

## ***Social Intelligence, Love, Self-Regulation* Pada Remaja yang Adiksi *Game* Online Jenis Agresif dan Non-Agresif**

**Rizka Apriani<sup>1\*</sup>, Devy Probowati<sup>1</sup>, Henny Indreswari<sup>1</sup>, Irene Maya Simon<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang,  
Jalan Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

\*Penulis koresponden

**Rizka Apriani**

[rizka.apriani.fip@um.ac.id](mailto:rizka.apriani.fip@um.ac.id)

### **Abstract**

The internet of things, which was known in the era of the industrial revolution 4.0, can make it easier for teenagers to get information and access the internet everywhere. Excessive use of the internet and always sacrificing important activities by teenagers can be called information technology addiction. Examples of information technology addictions that have a negative impact are aggressive and non-aggressive online game addiction. The negative impact of online game addiction for adolescents is the disruption of social development, social interaction, self-esteem, sympathy, affection for others, and the inability to control themselves. The study aimed to examine the description of social intelligence, love, and self-regulation in adolescents with aggressive and non-aggressive online game addiction. The research population of adolescents from junior high and high school education levels in Malang City. This research uses a quantitative approach with a survey design. The instruments used were an online game addiction questionnaire, a social intelligence questionnaire, a love questionnaire, and a self-regulation questionnaire which was tested for validity and reliability using the Rasch Model. The results showed 1) the majority of adolescents experienced the more aggressive type of online game addiction than non-aggressive online games; 2) the majority of adolescents experiencing aggressive and non-aggressive types of online game addiction have low social intelligence, love, and self-regulation.

### **Keywords**

online game addiction; social intelligence; love; self-regulation

### **Abstrak**

*Internet of things* yang dikenal pada era revolusi industri 4.0 dapat mempermudah generasi remaja untuk mendapatkan informasi dan mengakses internet dimana-mana. Penggunaan internet yang berlebihan dan selalu mengorbankan kegiatan penting oleh remaja dapat disebut dengan adiksi teknologi informasi. Contoh adiksi teknologi informasi yang berdampak negatif yaitu adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif. Dampak negatif dari adiksi *game* online bagi remaja adalah terganggunya pengembangan sosial, interaksi sosial, harga diri, simpati, kasih sayang kepada orang lain, dan tidak mampu mengontrol dirinya. Tujuan penelitian adalah untuk menelaah gambaran *social intelligence*, *love*, dan *self-regulation* pada remaja yang adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif. Populasi penelitian remaja yang dari jenjang pendidikan SMP dan SMA di Kota Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner adiksi *game* online, kuesioner *social intelligence*, kuesioner *love*, dan kuesioner *self-regulation* yang di uji valid dan realibitas menggunakan Rasch Model. Hasil penelitian menunjukkan 1) sebagian besar remaja lebih banyak mengalami adiksi *game* online jenis agresif dibandingkan *game* online jenis non agresif; 2) sebagian besar remaja mengalami adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif memiliki *social intelligence*, *love*, dan *self-regulation* rendah.

### **Kata kunci**

adiksi *game* online; *social intelligence*; *love*; *self-regulation*

## **PENDAHULUAN**

Internet dan *connectivity* merupakan poin utama dalam era revolusi industri 4.0. Era ini dikenal dengan *internet of things* yang diikuti dengan teknologi baru dalam data sains, robotik, kecerdasan buatan,

© 2020 Rizka Apriani

**Cara mengutip:** Apriani, R., Probowati, D., Indreswari, H., Simon, I. M. (2020). *Social Intelligence, Love, Self-Regulation* Pada Remaja yang Adiksi *Game* Online Jenis Agresif dan Non-Agresif. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 5(1), 35-42. <http://dx.doi.org/10.17977/um027v5i12020p035>

*cloud*, tiga dan empat dimensi, teknologi informasi dan teknologi nano yang ada dimana-mana. Berkembangnya teknologi informasi pada era ini memberikan banyak manfaat kepada masyarakat, terutama pada generasi Y, Z dan Alpha yaitu mudah mendapatkan informasi dan mengakses internet dimana-mana. Namun, teknologi informasi tersebut menjadi tidak bermanfaat dan berdampak negatif pada masyarakat ketika digunakan secara tidak tepat (Block, 2008). Salah satu hasil negatif yang sering dimunculkan adalah adiksi teknologi.

