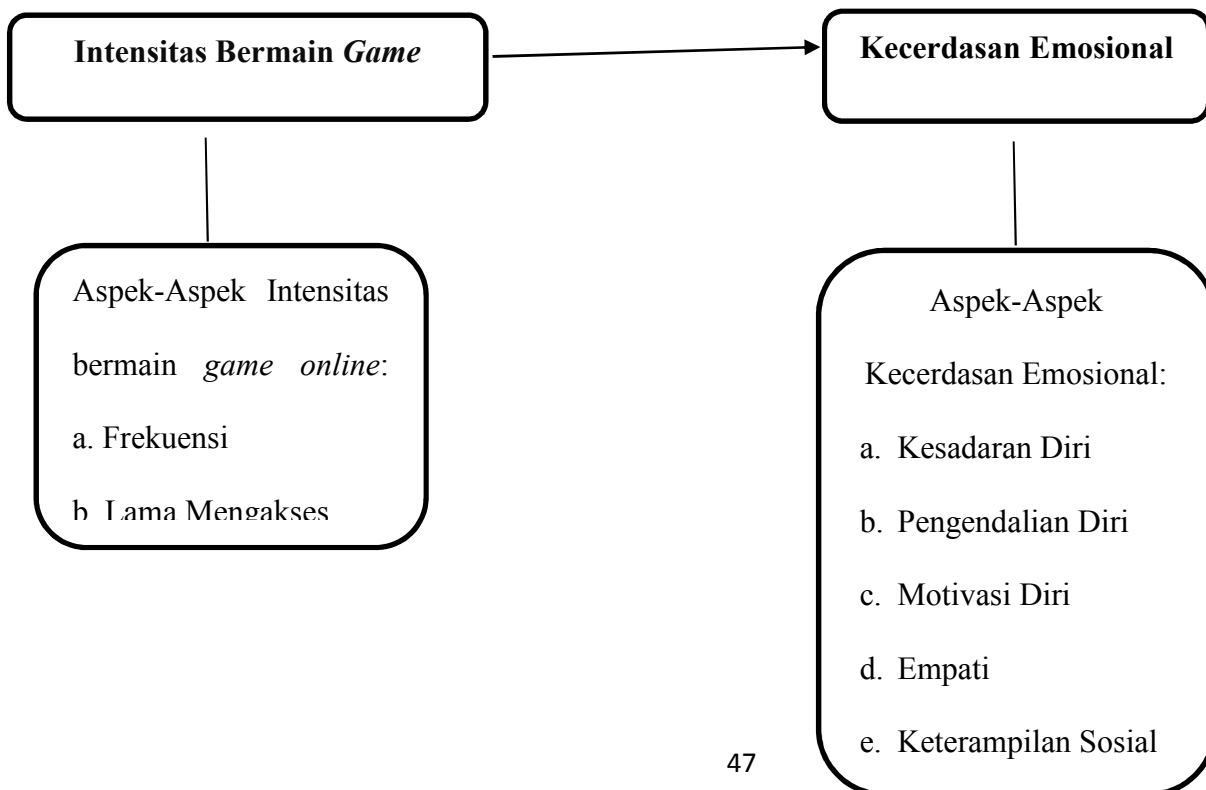
Menurut Goleman (2001) keberhasilan orang-orang sukses lebih banyak ditentukan oleh kecerdasan emosi yang mencapai 75% - 96%. Generasi muda dalam hal ini adalah remaja yang memiliki suatu peranan yang sangat penting dalam menentukan nasib bangsa. Seorang remaja dapat dikatakan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi ketika remaja tersebut mampu mengendalikan emosinya untuk berpikir dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu faktor dari kecerdasan emosional menurut Goleman (2007) ialah faktor Non-keluarga. Faktor Non-Keluarga maksudnya disini ialah seperti lingkungan masyarakat, teman sebaya, televisi, *video game*, dan internet. Sejalan dengan perkembangan teknologi internet yang begitu pesat, hal ini juga memicu perkembangan teknologi permainan baru yang menggunakan internet. Hal ini terlihat semakin maraknya fenomena *game online* dan semakin menjamurnya warung-warung internet dengan berbagai fasilitas *game online*.

