



DOI: <https://doi.org/10.38035/jim.v4i3>  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## **Pengaruh Adiksi Bermain Game Online Terhadap Kecerdasan Emosi Dan Motivasi Belajar Pada Siswa SMPN X**

**Syafira Nur Indillahi<sup>1</sup>, Pratidina Ekanesia<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Indonesia Membangun, Bandung, Indonesia, [syafira@student.inaba.ac.id](mailto:syafira@student.inaba.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Indonesia Membangun, Bandung, Indonesia.

Corresponding Author: [syafira@student.inaba.ac.id](mailto:syafira@student.inaba.ac.id)<sup>1</sup>

**Abstract:** *The rapid development of information and communication technology has brought significant changes to various aspects of human life, including entertainment. One form of entertainment that has experienced remarkable growth is online gaming, which has now become a global phenomenon with a growing number of players, especially among teenagers. One such phenomenon occurred at SMPN X, where online gaming competitions are held regularly. Unintentionally, these competitions have become an additional stimulus for students to engage more intensively in online gaming. This study aims to determine the effect of online game addiction on students' emotional intelligence and learning motivation at SMPN X. The research method used is a quantitative approach with a survey method. The sample consisted of 171 students selected using purposive sampling. The results showed that online game addiction had a significant negative effect on students' emotional intelligence and learning motivation. The higher the level of online game addiction, the lower the level of emotional intelligence and learning motivation.*

**Keyword:** *Online game addiction, Emotional intelligence, Learning motivation*

**Abstrak:** Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah membawa perubahan besar di berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk di bidang hiburan. Salah satu bentuk hiburan yang mengalami perkembangan signifikan adalah game online yang mana kini menjadi fenomena global dengan jumlah pemain yang terus meningkat, terutama di kalangan remaja. Salah satunya, fenomena yang terjadi di SMPN X yaitu adanya kompetisi game online yang rutin diadakan. Tanpa disadari adanya kompetisi ini juga menjadi stimulus tambahan bagi siswa untuk semakin intens bermain game online. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh adiksi game online terhadap kecerdasan emosi dan motivasi belajar siswa SMPN X. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel terdiri dari 171 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi game online berpengaruh negatif signifikan terhadap kecerdasan emosi dan motivasi belajar siswa. Semakin tinggi tingkat adiksi terhadap game online, semakin rendah pula tingkat kecerdasan emosi dan motivasi belajar mereka.

**Kata Kunci:** Adiksi game online, Kecerdasan emosi, Motivasi belajar

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah membawa perubahan besar di berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk di bidang hiburan. Salah satu bentuk hiburan yang mengalami perkembangan signifikan adalah *game online* yang mana kini menjadi fenomena global dengan jumlah pemain yang terus meningkat, terutama di kalangan remaja. (Utami & Nurhayati, 2019) menyatakan remaja mengakses internet lebih dari 6 jam dalam sehari. Didukung oleh data dari (BPS, 2020) menunjukkan presentase 34,63% remaja berusia 13-18 tahun menggunakan smartphone di Indonesia. (APJII, 2022) juga menyatakan bahwa persentase internet di Indonesia mencapai 77,02%, dengan tingkat pengguna tertinggi di kelompok usia remaja, yaitu 99,16%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja adalah mayoritas pengguna internet di Indonesia. Kemudahan akses internet dan penggunaan smartphone juga telah membuat *game online* menjadi bagian dari keseharian remaja, bahkan hingga memasuki lingkungan sekolah.

Salah satunya, fenomena yang terjadi di SMPN X yaitu adanya kompetisi game online yang rutin diadakan. Kegiatan ini memang bertujuan untuk meningkatkan kreativitas, sportivitas, dan rasa solidaritas antar siswa. Namun, tanpa disadari, adanya kompetisi ini juga menjadi stimulus tambahan bagi siswa untuk semakin intens bermain game online. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) dan beberapa guru lainnya, kasus kecanduan game online yang terjadi di sekolah ini lebih banyak dibandingkan kasus kenakalan remaja lainnya. Munculnya kasus tersebut terjadi karena banyak siswa yang sudah mempunyai gadget pribadi dan kurangnya pengawasan dari orangtua karena orangtua sibuk bekerja, dan ditambah dengan adanya turnamen game online di sekolah tersebut yang diadakan setiap 3 bulan sekali.