Adiksi teknologi merupakan sebagai keadaan psikologis pengguna dari ketergantungan maladaptif pada penggunaan teknologi informasi yang dimanifestasikan melalui pola obsesif-kompulsif dari pencarian teknologi informasi dan perilaku penggunaan teknologi informasi yang terjadi dengan mengorbankan kegiatan penting lainnya (Xu, Turel, & Yuan, 2012). Salah satu contoh adiksi teknologi informasi yang berdampak negatif yaitu adiksi *game* online dengan menggunakan gadget pintar diantaranya smartphone, tablet, laptop dan komputer.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan apabila seseorang telah sampai pada tahap kecanduan biasanya menunjukkan gejala putus perilaku, yakni apabila dihentikan kesenangannya (bermain *game*), maka akan timbul energi negatif, mulai dari kesal, marah-marah, mengancam orang lain, bahkan menyakiti diri sendiri. Beberapa tahun kemarin hingga saat ini ditemui kasus adanya perilaku bolos, mencuri, dan kabur dari rumahnya selama dua minggu tinggal di warnet yang dilakukan oleh siswa SMP dan SMA di Indonesia karena ingin bermain *game* online di warung internet.

Berbeda dengan fenomena di atas, pada tanggal 1 bulan April 2019 di Kompas TV terdapat lima anak di Jember, Jawa Timur menjalani perawatan kejiwaan di Rumah Sakit Umum dr Soebandi, Jember karena mengalami kecanduan atau adiksi *game* online, dokter menyatakan kelima remaja tersebut yang duduk di kelas 5 SD sampai 1 SMP terlalu fokus bermain *game* online sehingga mengabaikan kegiatan lainnya, seperti makan, belajar, dan kegiatan sekolah, selain itu emosi kelima anak tersebut menjadi tidak stabil.

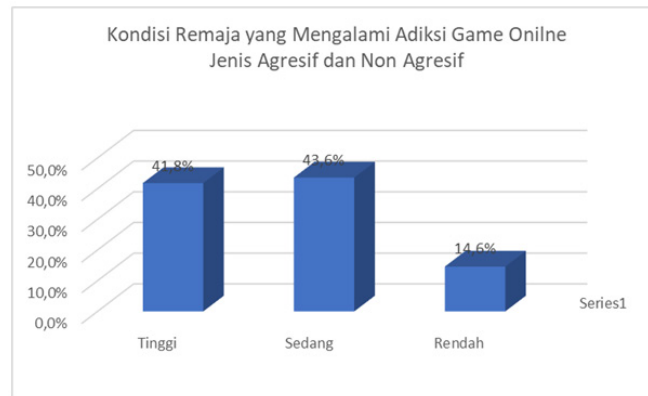
Jenis *game* online dapat dibagi menjadi dua yaitu jenis agresif dan non agresif. *Game* online jenis agresif ini mengandung unsur kekerasan seperti pukul-memukul, tembak-menembak, dan tusuk-menusuk, sedangkan jenis non agresif mengolah otak saja dan tidak mengandung unsur kekerasan, sehingga tidak memunculkan perilaku agresivitas (Nilwan, 2009). Contoh *game* online jenis agresif adalah *world of warcraft*, *grand theft auto (GTA)*, *call of duty*, *point blank*, *cross fire*, *warrock*, *counter strike*, *mortal kombat*, *future cop*, *carmageddon*, *shellshock*, *raising force*, *atlantica*, *conflict vietnam*, *bully*, *AION*, *lost saga*, *gunbound*, *pubg*, sedangkan contoh *game* online jenis non agresif adalah *fun games*, *strategies games*, *adventure games*, dan *simulation games* (Nilwan, 2009; Akhdian, 2012).

Berdasarkan penjelasan dari *game* online jenis agresif yang mengandung kekerasan, sedangkan jenis non agresif tidak mengandung kekerasan, maka diasumsikan jenis *game* online agresif memunculkan agresivitas, sedangkan non agresif tidak memunculkan agresivitas. Namun, apabila remaja mengalami adiksi *game* online baik jenis agresif maupun non agresif, maka akan berdampak negatif untuk dirinya.

