E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 4401-4417
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

HUBUNGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN KONTROL EMOSI DAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA SISWA KELAS XI DI SMK NEGERI 1 BANJARBARU

Annisa Fazriyani Asyura[1], Muhammad Eka Prasetia[2,] Eka Sri Handayani[3]
[123,] Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari
e-mail: asyuraanisa@gmail.com , forteachingonline@gmail.com , ekasrihandayani678@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital yang pesat menjadikan *game online* sebagai bagian tidak terpisahkan dari keseharian remaja, termasuk siswa kelas XI SMK Negeri 1 Banjarbaru. Hasil observasi awal dan wawancara menunjukkan sebagian siswa cenderung fokus bermain *game online* pada jam pembelajaran, kesulitan mengendalikan emosi ketika kalah bermain, serta kurang terlibat dalam interaksi sosial langsung dengan teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kontrol emosi dan keterampilan sosial pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Banjarbaru. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 351 siswa, dengan sampel sebanyak 187 siswa yang ditentukan melalui teknik *simple random sampling* berdasarkan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket berskala Likert empat poin, sedangkan analisis data menggunakan uji *Multivariate Analysis of Variance* (MANOVA) dengan bantuan program SPSS versi 31. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,014 (*Sig.* < 0,05) pada *Pillai's Trace, Wilks' Lambda, dan Hotelling's Trace*, sehingga hipotesis penelitian diterima. Simpulannya, terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara intensitas bermain *game online* dengan kontrol emosi dan keterampilan sosial siswa; semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin rendah kemampuan siswa dalam mengontrol emosi dan bersosialisasi.

Kata kunci: intensitas bermain *game online*, kontrol emosi, keterampilan sosial, siswa SMK

Abstract

The rapid development of digital technology has made online gaming an inseparable part of adolescents' daily lives, including eleventh-grade students at SMK Negeri 1 Banjarbaru. Preliminary observations and interviews indicated that some students tended to focus on playing online games during class hours, struggled to control their emotions after losing a game, and showed limited direct social interaction with peers. This study aimed to determine the relationship between the intensity of online game playing and emotional control and social skills among eleventh-grade students at SMK Negeri 1 Banjarbaru. The study used a quantitative approach with a correlational design. The population consisted of 351 eleventh-grade students, with a sample of 187 students determined through simple random sampling based on the Slovin formula. Data were collected using a four-point Likert-scale questionnaire and analyzed using Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) with the assistance of SPSS version 31. The results showed a significance value of 0.014 (Sig. < 0.05) for Pillai's Trace, Wilks' Lambda, and Hotelling's Trace, indicating that the research hypothesis was accepted. In conclusion, there is a simultaneous and significant relationship between the intensity of online game playing and students' emotional control and social skills; the higher the intensity of online game playing, the lower the students' ability to control their emotions and socialize.

Keywords: *online game playing intensity, emotional control, social skills, vocational high school students*

LATAR BELAKANG

Dunia pendidikan berkembang pesat pada era digital ini seiring kemajuan teknologi informasi, salah satunya perkembangan teknologi *game online*, yang menurut Rompas, Zakarias, dan Kawung (2023) merupakan permainan yang didasari oleh jaringan internet dan memungkinkan banyak pengguna berinteraksi secara bersamaan tanpa batas ruang dan waktu. Kehadiran *game online* tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Di satu sisi perkembangan teknologi memberikan banyak manfaat dalam bidang pendidikan, misalnya akses pembelajaran daring dan penggunaan media pembelajaran yang lebih efektif; di sisi lain, penggunaan yang tidak terkontrol menimbulkan dampak negatif, sebagaimana dijelaskan oleh Griffiths dkk. (dalam Sandya & Ramadhani, 2021) bahwa intensitas bermain game adalah banyaknya jam rata-rata individu bermain game setiap minggu, yang menjadi perhatian khusus pada remaja yang masih berada pada tahap pencarian jati diri.