Banyak siswa yang datang terlambat ke sekolah, mengantuk saat pelajaran, bahkan ada yang tidak hadir karena terlalu lama bermain game online hingga larut malam. Para siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, lupa waktu tidur, serta menurunnya semangat untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah. Berdasarkan kriteria yang umum digunakan dalam berbagai studi, seseorang dapat dikategorikan mengalami kecanduan game online apabila bermain lebih dari 4 hingga 5 jam dalam sehari secara terus-menerus, terutama bila aktivitas tersebut mengganggu tanggung jawab lainnya, seperti belajar atau bersosialisasi (Weinstein, 2010). Penelitian Lona et al. (2023) menunjukkan bahwa kecanduan game online lebih sering terjadi pada remaja laki-laki dengan durasi bermain lebih dari 4 jam per hari.

Berdasarkan wawancara dengan siswa laki-laki di SMPN X dengan jumlah 12 orang, alasan utama mereka bermain game hingga larut malam adalah keinginan untuk memenangkan kompetisi antar kelas, merasa bangga ketika menjadi yang terbaik, dan adanya hadiah yang menarik. Beberapa siswa bahkan bermain game online di kelas dan ketika ditegur oleh temannya, mereka justru merespons dengan mengeluarkan perkataan kasar dan tidak pantas. Ketika menang, mereka menunjukkan ekspresi kegembiraan berlebihan, seperti berteriak, menyombongkan diri, atau memamerkan hasil permainannya kepada teman-teman. Sebaliknya, ketika kalah mereka mudah tersulut emosi, menjadi mudah marah, membanting barang dan melontarkan kata-kata kasar.

Studi oleh (Apriliyani, 2020) yang menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas bermain permainan online seorang remaja maka tingkat kecerdasan emosional akan semakin rendah. Lemmens, Valkenburg, dan Peter (Muhammad Reza & Mulawarman, 2021) menambahkan bahwa kecanduan game online mengacu dalam pola perilaku kompulsif yang terus berlangsung meskipun menimbulkan konsekuensi negatif pada aspek sosial dan emosional pemainnya. Kecerdasan emosi yang baik sangat penting bagi siswa dalam mengelola perasaan, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menghadapi tekanan dalam proses belajar. Studi oleh Gentile et al. (2021) menemukan bahwa keterlibatan berlebihan dalam *game online* dapat menyebabkan gangguan emosional dan penurunan prestasi akademik.

Tidak hanya itu, beberapa siswa diketahui membolos saat jam pelajaran demi bermain *game online*, bahkan mengajak teman-temannya untuk ikut serta. dan saat guru sedang menjelaskan pelajaran, mereka tidak memperhatikan dan justru sibuk dengan ponselnya. Mereka juga sering menunda mengerjakan tugas, bahkan tidak mengumpulkan sama sekali. Tidak terlihat adanya kebingungan untuk berprestasi, karena mereka jarang belajar, tidak memiliki target nilai, dan cenderung pasrah terhadap hasil ujian. Selain itu, mereka juga sering bergantung pada teman saat mengerjakan tugas, hanya menyalin jawaban tanpa berusaha memahami materi. Adapun kondisi dimana siswa ditegur oleh guru karena ketahuan bermain game saat jam pelajaran berlangsung, siswa tersebut malah menghiraukan dan tetap melanjutkan bermain game secara diam-diam.

(Pratama et al., 2020) menunjukkan bahwa aktivitas bermain game online secara berlebihan yang dilakukan oleh remaja mengakibatkan motivasi belajar menjadi rendah. motivasi belajar merupakan aspek penting dalam pencapaian akademik siswa, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, termasuk aktivitas digital seperti bermain game online. Motivasi belajar yang tinggi dapat mendorong siswa untuk lebih tekun, bersemangat, dan konsisten dalam menjalani proses pembelajaran. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Ondang et al., 2020) menyatakan bahwa motivasi belajar siswa rendah yaitu memang dipengaruhi oleh kebiasaan bermain game online.