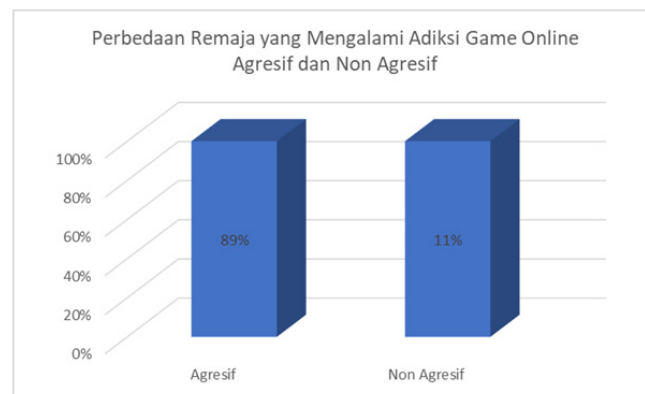
Berbicara dampak dari adiksi *game* online menjadikan emosi remaja tidak stabil, hal ini merupakan ciri-ciri dari perilaku agresi. Agresi merupakan adanya perasaan marah, permusuhan dan tindakan yang melukai orang lain dengan tindakan kekerasan secara fisik, verbal, maupun ekspresi wajah dan gerakan tubuh (Atkinson, 2001). Oleh karena itu adiksi *game* online dengan perilaku agresif remaja memiliki hubungan yang signifikan dan lebih tinggi remaja yang mengalami adiksi *game* online yang berjenis kekerasan dibandingkan dengan *game* online yang berjenis tidak kekerasan (Ramdhani, 2013; Satria, Nurdin, Bachtiar, 2015).

Penelitian Iowa State University Amerika Serikat menunjukkan bermain *game* online yang mengandung kekerasan selama 20 menit saja dapat “mematikan rasa”. Hal ini tentunya dapat membuat anak mudah melakukan kekerasan atau agresif, sehingga anak tersebut akan kehilangan simpati dan empati kepada orang lain (<https://www.republika.co.id> diakses pada tanggal 10-04-2019 pukul 18.00). Hal sama yang disampaikan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) konten kekerasan dalam *game* online sangat berpengaruh buruk kepada anak-anak dan dapat menjadikan kecanduan atau adiksi terus bermain *game* online. Kementerian Komunikasi dan Informatika juga menambahkan bahwa *game* online jenis kekerasan ini berdampak negatif pada anak, diantaranya memicu anak untuk berkata kotor, marah, memukul, serta berkelahi dengan teman.

Oleh karena itu, apabila para remaja mengalami adiksi *game* online, maka mereka tidak dapat mengontrol dirinya (*self-regulation*), sehingga mereka akan lupa dan mengabaikan dirinya, beberapa diantaranya lupa makan, belajar, sekolah, tidur, tugas sekolah, ujian, dan lainnya. Hal lain akibat adanya adiksi *game* online pada remaja adalah terganggunya atau menghambat pengembangan sosial, interaksi sosial (*social intelligence*), harga diri, serta kasih sayang, simpati dan empati kepada orang lain (*love*). Tujuan penelitian adalah untuk menelaah gambaran *social intelligence*, *love*, dan *self-regulation* pada remaja yang adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif.



**Gambar 1. Kondisi Remaja yang Mengalami Adiksi *Game* Online Jenis Agresif dan Non Agresif**



**Gambar 2. Perbedaan Remaja yang Mengalami Adiksi *Game* Online Jenis Agresif dan Non Agresif**

## METODE

Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain survei. Proses penelitian survei ini dengan cara mengumpulkan data kuantitatif dengan menggunakan kuesioner, kemudian menganalisis datanya secara statistik untuk mendeskripsikan kondisi adiksi game online jenis agresif dan non agresif pada siswa SMP dan SMA. Populasi penelitian adalah siswa kelas satu, dua, dan tiga SMPN dan SMAN se-Kota Malang, dan sampel penelitian menggunakan *probability sampling* dengan jenis *area sampling (cluster sampling)*.