Pendidikan menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, khususnya Pasal 1 ayat (1) dan (2), adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, termasuk kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan akhlak mulia (Tambun, Sirait, & Simamora, 2020). Peran pendidik menjadi penting dalam pembentukan karakter peserta didik, namun pesatnya perkembangan *game online* yang dapat diakses secara bebas berpotensi memengaruhi proses tersebut, terutama ketika penggunaannya tidak diawasi dan tidak diimbangi dengan pengendalian diri maupun pengaturan durasi bermain yang baik. Purwanto (2020) menjelaskan bahwa kekalahan dalam permainan dapat memicu kemarahan dan makian, sementara pemain *game online* dapat menghabiskan waktu dua hingga empat jam per hari akibat tantangan dalam permainan yang membuat pemain sulit mengakhiri sesi bermainnya.

Berbagai fitur interaktif dalam *game online*, seperti fitur *chat* dan *voice chat*, mendorong terjadinya sosialisasi dan komunikasi antarpemain. Nurjayanti dan Hatta

(2023) mencatat setidaknya tiga fitur komunikasi yang tersedia, yaitu *chat* atau teks yang diketik langsung oleh pemain, *microphone* untuk komunikasi suara (*voice chat*), serta *instant chat* dengan templat kalimat yang sudah tersedia. Hamida dkk. (2019) menambahkan bahwa *game online* banyak digemari remaja karena memberi rasa memiliki banyak teman serta kebanggaan saat berhasil menyelesaikan misi permainan, sehingga sebagian anak merasa nyaman berlama-lama bermain karena tetap dapat menjalankan sosialisasi di dunia game. Kondisi ini menuntut pemain untuk memiliki kemampuan mengontrol emosi dan keterampilan sosial agar interaksi yang terjalin tetap sehat, mengingat interaksi pada dunia digital tidak selalu berjalan positif; konflik antarpemain, provokasi, dan perlakuan tidak menyenangkan dapat memicu emosi negatif pada remaja.

Fenomena tersebut turut diperkuat oleh pemberitaan di media massa. Salah satu berita Kompas.com (7 Mei 2021) melaporkan seorang remaja berusia 16 tahun yang nekat menjambret ponsel demi mendapatkan uang untuk bermain game (Kurniati, 2021), sementara pemberitaan lain pada 14 November 2025 menyebutkan bahwa sebagian pencinta *game online* justru merasakan manfaat berupa peredaan stres dan perluasan ruang interaksi sosial (Soedirman & Huda, 2025). Kedua fenomena yang berlawanan ini menunjukkan bahwa dampak *game online* bersifat kompleks dan bergantung pada bagaimana intensitas bermainnya dikelola oleh masing-masing individu.

Observasi awal yang dilakukan di SMK Negeri 1 Banjarbaru menemukan beberapa siswa kurang memperhatikan aktivitas pembelajaran karena lebih fokus bermain *game online* pada jam pelajaran. Hasil wawancara dengan guru BK dan guru Bahasa Indonesia menegaskan bahwa sebagian siswa cenderung lebih fokus pada gawai sehingga kurang terlibat dalam interaksi sosial langsung dengan teman sebaya, bahkan bermain secara sembunyi-sembunyi di bawah meja saat pelajaran berlangsung. Ditemukan pula indikasi ketidakmampuan siswa mengendalikan emosi, terutama saat kalah bermain, seperti mengeluarkan kata-kata kasar dan memukul meja. Wawancara dengan beberapa siswa memperkuat temuan tersebut, di antaranya siswa yang merasa frustrasi akibat gangguan jaringan atau perlakuan tidak menyenangkan dari pengguna lain, serta siswa yang mengaku waktu istirahatnya berkurang karena terlalu banyak bermain game.