Penelitian mengenai dampak adiksi game online terhadap aspek psikologis dan akademik remaja telah banyak dilakukan. Namun, masih terdapat gap, yaitu belum banyak studi yang secara bersamaan mengkaji pengaruh adiksi game online terhadap kecerdasan emosi dan motivasi belajar. Kedua variabel tersebut memiliki peran penting dalam perkembangan remaja, terutama dalam konteks pembelajaran dan pengelolaan diri. Berdasarkan pengamatan awal, karakteristik siswa SMPN X menunjukkan keterkaitan dengan variabel-variabel tersebut, di mana banyak siswa mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan dalam mengelola emosi, serta menghabiskan waktu secara berlebihan untuk bermain game online. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap tersebut dengan mengkaji pengaruh adiksi game online terhadap kecerdasan emosi dan motivasi belajar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data survei menggunakan kuesioner. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana adiksi game online berpengaruh terhadap kecerdasan emosi dan motivasi belajar siswa. Penelitian dilakukan terhadap siswa di SMPN X, dengan jumlah sampel sebanyak 171 responden yang dipilih menggunakan Teknik *purposive* sampling. Kriteria sampel yang dipilih yaitu siswa yang aktif menggunakan *game online*, memiliki *gadget* pribadi, dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala, yaitu skala adiksi *game online*, skala kecerdasan emosi, dan skala motivasi belajar. Skala adiksi disusun berdasarkan indikator dari Lemmens et al., sedangkan skala kecerdasan emosi mengacu pada teori Goleman, dan skala motivasi belajar disusun berdasarkan indikator motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivation. Setiap skala menggunakan model likert dengan masing-masing pilihan jawaban. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh adiksi game online terhadap kecerdasan emosi dan motivasi belajar baik secara simultan maupun parsial. Seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh adiksi bermain game online terhadap kecerdasan emosi dan motivasi belajar siswa. Analisis data dilakukan dengan uji

regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa variable adiksi bermain game online memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosi siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi bermain game online berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecerdasan emosi dan motivasi belajar siswa SMPN X. temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi bermain game online, maka semakin rendah kecerdasan emosi dan motivasi belajar yang dimiliki siswa.

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung sebesar -4.672 dengan signifikansi  $0.000 < 0.05$ , yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara adiksi game online terhadap kecerdasan emosi. Nilai koefisien regresi yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara adiksi game online terhadap kecerdasan emosi. Nilai koefisien regresi yang negative menunjukkan bahwa semakin tinggi Tingkat adiksi, maka semakin rendah kecerdasan emosi siswa. Nilai koefisien determinasi ( $R$ ) sebesar 0.728 mengindikasikan bahwa adiksi game online berkontribusi sebesar 72.8% dalam memengaruhi kecerdasan emosi, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak di teliti dalam penelitian ini.

**Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linear antara Adiksi Game Online dan Kecerdasan Emosi**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

| Model |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig. |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
|       |            | B                           | Std. Error | Beta                      |        |      |
| 1     | (Constant) | 81.771                      | 6.488      |                           | 12.603 | .000 |
|       | Adiksi     | -.344                       | .074       | -.348                     | -4.672 | .000 |

a. Dependent Variable: Kecerdasan Emosi

Sumber : Pengolahan data SPSS 26

Hasil ini didukung oleh teori (Schutte et al., 1998) yang menyatakan bahwa adiksi dapat mengganggu kemampuan individu dalam mengelola emosi, menjalin relasi sosial, dan merespon tekanan secara sehat. Dalam konteks siswa, gangguan ini terlihat dari kecenderungan untuk menjadi impulsif, mudah tersinggung, dan menarik diri dari lingkungan sekitar. Sejalan dengan Gratz dan Roemer (Akbar, 2022), regulasi emosi mencakup kesadaran, pemahaman, dan pengendalian emosi serta perilaku impulsif saat mengalami tekanan.