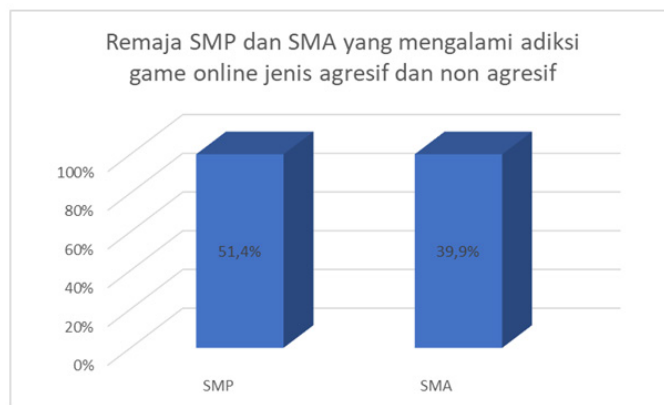
Instrumen penelitian yang digunakan adalah 1) kuesioner adiksi game online untuk mengukur tingkat adiksi *game* online remaja atau siswa SMP dan SMA se-Kota Malang, 2) kuesioner *social intelligence* untuk mengukur tingkat *social intelligence* siswa SMP dan SMA se-Kota Malang yang mengalami adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif, 3) kuesioner *love* mengukur tingkat love siswa SMP dan SMA se-Kota Malang yang mengalami adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif, dan 4) kuesioner *self-regulation* untuk mengukur tingkat *self-regulation* siswa SMP dan SMA se-Kota Malang yang mengalami adiksi game online jenis agresif dan non agresif. Keempat instrumen tersebut diuji valid dan reliabilitas menggunakan Rasch Model, kemudian melakukan uji keterbacaan pada beberapa siswa tingkat SMP dan SMA yang tidak dijadikan sampel.

Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan pendekatan deskriptif. Analisis deskriptif yang digunakan untuk memperoleh skor rata-rata (Mean), median (Me), modus (Mo), simpangan baku atau standar deviasi (SD) dengan menggunakan software SPSS Versi 22. Kemudian mencari *Z score* dan dipersentasekan untuk menentukan kriteria tinggi, sedang, dan rendah.

## HASIL

### Adiksi *Game* Online Agresif dan Non Agresif

Penelitian awal dengan menyebarkan angket adiksi game online kepada beberapa sampel yaitu siswa SMP dan SMA se-kota Malang dengan jumlah 500 orang dan hasil penelitiannya adalah terdapat remaja yang mengalami adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif berada pada kondisi tinggi yaitu 41,8%, kemudian pada kondisi sedang yaitu 43,6% dapat dilihat pada Gambar 1, artinya banyak remaja yang suka main *game* online sehingga mengalami adiksi yang berlebihan. Selain itu juga ditemukan banyak remaja



**Gambar 3. Perbedaan Remaja SMP dan SMA yang Mengalami Adiksi Game Online Jenis Agresif dan Non Agresif**

yang mengalami adiksi *game* online jenis agresif dengan persentase 89% daripada *game* online jenis non agresif dengan persentase 11% (Gambar 2).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan banyak pada remaja SMP se-Kota Malang mengalami adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif dengan kriteria tinggi dan besar persentase 51,4%, sedangkan pada remaja SMA se-Kota Malang juga banyak yang mengalami adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif pada kriteria tinggi dengan 39,9%, terlihat pada Gambar 3. Berdasarkan dari data di atas, remaja baik yang duduk dibangku SMP dan SMA yang mengalami adiksi *game* online pada kondisi tinggi dengan jumlah 209 orang baik yang jenis agresif maupun jenis non agresif akan dianalisis terkait bagaimana kondisi *social intelligence*, *love*, dan *self-regulation* yang ada pada dirinya.