Kegemaran bermain *game online* yang sulit dilepas ini pada akhirnya akan menimbulkan implikasi pada pemainnya baik itu implikasi emosi dimana akan muncul perasaan keterasingan, konflik batin, penyesalan, dan perasaan terbayangi oleh permainan yang dilakukan. Implikasi sosial yaitu terjadinya konflik sosial dengan orang tua, teman, kesulitan untuk memahami orang lain serta penurunan tanggung jawab sosial. Implikasi akademik yaitu timbul adalah rasa malas untuk menjalani sekolah atau kuliah yang akhirnya

akan membawa implikasi negatif terhadap kegiatan akademik itu sendiri. Implikasi fisik, serta ekonomi seseorang yang bermain *game online*.

Mencermati pernyataan-pernyataan di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional. Hal ini berarti, semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka, semakin rendah kecerdasan emosionalnya. Sebaliknya, semakin rendah intensitas bermain *game online* maka, semakin tinggi kecerdasan emosionalnya.



Gambar 2.1 Kerangka konseptual hubungan intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional

2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan variabel yang ada dalam penelitian ini, maka hipotesis yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

Ha : Ada hubungan intensitas bermain *game online* terhadap kecerdasan emosional pada remaja di Kota Medan.

Ho : Tidak ada hubungan intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional pada remaja di Kota Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan suatu cara pemecahan masalah penelitian yang dilaksanakan secara terencana dan cermat dengan maksud mendapatkan fakta dan kesimpulan agar dapat memahami, menjelaskan, meramalkan dan mengendalikan keadaan (Syamsuddin dan Damayanti, 2011). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari proses pengumpulan data, analisis data dan penampilan data (Siyoto & Sodik, 2015).

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Pembahasan pada bagian metode penelitian ini akan diuraikan mengenai identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi, dan teknik pengumpulan sampel. Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010). Variabel juga dapat didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif (Azwar, 2011). Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel Bebas (X) : *Intensitas Bermain Game Online*

Variabel Terikat (Y) : *Kecerdasan Emosional*

3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional penelitian merupakan batasan dari variabel-variabel yang secara konkrit berhubungan dengan realitas dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian.

3.2.1. Intensitas Bermain Game Online

Intensitas bermain *game online* ialah suatu tingkatan ukuran frekuensi maupun jumlah satuan waktu (durasi) yang digunakan dalam aktivitas bermain *game online* dengan dorongan emosi dalam hal semangat dan giat. Skala Intensitas Bermain *Game Online* disusun berdasarkan aspek Horigan (2002), mengemukakan bahwa intensitas bermain *game online* mencakup dua aspek diantaranya ialah frekuensi dan lama mengakses.

3.2.2. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional ialah dasar-dasar pembentukan emosi yang mencakup serangkaian keterampilan atau kemampuan kompetensi, kecakapan kognitif seperti kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi untuk dapat mengendalikan diri sendiri dan memiliki daya tahan ketika menghadapi rintangan. mampu menghadapi impuls dan tidak cepat puas serta mampu mengatur suasana hati, mengelola kecemasan agar tidak mengganggu kemampuan berpikir. Skala Kecerdasan Emosional disusun berdasarkan aspek Goleman (2001), mencakup kesadaran diri, pengendalian diri, memotivasi diri sendiri, empati, dan keterampilan sosial.

3.3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja akhir usia 18 sampai 21 tahun yang berdomisili di Kota Medan. Karakteristik dari subjek penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Remaja berusia 18 sampai 21 tahun
2. Remaja yang berdomisili di Kota Medan.
3. Remaja yang aktif bermain *game online* sebanyak 5-6 jam per hari.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan unsur atau elemen yang menjadi objek penelitian (Arikunto, 2002). Dari populasi ini kemudian diambil contoh dan sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi ialah

remaja akhir berdomisili di kota Medan dengan rentang usia 18-21 tahun berjumlah ± 200.000 orang (Badan Pusat Statistik, 2020).