Temuan lapangan ini sejalan dengan hasil penelitian Rahayu (2025) yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kontrol emosi pada remaja, serta penelitian Suandy dan Susanti (2025) yang menemukan hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan interaksi sosial. Namun demikian, penelitian Romayuliana, Sibualamu, dan Saragih (2025) justru menemukan bahwa frekuensi bermain game digital tidak berhubungan signifikan dengan keterampilan sosial anak. Adanya perbedaan hasil penelitian terdahulu tersebut, ditambah masih terbatasnya kajian yang secara khusus menghubungkan ketiga variabel intensitas bermain *game online*, kontrol emosi, dan keterampilan sosial pada remaja usia sekolah menengah kejuruan, menjadi dasar pentingnya penelitian yang lebih terfokus dan terukur. Dalam bidang bimbingan dan konseling, penelitian ini penting dilakukan karena hasilnya diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang layanan atau program yang tepat untuk membantu pengembangan kontrol emosi dan keterampilan sosial siswa, mengingat remaja masih berada pada fase perkembangan yang ditandai ketidakstabilan emosi serta tingginya kebutuhan akan penerimaan sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kontrol emosi dan keterampilan sosial siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Banjarbaru. Secara teoretis, intensitas bermain *game online* dipahami sebagai frekuensi dan lama waktu individu memainkan permainan berjaringan internet dengan fokus dan keterlibatan emosional yang tinggi (Feishben & Ajzen dalam Rokaya, 2021; Sandya & Ramadhani, 2021; Purwanto, 2020), yang tercermin dari empat aspek yaitu frekuensi, lama waktu, perhatian penuh, dan keterlibatan emosional. Kontrol emosi dipahami sebagai kemampuan individu mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai situasi yang dihadapi, sedangkan keterampilan sosial dipahami sebagai kemampuan individu berinteraksi, berkomunikasi, dan menjalin hubungan yang sehat dengan lingkungan sosialnya. Ketiga konsep tersebut menjadi dasar penyusunan instrumen dan analisis data dalam penelitian ini, yang diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai hubungan penggunaan game online dengan aspek emosional dan sosial remaja di era

digital serta memberikan manfaat praktis bagi siswa, guru bimbingan dan konseling, sekolah, maupun peneliti selanjutnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menurut Sugiyono (2023:16–17) berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sumber data yang digunakan meliputi data primer yang diperoleh dari hasil observasi awal dan wawancara dengan beberapa siswa, guru bimbingan dan konseling (BK), serta guru mata pelajaran, dan data sekunder yang diperoleh dari jurnal maupun penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian (Narimawati dalam Pratiwi, 2017; Sugiyono dalam Wijayanti & Fitriani, 2023).

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antarvariabel tanpa upaya memanipulasi variabel tersebut (Fraenkel & N.E. dalam Hasbi dkk., 2023). Tujuan pendekatan kuantitatif korelasional adalah meneliti hubungan antara satu variabel dengan satu atau lebih variabel lainnya (Yusuf dalam Handayani & Haryadi, 2022). Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kontrol emosi dan keterampilan sosial pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Banjarbaru.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMK Negeri 1 Banjarbaru yang berjumlah 351 siswa dan bersifat homogen. Penentuan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi (Sugiyono, 2023:129). Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus *Slovin* (Sugiyono dalam Fadel dkk., 2024):

$$n = N / (1 + N(e)^2)$$

dengan n adalah jumlah sampel, N adalah jumlah populasi, dan e adalah tingkat kesalahan (*error tolerance*). Dengan populasi sebanyak 351 siswa dan tingkat kesalahan 5% (0,05),

diperoleh n = 351 / (1 + 351(0,05)^2) = 351 / 1,8775 = 186,9 yang dibulatkan menjadi 187. Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 187 siswa kelas XI SMK Negeri 1 Banjarbaru.