#### **Social Intelligence**

Hasil analisis data terkait *social intelligence* adalah a) sebagian besar siswa SMP dan SMA yang adiksi *game* online memiliki *social intelligence* rendah dengan persentase 47,4% yang berjumlah 99 orang, kemudian berdasarkan jenis *game* online ditemukan siswa yang adiksi *game* online jenis agresif (84,8%) lebih banyak dibandingkan dengan *game* online jenis non agresif (15,2%); b) masih relatif sedikit siswa SMP dan SMA yang adiksi *game* online memiliki *social intelligence* sedang dengan persentase 35,4% yang berjumlah 74 orang, kemudian berdasarkan jenis *game* online ditemukan siswa yang adiksi *game* online jenis agresif (90,5%) lebih banyak dibandingkan dengan *game* online jenis non agresif (9,5%); c) masih sedikit siswa tersebut memiliki *social intelligence* tinggi dengan 17,2% yang berjumlah 36 orang, kemudian berdasarkan jenis *game* online ditemukan siswa yang adiksi *game* online jenis agresif (91,7%) lebih banyak dibandingkan dengan *game* online jenis non agresif (8,3%).

#### **Love**

Hasil analisis data terkait *love* adalah a) sebagian besar siswa SMP dan SMA yang adiksi *game* online memiliki perasaan *love* yang rendah dengan persentase 51,7% yang berjumlah 108 orang, kemudian berdasarkan jenis *game* online ditemukan siswa yang adiksi *game* online jenis agresif (82,4%) lebih banyak dibandingkan dengan *game* online jenis non agresif (17,6%); b) masih relatif sedikit siswa SMP dan SMA yang adiksi *game* online memiliki perasaan *love* tinggi dengan persentase 37,3% yang berjumlah 78 orang, kemudian berdasarkan jenis *game* online ditemukan siswa yang adiksi *game* online jenis agresif (94,9%) lebih banyak dibandingkan dengan *game* online jenis non agresif (5,1%); c) masih sedikit siswa tersebut memiliki perasaan *love* sedang dengan persentase 11% yang berjumlah 23 orang, kemudian berdasarkan jenis *game* online ditemukan siswa yang adiksi *game* online jenis agresif (91,3%) lebih banyak dibandingkan dengan *game* online jenis non agresif (8,7%).

#### **Self-Regulation**

Hasil analisis data terkait *self-regulation* adalah a) sebagian besar siswa SMP dan SMA yang adiksi *game* online memiliki perasaan *self-regulation* yang rendah dengan persentase 57,4% yang berjumlah 120 orang, kemudian berdasarkan jenis *game* online ditemukan siswa yang adiksi *game* online jenis agresif (87,5%) lebih banyak dibandingkan dengan *game* online jenis non agresif (12,5%); b) masih relatif sedikit siswa SMP dan SMA yang adiksi *game* online memiliki *self-regulation* sedang dengan persentase 23% yang berjumlah 48 orang, kemudian berdasarkan jenis *game* online ditemukan siswa yang adiksi *game* online jenis agresif (85,4%) lebih banyak dibandingkan dengan *game* online jenis non agresif (14,6%); c) masih sedikit siswa tersebut memiliki *self-regulation* tinggi dengan persentase 19,6% yang berjumlah 41 orang, kemudian berdasarkan jenis *game* online ditemukan siswa yang adiksi *game* online jenis agresif (92,7%) lebih banyak dibandingkan dengan *game* online jenis non agresif (7,3%).

Berdasarkan dari analisis data remaja (siswa SMP dan SMA) yang adiksi *game* online terkait *social intelligence*, *love*, dan *self regulation* dapat disimpulkan secara keseluruhan remaja yang adiksi *game* online memiliki *social intelligence*, *love*, dan *self-regulation* yang rendah, kemudian jenis *game* online yang paling banyak dimainkan oleh remaja tersebut adalah jenis *game* online agresif.

## PEMBAHASAN

### Gambaran *Social Intelligence* Pada Remaja yang Adiksi *Game* Online Jenis Agresif dan Non Agresif

Beberapa contoh remaja yang adiksi *game* online mengalami kesulitan dalam bersosialisasi adalah mereka tidak peduli dan sering tidak menjawab pertanyaan dari temannya yang berada disampingnya tapi lebih fokus kepada gadget dan teman di dunia maya, kurang konsentrasi dan cepat marah jika diajak diskusi, kemudian mereka terlalu hanyut ketika bermain *game* dan merasa seolah-olah terlibat langsung dalam *game* online dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar. Terlihat jelas bahwa adiksi *game* online berdampak negatif terhadap remaja yaitu rendahnya *social intelligence* mereka karena banyak waktu yang digunakan untuk bermain *game* online. Apriyanti, M & Harmanto (2015) menjelaskan hasil penelitiannya bahwa dampak negatif dari adiksi *game* online adalah remaja mudah marah, sensitif, ketidakpedulian terhadap lingkungan (keluarga, sekolah dan masyarakat), dan kurangnya merespon rangsangan sosial orang lain.