3.4.2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Sampel juga dapat didefinisikan Sebagian anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi (Martono, 2010). Teknik pengambil sampel yang digunakan penelitian ini adalah dengan teknik *non random sampling*. Menurut Sugiyono (2010) teknik *random sampling* adalah jenis pengambilan sampel probabilitas di mana setiap orang di seluruh populasi target memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Kriteria yang dipakai oleh peneliti adalah:

1. Remaja berusia 18 sampai 21 tahun
2. Remaja yang berdomisili di Kota Medan.
3. Remaja yang aktif bermain *game online* sebanyak 5-6 jam per hari.

Menurut Sugiono (2012), sampel adalah adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi maka, peneliti harus menggunakan sampel.

Dalam penelitian ini jumlah sampel penelitian yang ditentukan dengan menggunakan uji korelasional pada aplikasi G*Power 3.1. G*Power 3.1. adalah suatu *software* untuk menghitung *statistical power* atau kekuatan uji statistik untuk berbagai uji t, uji F, uji χ^2 , uji z, uji korelasi, ukuran efek (*effect size*), dan uji statistik lainnya

dengan menampilkannya secara grafis hasil analisis tersebut. G*Power 3.1. dapat membantu peneliti menentukan sampel minimal pada uji statistik dalam penelitian.

Dalam perhitungan jumlah sampel penelitian, peneliti menggunakan jurnal penelitian terdahulu. Berdasarkan penelitian terdahulu didapatkan *efek size* (r) sebesar 0,443 dengan *statistical power* sebesar 0,80 dan signifikansi $p < 0,05$. Maka setelah dihitung menggunakan *software* G*Power 3.1 maka jumlah minimal responden yang diperlukan sebagai sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 46 orang. Oleh karena itu, responden yang terlibat dalam pengisian kuisioner ini adalah 162 remaja di kota Medan, sesuai dengan sampel yang mengisi g-form yang disebarakan oleh peneliti.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan bagian instrumen pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian (Bungin, 2010). Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang dipakai adalah dengan menggunakan teknik pengumpulan data dalam bentuk angket atau skala psikologi. Menurut Hadi (1990), skala merupakan suatu metode penyelidikan dengan menggunakan daftar pernyataan yang harus dijawab atau dikerjakan oleh orang yang menjadi objek dari penelitian tersebut.

3.5.1. Skala

Skala merupakan perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui tanggapan terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2012). Menurut Arikunto (2005) skala adalah sebuah instrumen pengumpul data yang memiliki bentuk seperti daftar cocok tetapi dengan alternatif yang disediakan merupakan sesuatu yang berjenjang.

Skala psikologi atau instrument merupakan alat bantu peneliti dalam

mengumpulkan data. Kualitas instrumen akan menentukan kualitas data yang terkumpul. Instrumen sebagai alat pengumpul data harus betul-betul dirancang dan dibuat sedemikian rupa sehingga menghasilkan data empiris (Zuriah, 2006). Secara umum skala biasa disebut dengan angket atau kuesioner, namun yang membedakan adalah pada skala lebih pada pertanyaan atau pernyataan yang mengungkap tentang perilaku tingkah laku manusia.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis skala Likert yang dapat mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert memiliki gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif yang dapat berupa kata-kata, sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (R), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) (Sugiyono, 2009). Jawaban ragu-ragu (R) ditiadakan dalam penelitian ini karena merupakan pilihan tengah. Menurut Azwar (2012), menyediakan pilihan tengah dipicu oleh menjadi sementara yang berpendapat bahwa bila pilihan tengah atau netral yang disediakan maka kemungkinan besar subjek akan memilih pilihan jawaban di kategori tengah tersebut, seperti data mengenai perbedaan antara responden kurang informatif. Adapun dalam penelitian ini juga terdapat pernyataan favorabel dan unfavorabel.

Ada dua skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala intensitas bermain *game online* dan kecerdasan emosional. Skala intensitas bermain *game online* dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Horigan (2002) yaitu frekuensi dan aktivitas. Kemudian skala kecerdasan emosional dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosional yang

dikemukakan oleh Goleman (2001), yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

Dalam penelitian ini, informasi dikumpulkan dari responden dengan menggunakan skala likert dimodifikasi 4 kategori jawaban yaitu sangat setuju (SS) – Setuju (S) – Tidak Setuju (TS) – Sangat Tidak Setuju (STS). Skala tersebut disebarkan kepada responden, yaitu sampel dalam penelitian ini berjumlah 162 orang remaja akhir yang berdomisili di kota Medan. Pengumpulan data dengan menggunakan skala yang diberikan kepada responden berupa daftar pertanyaan tentang intensitas bermain *game online* terhadap kecerdasan emosional pada remaja di Kota Medan.