Variabel penelitian terdiri atas variabel bebas (X) yaitu intensitas bermain *game online*, serta dua variabel terikat yaitu kontrol emosi (Y1) dan keterampilan sosial (Y2). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket, yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2023:199). Angket disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel dan menggunakan skala Likert empat poin (Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, Sangat Setuju) dengan skor 1–4 untuk pernyataan favorable dan 4–1 untuk pernyataan unfavorable, agar responden lebih mudah menjawab sesuai kondisi mereka. Angket dibagikan secara langsung kepada siswa di ruang kelas dengan pengawasan peneliti untuk menjaga kesesuaian data yang diperoleh.

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan program SPSS versi 31. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum, sedangkan statistik inferensial digunakan sebagai alat untuk menarik kesimpulan yang bersifat umum dari data yang telah disusun (Sugiyono dalam Alfianti & Kartikasari, 2023; Sugiyono dalam Angraeni dkk., 2022). Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi normal (Handayani & Subakti, 2021), dengan kriteria nilai signifikansi (*Sig.*) > 0,05 dinyatakan berdistribusi normal, serta uji linearitas untuk memastikan hubungan antarvariabel mengikuti garis linear (Maesarah, Intian, & Saputra, 2024) dengan kriteria nilai signifikansi *Deviation from Linearity* > 0,05.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji homogenitas matriks varians-kovarians (*Box's Test*) dan uji homogenitas varians *error* (*Levene's Test*), dilanjutkan dengan uji *Multivariate Analysis of Variance* (MANOVA). MANOVA merupakan metode statistika yang digunakan untuk menganalisis data dengan lebih dari satu variabel terikat yang saling berhubungan satu sama lain, sehingga memungkinkan pengukuran variabel

independen terhadap beberapa variabel dependen secara simultan (Sutrisno & Wulandari dalam Sukmiyati, 2019). Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.) hasil output SPSS pada empat statistik uji, yaitu *Pillai's Trace, Wilks' Lambda, Hotelling's Trace, dan Roy's Largest Root*; apabila nilai signifikansi < 0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antarvariabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 187 responden yang merupakan siswa kelas XI SMK Negeri 1 Banjarbaru, terdiri atas siswa dari enam kelas program keahlian, yaitu XI DKV A (27 siswa), XI MPLB A (35 siswa), XI Kuliner A (33 siswa), XI Hotel A (33 siswa), XI Hotel B (31 siswa), dan XI DKV B (28 siswa). Sebaran responden tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi	Persentase
XI DKV A	27	14,4%
XI MPLB A	35	18,7%
XI Kuliner A	33	17,7%
XI Hotel A	33	17,7%
XI Hotel B	31	16,6%
XI DKV B	28	14,9%
Total	187	100%

Sumber: Data diolah peneliti

Berdasarkan norma kategorisasi yang ditetapkan, distribusi frekuensi responden pada variabel intensitas bermain *game online* menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori Sedang, yaitu sebanyak 122 siswa (65,2%). Sementara itu, responden dengan intensitas kategori Tinggi berjumlah 35 siswa (18,7%) dan kategori Rendah berjumlah 30 siswa (16,0%), sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Kategori Intensitas Bermain *Game Online*

Kategori Intensitas	Frekuensi	Persentase
Rendah	30	16,0%
Sedang	122	65,2%
Tinggi	35	18,7%
Total	187	100%

Sumber: Data diolah peneliti

Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah nilai residual variabel penelitian berdistribusi normal, menggunakan analisis statistik Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program SPSS versi 31, dengan kriteria nilai signifikansi (*Sig.*) > 0,05 dinyatakan berdistribusi normal. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi pada nilai residual variabel Kontrol Emosi (Y1) sebesar 0,061 (> 0,05) dan pada nilai residual variabel Keterampilan Sosial (Y2) sebesar 0,200 (> 0,05), sehingga kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal. Hasil ini diperkuat oleh grafik *normal* Q-Q *plot* yang menunjukkan titik-titik data residual memusat dan menempel pada garis diagonal, serta grafik *Detrended normal* Q-Q *plot* yang menunjukkan sebaran titik data residual secara acak dan seimbang di sekitar garis horizontal nol tanpa membentuk pola penyimpangan tertentu.