Terkait adanya hubungan antara adiksi *game* online dan *social intelligence*, Suplig (2017) membuktikan adanya hubungan yang erat antara adiksi *game* online dan *social intelligence*. Ketika remaja mengalami adiksi *game* online maka akan sangat mempengaruhi *social intelligence* yang ditandai mereka akan sulit bersosialisasi dengan orang lain dan lebih suka bersosialisasi di dunia maya. Jika ditinjau dari faktor, bermain *game* sampai menjadi adiksi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *social intelligence* (Goleman, 2006).

Hasil survei yang ditemukan oleh Goleman (2006) yaitu banyak individu lebih senang mengakses internet untuk bermain *game* sehingga melewatkan waktu untuk berinteraksi dengan orang lain. Perhitungannya yaitu setiap jam individu mengakses internet, dan 24 menit untuk berinteraksi langsung dengan keluarga, teman dan lingkungan sekitarnya. Artinya remaja yang adiksi *game* online juga mengalami masalah pada sosialnya ditandai mereka lebih memilih menyendiri atau menarik diri dari lingkungan daripada bersosialisasi dengan orang lain, ini yang dimaksud menurunnya *social intelligence* remaja. Sesuai dengan pendapat ahli Thorndike menjelaskan *social intelligence* adalah kemampuan memahami dan mengelola hubungan dengan orang lain, maka data yang ditemukan menunjukkan bahwa remaja yang adiksi *game* online secara umum masih rendah kemampuannya memahami dan bersosialisasi dengan orang lain.

### Gambaran *Love* Pada Remaja yang Adiksi *Game* Online Jenis Agresif dan Non Agresif

Perasaan "*love*" rendah pada remaja yang adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif artinya mereka kurang memiliki kasih sayang, perhatian dan peduli terhadap lingkungan terutama lingkungan keluarga, kemudian perasaan emosional mereka juga terganggu akhirnya berdampak dapat melakukan tindakan kriminal dan kekerasan seperti meniru adegan yang ada di *game* online. Pernyataan tersebut didukung oleh Novrialdy (2019) yaitu banyak adegan *game* online yang memperlihatkan tindakan kriminal dan kekerasan seperti perkelahian, perusakan, dan pembunuhan secara tidak langsung telah memengaruhi alam bawah sadar remaja bahwa kehidupan nyata layaknya sama seperti di dalam *game* online tersebut. Kurangnya rasa perhatian, kepedulian, dan kasih sayang dari remaja, maka akan berdampak negatif yang dapat mengganggu psikologisnya.

Petrides dan Furnham (2000) juga menyatakan ciri remaja yang mengalami gangguan mental (aspek psikologis) akibat pengaruh *game* online yaitu mudah marah, emosional, dan mudah mengucapkan kata-kata yang kotor. Hasil penelitian dari Masya & Candra (2016) juga terbukti bahwa dampak dari adiksi *game* online dapat mengakibatkan sikap ketidakpedulian dan mudah merasa marah bagi peserta didik. Hal ini menunjukkan adiksi *game* online terutama jenis agresif dapat berdampak negatif dan dapat mengurangi perasaan "*love*" bagi remaja.

Sesuai dengan jawaban dari remaja adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif yaitu sebagian besar mereka menjawab sangat tidak sesuai dengan pernyataan nomor empat belas yaitu "saya ingin memiliki hubungan yang dekat secara emosional dengan orang lain". Artinya remaja tersebut tidak memiliki keinginan untuk menjalin hubungan yang dekat dan intim dengan orang lain. Jika hal ini terus terjadi, maka perasaan "*love*" remaja akan berkurang seperti rasa kasih sayang, peduli dan perhatian terhadap lingkungan terdekatnya. Namun sebaliknya banyak juga remaja yang masih memiliki perasaan "*love*" yang tinggi terutama bagi remaja yang adiksi *game* online jenis non agresif. Pernyataan tersebut terbukti dari data kuantitatif yaitu sebesar 37% remaja adiksi *game* online memiliki perasaan "*love*"

yang tinggi. Dapat dikatakan bahwa tidak semua remaja yang adiksi *game* online kurang atau tidak memiliki perasaan “love”.