Tabel 3.1 Kriteria penilaian skala likert “Intensitas bermain *game online*”

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 3.2 Kriteria penilaian skala likert “Kecerdasan emosional”

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3

Sangat Tidak Setuju	1	4
---------------------	---	---

3.6 Pelaksanaan Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

3.6.1 Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah ini merupakan suatu cara yang digunakan untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapat data yang akurat peneliti membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian.

3.6.2 Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun dan dikembangkan oleh peneliti. Skala intensitas bermain *game online* yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikatakan oleh Horigan (2002) (dalam Apriliyani, 2020) yaitu yang terdiri dari frekuensi dan lama mengakses. Skala intensitas bermain *game online* terdiri dari 30 item yang dibagi menjadi 15 item *favorable* dan 15 item *unfavorable*. Sedangkan untuk skala kecerdasan emosional yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikatakan oleh Goleman (2001) yaitu yang terdiri dari kesadaran diri, pengendalian diri, memotivasi diri sendiri, empati dan keterampilan sosial. Skala kecerdasan emosional terdiri dari 26 item yang dibagi menjadi 13 item *favorable* dan 13 item *unfavorable*. Dimana item *favorable* ini berfungsi untuk mendukung pernyataan adanya kepercayaan diri pada remaja di kota Medan dan sebaliknya item *unfavorable* berfungsi untuk tidak mendukung adanya kepercayaan diri pada remaja di kota Medan.

Tabel 3.3 *Blueprint* Intensitas Bermain *Game Online* Sebelum Uji Coba

NO	ASPEK	INDIKATOR	FAVORABLE	UNFAVORABLE	JUMLAH
1.	Frekuensi	Menghabiskan waktu bermain <i>game online</i> dari pada beraktivitas di luar	1, 3, 5,	2, 4, 6	6
		Mendahulukan <i>game online</i> dari pada aktivitas lain	7, 9, 11	8, 10, 12	6
2.	Lama Mengakses	Lamanya waktu yang dihabiskan dalam bermain <i>game online</i> .	13, 15, 17, 19, 21	14, 16, 18, 20, 22	10
		Lupa Waktu	23, 25	24, 26	4
TOTAL			13	13	26

Tabel 3.4 *Blueprint* Kecerdasan Emosional Sebelum Uji Coba

N O	ASPEK	INDIKATOR	FAVORABLE	UNFAVORABLE	JUMLAH
1.	Kesadaran diri	Mengenali perasaan ketika terjadi sesuatu, mengetahui penyebab emosi.	1, 3, 5	2, 4, 6	6
2.	Pengendalian diri	Menangani perasaan, kemampuan untuk menghibur diri sendiri, kemampuan untuk menyelesaikan masalah.	7, 9, 11	8, 10, 12	6
3.	Memotivasi diri sendiri	Mengendalikan dorongan hati, perasaan motivasi yang	13, 15, 17	14, 16, 18	6

		positif, keyakinan diri.			
4.	Empati	Mampu menerima keadaan orang lain, peka terhadap perasaan orang lain, mampu mendengarkan orang lain.	19, 21, 23	20, 22, 24	6
5.	Keterampilan sosial	Keterampilan dalam berkomunikasi, mampu membina hubungan dengan baik.	25, 27, 29	26, 28, 30	6
TOTAL			15	15	30

3.6.3 Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas alat ukur yang dilakukan dalam penelitian nantinya peneliti akan melakukan uji coba alat ukur pada remaja yang bermain *game online* di kota Medan sebanyak 61 orang. Penelitian ini diteliti dengan memberikan skala secara online dalam bentuk *googleform* kepada subjek.

Kemudian peneliti melakukan skoring tiap skala intensitas bermain *game online* dan kecerdasan emosional yang telah terisi kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara statistik untuk mengetahui validitas tiap item dan realibilitas skala yang dibuat. Berikut tabel distribusi item-item penelitian setelah uji coba. Setelah diketahui melalui analisis item dalam masing masing variabel maka kemudian peneliti menyusun item-item yang menjadi alat ukur yang disajikan dalam skala penelitian yang terdiri dari 24 skala intensitas bermain *game online* dan 14 skala kecerdasan emosional.