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas (intensitas bermain *game online*) memiliki hubungan linear dengan masing-masing variabel terikat, dengan kriteria nilai signifikansi *Deviation from Linearity* > 0,05. Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* pada hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kontrol emosi sebesar 0,185 (> 0,05) dan pada hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan keterampilan sosial sebesar 0,080 (> 0,05), sehingga kedua hubungan tersebut dinyatakan bersifat linear.

Uji homogenitas bertujuan mengetahui apakah varians data dari sampel penelitian bersifat homogen, dilakukan melalui dua tahap yaitu uji homogenitas matriks varians-kovarians secara serentak (*Box's Test*) dan uji homogenitas varians secara terpisah (*Levene's Test*). Hasil *Box's Test of Equality of Covariance Matrices* menunjukkan nilai B*ox's M* sebesar 7,709 dengan signifikansi 0,275 (> 0,05), sehingga asumsi homogenitas matriks varians-kovarians terpenuhi. Hasil *Levene's Test* menunjukkan nilai signifikansi *Based on Mean* pada variabel kontrol emosi sebesar 0,210 (> 0,05) dan pada variabel keterampilan sosial sebesar 0,082 (> 0,05), sehingga varians data pada kedua variabel dinyatakan homogen. Dengan terpenuhinya seluruh asumsi tersebut, analisis dapat dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis.

Tabel 3. Hasil Uji Prasyarat Analisis

Uji	Variabel - Nilai	Keterangan
Normalitas(Kolmogorov-Smirnov)	Kontrol emosi – *sig*. 0,061 (> 0,05)	Normal
	Keterampilan Sosial – *sig*. 0,200 (> 0,05)	Normal
Linearitas	Inten. Game Online – Kontrol emosi. *Sig*. 0,185 (> 0,05)	Linear
	Inten. Game Online – Keterampilan sosial. *Sig*. 0,080 (> 0,05)	Linear
Homogenitas	*Box's Test of Equality of Covariance Matrices* - *Box's M* = 7,709 *Sig*. 0,275 (> 0,05)	Homogen
	Levene's Test: 1). kontrol emosi *sig*. 0,210 (> 0,05) 2). keterampilan sosial *sig*. 0,082 (> 0,05),	Homogen

Sumber: Data diolah peneliti

Uji Hipotesis (MANOVA)

Pengujian hipotesis menggunakan analisis *Multivariate Analysis of Variance* (MANOVA) untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara intensitas bermain *game online* dengan kontrol emosi dan keterampilan sosial siswa, dengan kriteria nilai signifikansi (*Sig.*) < 0,05 menyatakan hipotesis penelitian diterima. Hasil output *Multivariate Tests* pada variabel independen (kategori intensitas) menunjukkan nilai signifikansi pada *Pillai's Trace, Wilks' Lambda, dan Hotelling's Trace* masing-masing sebesar 0,014. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan (0,014 < 0,05), maka hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara intensitas bermain *game online* dengan kontrol emosi dan keterampilan sosial siswa. Pengelompokan tingkat intensitas bermain *game online* (rendah, sedang, tinggi) secara simultan memberikan hubungan yang nyata terhadap kondisi kontrol emosi dan keterampilan sosial pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Banjarbaru.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis MANOVA

Uji Hipotesis (*Multivariate Analysis of Variance* (MANOVA)	**Hasil - Keterangan**
Pillai's Trace, Wilks' Lambda, dan Hotelling's Trace (kategori intensitas)	*Sig.* (0,014 < 0,05) hipotesis penelitian diterima