### **Gambaran *Self-Regulation* Pada Remaja yang Adiksi *Game* Online Jenis Agresif dan Non Agresif**

Remaja yang adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif secara umum atau sebagian besar mereka memiliki *self-regulation* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif kurang mampu untuk mengendalikan perilaku, mengontrol pikiran, dan mengubah emosi secara tepat. Kurangnya kemampuan untuk mengendalikan perilaku maupun pikiran disebabkan karena remaja bermain *game* online terlalu sering dan berlebihan sehingga mengakibatkan mereka menjadi adiksi. *World Health Organization* (2018) telah mengklaim bahwa adiksi *game* online termasuk sebagai gangguan mental yang dimasukkan ke dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11) yang ditandai dengan gangguan pengendalian atas *game* dengan meningkatnya prioritas yang diberikan pada *game* dibandingkan dengan kegiatan lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, terlihat adanya hubungan yang signifikan antara adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif dengan *self regulation* pada remaja. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Iskandar (2019) dan Rizki (2017) yaitu adanya pengaruh yang signifikan pada regulasi diri terhadap adiksi *game* online pada mahasiswa, kemudian jika dilihat dari arah hubungan, terdapat hubungan yang negatif antara kedua variabel. Artinya, apabila adiksi *game* online semakin meningkat maka regulasi diri semakin rendah, begitu pula sebaliknya apabila adiksi *game* online semakin rendah maka regulasi diri semakin meningkat. Selanjutnya dari hasil penelitian Effendi (2017) juga menunjukkan bahwa siswa yang diteliti memiliki *self-regulation* yang kurang karena tidak memiliki jadwal belajar yang rutin, tidak memiliki target pada nilai akademik, memilih untuk bermain *game* online dibandingkan akademiknya dan salah satu faktor yang mempengaruhi adalah keluarga.

Walaupun sebagian besar *self-regulation* pada remaja yang adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif rendah, namun masih ada sekitar empat puluh satu orang remaja yang memiliki *self-regulation* tinggi. Hal ini terjadi karena sebagian besar remaja yang adiksi *game* online bermain *game* yang jenis non agresif, selain itu juga karena faktor perilaku individu dan lingkungan keluarga yang berkontribusi besar terhadap mereka. Susanto (dalam Yasdar & Mulyadi, 2018) juga menegaskan bahwa *self regulation* digambarkan sebagai sebuah siklus karena *feedback* dari tingkah laku sebelumnya digunakan untuk membuat penyesuaian. Penyesuaian itu diperlukan karena faktor-faktor personal, tingkah laku, dan lingkungan secara konstan berubah selama proses belajar dan berperilaku.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data ada empat simpulan dari penelitian ini, sebagai berikut: 1) sebagian besar remaja suka main *game* online sehingga mengalami adiksi yang berlebihan, kemudian lebih banyak remaja main *game* online jenis agresif dibandingkan dengan jenis non agresif, selanjutnya lebih banyak siswa SMP mengalami adiksi *game* online dibandingkan siswa SMA; 2) sebagian besar siswa SMP dan SMA yang mengalami adiksi *game* online memiliki *social intelligence* rendah; 3) sebagian besar siswa SMP dan SMA yang mengalami adiksi *game* online memiliki *love* rendah; 4) sebagian besar siswa SMP dan SMA yang mengalami adiksi *game* online memiliki *self-regulation* rendah.