Penurunan kecerdasan emosi ini dapat terjadi karena siswa yang mengalami adiksi game online cenderung sulit mengendalikan perasaan, impulsif saat bermain, serta mudah marah dan frustrasi ketika mengalami kekalahan. Ketergantungan terhadap game membuat mereka kurang terlatih dalam mengekspresikan dan mengelola emosi di dunia nyata. Situasi ini membuat siswa menjadi lebih mudah tersinggung, kurang empati terhadap orang lain, dan tidak mampu merespon tekanan sosial atau akademik dengan cara yang adaptif.

Hal Ini menguatkan bahwa gangguan emosi yang timbul akibat adiksi dapat berdampak langsung pada kecerdasan emosi siswa. Menurut (Ekanesia et al., 2023), pengendalian emosi merupakan bekal penting bagi siswa untuk menghadapi tantangan masa depan, termasuk dalam dunia kerja dan pendidikan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi yang menjadi bagian dari kecerdasan emosi sangat penting dikembangkan sejak dini

Adapun hasil analisis regresi antara adiksi game online dan motivasi belajar juga menunjukkan pengaruh yang signifikan. Nilai  $t$  hitung sebesar -6.697 dengan signifikansi  $0.004 < 0.05$  menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi, maka semakin rendah motivasi belajar siswa. Koefisien determinasi ( $R$ ) sebesar 0.764 menunjukkan bahwa adiksi game online berkontribusi sebesar 76,4% terhadap perubahan motivasi belajar siswa.

**Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linear antara Adiksi Game Online dan Motivasi Belajar**

| Coefficients <sup>a</sup> |            |                             |            |                           |        |
|---------------------------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|
|                           |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |        |
| Model                     |            | B                           | Std. Error | Beta                      | t      |
| 1                         | (Constant) | 112.205                     | 9.132      |                           | 12.287 |
|                           | Adiksi     | -.694                       | .104       | -.470                     | -6.697 |
|                           |            |                             |            |                           | Sig.   |
|                           |            |                             |            |                           | .000   |
|                           |            |                             |            |                           | .000   |

a. Dependent Variable: Motivasi Belajar

Sumber : Pengolahan data SPSS 26

Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa keterlibatan berlebihan dalam aktivitas game online dapat mengalihkan perhatian siswa dari tujuan akademik dan menurunkan dorongan untuk belajar. Pengaruh negatif ini disebabkan karena siswa yang mengalami adiksi game online cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk bermain daripada belajar. Aktivitas bermain game yang memberi kepuasan instan menyebabkan menurunnya dorongan internal untuk belajar, terutama ketika belajar dianggap sebagai kegiatan membosankan. Hal ini sejalan dengan teori motivasi dari (Robert J Vallerant et al., 1992), yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas menyenangkan namun tidak produktif dapat menurunkan motivasi instrinsik untuk belajar. Motivasi adalah dorongan dari dalam atau luar individu yang dapat menggerakkan seseorang untuk melakukan tindakan dalam rangka memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan (Apriyani et al., 2023). Aktivitas belajar tidak lagi dirasakan menyenangkan atau bermakna, sehingga semangat untuk belajar berkurang.

Banyak siswa menunjukkan sikap pasif dalam pembelajaran, seperti menunda tugas, tidak memperhatikan guru saat mengajar, dan lebih memilih bermain saat jam pelajaran. Hal ini menandakan rendahnya motivasi belajar yang dapat terdampak pada prestasi akademik. Dalam konteks siswa, adiksi bermain game online berpotensi melemahkan dorongan tersebut, sehingga menurunkan semangat belajar.

Hal serupa juga dikemukakan oleh (Sastri, 2022) yang menjelaskan bahwa rasa malas yang muncul karena kurangnya motivasi membuat siswa sulit untuk mulai mengerjakan tugas dan lebih memilih melakukan aktivitas yang disukainya seperti menonton film, bermain game, dan membaca novel. Selain itu, (Rachmadhani & Fikri, 2023) menyatakan bahwa perasaan positif yang dimiliki oleh individu mendorong keinginannya untuk belajar, mendisiplinkan diri, serta merencanakan strategi untuk mencapai tujuan. Artinya, siswa dengan dorongan positif internal yang kuat akan lebih mampu mempertahankan motivasi belajar mereka kondisi yang cenderung terhambat pada siswa dengan tingkat adiksi tinggi.