3.6.4 Revisi Alat Ukur

Skala psikologi yang telah terkumpul kemudian diperiksa peneliti dari 61 subjek uji coba seluruhnya memenuhi persyaratan dan seluruh skala psikologi terisi dengan lengkap. Peneliti melakukan skoring tiap skala psikologi yang telah terisi kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara statistik untuk mengetahui validitas tiap item dan tabulasi untuk dihitung secara statistik untuk mengetahui validitasi tiap item dan realibilitas skala yang dibuat. Berikut tabel distribusi item-item penelitian setelah uji coba.

Tabel 3.5 *Blueprint* Intensitas Bermain *Game Online* Setelah Uji Coba

NO	ASPEK	INDIKATOR	FAVORABLE	UNFAVORABLE	JUMLAH
1.	Frekuensi	Menghabiskan waktu bermain <i>game online</i> dari pada beraktivitas di luar	1, 3, 5,	2	4
		Mendahulukan <i>game online</i> dari pada aktivitas lain	7, 9, 11		3
2.	Lama Mengakses	Lamanya waktu yang dihabiskan dalam bermain <i>game online</i> .	13, 15, 17, 19, 21		15
		Lupa Waktu	23, 25		2
TOTAL			13	1	14

Tabel 3.6 *Blueprint* Kecerdasan Emosional Setelah Uji Coba

N O	ASPEK	INDIKATOR	FAVORABLE	UNFAVORABLE	JUMLAH
1.	Kesadaran diri	Mengenali perasaan ketika terjadi sesuatu, mengetahui penyebab emosi.		2, 4, 6	3
2.	Pengendalian diri	Menangani perasaan, kemampuan untuk menghibur diri sendiri, kemampuan untuk menyelesaikan masalah.	7, 9, 11	8, 10, 12	6
3.	Memotivasi diri sendiri	Mengendalikan dorongan hati, perasaan motivasi yang	13, 15, 17	14, 16, 18	6

		positif, keyakinan diri.			
4.	Empati	Mampu menerima keadaan orang lain, peka terhadap perasaan orang lain, mampu mendengarkan orang lain.	21	20, 24	3
5.	Keterampilan sosial	Keterampilan dalam berkomunikasi, mampu membina hubungan dengan baik.	25, 27, 29	26, 28, 30	6
TOTAL			10	14	24

3.6.5 Tahap Pelaksanaan

Proses pelaksanaan penelitian ini adalah peneliti akan menyebarkan kuesioner secara online yang disusun menggunakan *google form* dan akan disebar di seluruh media sosial berupa whatsapp dan instagram yang berisikan item valid kepada para remaja di kota Medan. Disini juga peneliti hanya memberikan satu kali kesempatan para remaja untuk mengisi *g-form* tersebut.

3.7 Analisis Data

Setelah data penelitian terkumpul, maka langkah selanjutnya ialah data yang sudah terkumpul akan diolah atau dianalisis secara statistik deskriptif dan statistik inferensial, Analisis deskriptif tujuannya untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagai adanya (Sugiyono, 2003) sedangkan analisis *inferensial* dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian. Analisis ini dilakukan agar peneliti nantinya memperoleh suatu kesimpulan.

Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional pada remaja di kota Medan, maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

3.7.1 Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dipakai untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Uji linearitas dilakukan dengan memakai program SPSS *Statistic versi 21 for windows*.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara kedua variabel tersebut tergolong linear atau tidak. Syarat dikatakan memiliki hubungan yang linear yaitu ketika dua variabel memiliki nilai p yang lebih kecil dari nilai 0,05. Uji linearitas dilakukan dengan memakai program SPSS *Statistic versi 21 for windows*.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana yang bertujuan untuk melihat pengaruh variabel bebas yaitu intensitas bermain *game online* terhadap variabel tergantung yaitu variabel kecerdasan emosional. Uji hipotesis tersebut menggunakan rumus $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 diterima dan jika $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak. Pada penelitian ini dengan menggunakan program SPSS *Statistic versi 21 for windows*.