Saran bagi remaja (siswa SMP dan SMA) sebaiknya dikurangi durasi main *game* online baik jenis agresif dan non agresif. Agar *social intelligence*, *love*, dan *self-regulation* remaja tersebut dapat meningkat. Selain itu juga perlu bimbingan dan perhatian yang lebih dari orangtua dan guru agar adiksi *game* online remaja tersebut berkurang dan dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian dengan menambah strategi yang tepat untuk membantu mengurangi adiksi *game* online jenis agresif dan non agresif dan meningkatkan *social intelligence*, *love*, dan *self-regulation* remaja.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Akhadian net. (2012). *Jenis-Jenis Game Online*. <https://akhadian.net/2012/07/05/jenis-jenis-game-online/> diakses tanggal 12-04-2019 pukul 04.00).
- Apriyanti, M., & Harmanto. (2015). Perilaku Agresif Remaja yang Gemar Bermain Game Online (Studi Kasus di Kelurahan Ngagelrejo Kecamatan Wonokromo Surabaya). *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 3(3), hlm. 994-1008.
- Atkinson, R.L. (2001). *Pengantar Psikologi II*. Jakarta: Erlangga.
- Block, J.J. (2008). Issue for DSM-V: Internet Addiction. *American of Psychiatry*, 165(3), hlm. 306-307.
- Effendi, R.M.S. (2017). Regulasi Diri dalam Belajar (Self Regulated Learning) Pada Remaja yang kecanduan game online. *Psiko Borneo*, 5(2), hlm. 218-224

- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: Ilmu Baru tentang Hubungan Antar Manusia*. Jakarta: Gramedia.
- Iskandar, M.N. (2019). "Hubungan Kecanduan Game Online dengan Regulasi Diri Pada Mahasiswa Mercu Buana". *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Bermain Game Online: Mengisi Waktu Luang, Bersenang-senang atau Ketergantungan*. <http://www.depkes.go.id/article/view/18070600009/bermain-game-online-mengisi-waktu-luang-bersenang-senang-atau-ketergantungan.html> di akses pada tanggal 12-04-2019 pukul 04.00).
- Kompas.com. (2015). *Adiksi Game Online Pada Remaja dan Cara Bijak Menyikapinya*. <https://sains.kompas.com/read/2015/02/11/200000523/adiksi-game-online-pada-remaja-dan-cara-bijak-menyikapinya> (diakses pada tanggal 12-04-2019 pukul 04.00).
- Kompas.com. (2018). *WHO Resmi Tetapkan Kecanduan Game Sebagai Gangguan Mental*. <https://sains.kompas.com/read/2018/06/19/192900123/who-resmi-tetapkan-kecanduan-game-sebagai-gangguan-mental> (diakses pada tanggal 12-04-2019 pukul 06.00).
- Masya, H., & Candra, D.A. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), hlm. 103-118.
- Nilwan, A. (2009). *Teori Macam-Macam Game Online*. (<http://www.detiknews.com>) diakses tanggal 12-04-2019 pukul 05.00.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online Pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), hlm. 148-158.
- Petrides, K.V., & Furnham, A. (2000). On The Dimensional Structure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), hlm. 313-320.
- Ramdhani, A. (2013). Hubungan Motif Bermain Game Online dengan Perilaku Agresivitas Remaja Awal (Studi Kasus di Warnet Zerowings, Kandela, dan Mutant di Samarinda). *eJournal Ilmu Komunikasi*, 1(1), hlm. 136-158.
- Republika.co.id. (2016). *15 Game Picu Kekerasan*. <https://www.republika.co.id/berita/koran/didaktika/16/04/18/o5ti491-15-game-picu-kekerasan> (diakses pada tanggal 10 april 2019, pukul 20.00).
- Rizki, F. (2017). "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Kecanduan Online Game Pada Mahasiswa". *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Surabaya.
- Satria, R.A., Nurdin, A.E., & Bachtiar, A. (2015). Hubungan Kecanduan Bermain Video Games Kekerasan dengan Perilaku Agresif Pada Murid Laki-laki Kelas IV dan V di SD Negeri 02 Cupak Tengah Pauh Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), hlm. 238-242.
- Suplig, M.A. (2017). Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta di Makassar. *Jurnal Jaffray*, 15(2), hlm. 178-200.
- Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2012). Online Game Addiction Among Adolescents: Motivation and Prevention Factors. *European Journal of Informastion Systems*, 21, hlm. 321-340.
- Yasdar, M., & Mulyadi. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (Self Regulation) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Jurnal Edumaspul*, 2(2), hlm. 50-60.

Halaman ini sengaja dibiarkan kosong