Sumber: Data diolah peneliti

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan MANOVA pada tabel *Multivariate Tests*, ditemukan bahwa hipotesis penelitian ini diterima secara signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,014 (< 0,05). Hasil ini membuktikan secara empiris bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara intensitas bermain game online dengan kontrol emosi dan keterampilan sosial pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Banjarbaru. Diterimanya hipotesis secara simultan ini membuktikan bahwa keterkaitan intensitas bermain game online tidak terjadi secara terpisah, melainkan memengaruhi kondisi psikologis (kontrol emosi) dan perilaku interpersonal (keterampilan sosial) siswa secara bersamaan. Siswa dengan tingkat intensitas bermain game online yang tinggi atau tidak terkontrol cenderung mengalami efek berantai, di mana ketidakstabilan emosi akibat aktivitas bermain game turut memicu penurunan kualitas keterampilan sosial. Keterikatan berlebihan pada dunia virtual membuat mereka mudah mengalami ketidakstabilan emosi, seperti mudah frustrasi, marah, atau cemas saat kalah bermain, sekaligus kehilangan waktu berharga untuk berinteraksi di dunia nyata sehingga keterampilan sosialnya kurang terasah.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Rahayu (2025) yang menemukan hubungan signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kontrol emosi pada remaja kelas X di SMA Negeri 1 Sampung, serta penelitian Ali dan Purwadi (2024) yang menunjukkan hubungan sangat signifikan antara intensitas bermain *game online* dan keterampilan sosial dengan agresivitas remaja, dengan sumbangan efektif sebesar 72%. Penelitian Fauziyah (2022) juga menemukan hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional siswa SMK PGRI 1 Kediri. Di sisi lain, penelitian Alfianto dan Hazim (2024) menemukan hubungan negatif antara intensitas bermain *game online* dengan keterampilan sosial, dan penelitian Ramadhan (2022) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional remaja. Variasi arah hubungan pada penelitian-penelitian terdahulu tersebut menegaskan bahwa dampak intensitas bermain *game online* terhadap kontrol emosi dan keterampilan sosial bersifat kompleks dan dapat dipengaruhi oleh karakteristik

populasi, konteks sosial, serta cara individu mengelola aktivitas bermainnya.

Keunggulan hasil analisis simultan dalam penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa variasi intensitas bermain *game online* bekerja sebagai stimulan yang secara bersama-sama menggeser stabilitas emosional sekaligus kapasitas adaptasi sosial siswa. Berdasarkan data deskriptif, mayoritas responden berada pada kategori intensitas Sedang (65,2%), yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa sebenarnya masih berada dalam ambang batas kontrol yang cukup baik, namun dinamika intensitas tersebut tetap memberikan dampak nyata terhadap naik-turunnya kemampuan mereka dalam meregulasi emosi sekaligus beradaptasi di lingkungan sosial sekolah. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa intensitas bermain *game online* merupakan faktor krusial yang secara simultan menentukan bagaimana seorang siswa mampu mengendalikan dirinya secara emosional dan menempatkan dirinya dalam keterampilan sosial sehari-hari selain itu adanya hasil penelitian yang juga dapat menjadi implikasi bagi bimbingan konseling terlebih di bagian perancangan program bimbingan konseling agar dapat membahas bagaimana membantu pengembangan emosional dan keterampilan sosial siswa juga bimbingan terkait intensitas bermain *game online* agar lebih bijak sehingga dapat membantu perkembangan individu yang tepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan intensitas bermain *game online* dengan kontrol emosi dan keterampilan sosial pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Banjarbaru, dapat disimpulkan bahwa secara deskriptif mayoritas siswa berada pada tingkat intensitas bermain *game online* kategori sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki frekuensi dan durasi bermain yang cukup berimbang meskipun sebagian kecil berada pada kategori tinggi dan rendah. Hasil akhir penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara intensitas bermain *game online* dengan kontrol emosi dan keterampilan sosial pada siswa kelas XI, yang berarti hipotesis penelitian diterima. Hasil penelitian menegaskan bahwa intensitas bermain *game online* secara simultan memiliki keterikatan dengan kontrol emosi dan kemampuan adaptasi sosial siswa: semakin tinggi tingkat intensitas bermain *game online*,