Secara korelasional, hubungan antara adiksi dan kecerdasan emosi ( $r = 0.728$ ) serta adiksi dan motivasi belajar ( $r = 0.764$ ) termasuk dalam kategori kuat. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi, maka semakin besar penurunan kedua variabel tersebut. Hasil ini memperkuat bahwa adiksi game online tidak hanya berdampak pada aspek perilaku, namun juga kecerdasan emosi dan motivasi belajar siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adiksi bermain game online memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap dua aspek penting dalam perkembangan siswa, yaitu kecerdasan emosi dan motivasi belajar. Kedua variabel ini memiliki peran penting dalam keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Jika tidak dikendalikan, adiksi game online berpotensi menghambat proses belajar dan perkembangan emosi yang sehat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa adiksi bermain game online memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecerdasan emosi

dan motivasi belajar siswa. Semakin tinggi tingkat adiksi bermain game online, semakin rendah kecerdasan emosi siswa dan semakin rendah pula motivasi belajarnya. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan orangtua untuk lebih memperhatikan dan mengawasi penggunaan perangkat digital, khususnya dalam aktivitas bermain game, agar tidak berdampak negatif terhadap perkembangan kecerdasan emosi dan motivasi belajar peserta didik.

## REFERENSI

- Akbar, R. F. (2022). Efektivitas Problem Solving Therapy Untuk. *Journal of Psychological Research*, 1–10. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5002>
- APJII. (2022). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). (2022). Laporan Survei Internet Indonesia 2022. Laporan Survei Internet Indonesia 2022.
- Apriliyani, A. (2020). Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 40. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4856>
- Apriyani, N., Jaya, R. C., & Nuradina, K. (2023). The Impact That Work Environment, Work Motivation, And Work Discipline Have on The Performance of Hammer Strong Bandung Employees. *Journal of Business and Management Inaba*, 2(02), 111–130. <https://doi.org/10.56956/jbmi.v2i02.252>
- BPS. (2020). Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Indonesia 2020. Jakarta.
- Ekanesia, P., Febriyanti, D., Aulia, Z., Hanifah, S., & Athallah, S. F. (2023). EXPLORING SELF-POTENTIAL IN THE COMPETITION OF THE. 02(01). <https://doi.org/10.56956/inacos.v2i01.194>
- Muhammad Reza, R., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 22–30. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1432>
- Ondang, G. L., Moku, B. J., & Goni, S. Y. V. I. (2020). Dampak game online terhadap motivasi belajar mahasiswa jurusan Sosiologi FISPOL UNSRAT. *Jurnal Holistik*, 13(2), 1–15.
- Pratama, R. A., Widiyanti, E., & Hendrawati, H. (2020). Tingkat Kecanduan Game Online pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal of Nursing Care*, 3(2). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.22850>
- Rachmadhani, N., & Fikri, A. (2023). Penguatan Psychological Capital Siswa SMK X dalam Menghadapi Dunia Kerja Sebagai Upaya Mereduksi Tingkat Kemiskinan. *Inaba Journal Of Psychology*, 1(01), 24–32. <https://doi.org/10.56956/ijop.v1i01.188>
- Robert J Vallerant, Luc G. Pelletie, Marc R. Blais, Nathalie M. Briere, Caroline Senecal, & Evelyne F. Vallieres. (1992). The Academic Motivation Scale: A Measure of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education. *Educational and Psychological Measurement*. In *Educational and Psychological Measurement* (Vol. 52, pp. 1003–1017).
- Sastri, P. D. (2022). Academic Procrastination in Students and How To Overcome It. *Journal of Business and Management Inaba*, 1(02), 89–96. <https://doi.org/10.56956/jbmi.v1i02.118>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Utami, T. W., & Nurhayati, F. (2019). Kecanduan Internet Berhubungan Dengan Interaksi Sosial Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 33. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.33-38>

Weinstein, A. M. (2010). Computer and video game addiction-A comparison between game users and non-game users. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 268–276. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491879>