semakin menurun kemampuan siswa dalam mengontrol emosi dan semakin kurang keterlibatan mereka dalam bersosialisasi di dunia nyata. Sebagai tindak lanjut, siswa disarankan mengelola waktu bermain *game online* secara bijak dan menyeimbangkannya dengan interaksi sosial langsung; guru bimbingan dan konseling serta pihak sekolah disarankan menyusun program edukasi digital *wellness*; orang tua disarankan memberikan pengawasan yang suportif terhadap durasi penggunaan gawai; dan peneliti selanjutnya disarankan memperluas variabel penelitian serta mempertimbangkan pendekatan *mixed-methods* untuk memperdalam gambaran dinamika psikologis yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

Alfianti, E., & Kartikasari, W. (2023). Pengaruh media audio visual terhadap hasil belajar pada pembelajaran SBDP siswa kelas V SD Inpres 3/77 Data Kecamatan Mare Kabupaten Bone. *Jurnal PGSD Universitas Lamappapoleonro*, 1(2).

Ali, K., & Purwadi. (2024). Hubungan antara intensitas bermain *game online* dan keterampilan sosial dengan agresivitas pada remaja. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 7(9), 10583–10589. https://doi.org/10.54371/jiip.v7i9.5551

El Hasbi, A. Z., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian korelasional (Metodologi penelitian pendidikan). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6), 784–808. https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan

Fadel, A., Wasesa, A., Utami, A. F., & Nisa, F. L. (2024). Analisis minat pada mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jatim jurusan Ekonomi Pembangunan semester 7 tentang perencanaan setelah lulus. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(19), 64–73. https://doi.org/10.5281/zenodo.14038122

Fauziyah, S. A. (2022). Hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosi pada siswa di SMK PGRI 1 Kediri (Skripsi sarjana, Institut Agama Islam Negeri Kediri). Institutional Repository IAIN Kediri.

Hamida, N. A., Widaputri, M. C., Risma, M., Bari, F., Wulandari, N., Khoir, D. M., Selda, Z., & Rahmawati, D. (2019). Pemain *game online*: Studi tanggung jawab dan penyelesaian tugas sehari-hari. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam (JPPI)*, 16(2), 20–29. https://doi.org/10.18860/psi.v16i2.7612

Handayani, E. S., & Haryadi, R. (2023). Korelasi kepribadian *fear missing out* terhadap adiksi *impulsive online buying* di masa pandemi pada anak dan remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 761–768. https://doi.org/10.51214/hocp.v4i3.439

Handayani, E. S., & Subakti, H. (2021). Pengaruh disiplin belajar terhadap hasil belajar Bahasa Indonesia di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 151–164. https://jbasic.org/index.php/basicedu

Kurniati, P. (2021, May 7). Ingin bisa main game, remaja nekat jambret ponsel dengan modus lempar petasan. Kompas.com. https://regional.kompas.com/read/2021/05/07/184047178/ingin-bisa-main-game-remaja-nekat-jambret-ponsel-dengan-modus-lempar

Maesarah, F., Intian, H. S. R. H., & Saputra, H. H. (2024). Pengaruh kecerdasan linguistik terhadap hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran Bahasa Indonesia kelas VI SDN 1 Lingsar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2). https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/download/14905/6805

Nurjayanti, & Hatta, H. (2023). Proses komunikasi dua arah pada fitur q*uick chat game online Mobile Legends: Bang Bang*. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(6), 3153–3163. https://j-innovative.org/index.php/Innovative

Pratiwi, N. I. (2017). Penggunaan media *video call* dalam teknologi komunikasi. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 1(2), 202–224. https://scispace.com/pdf/penggunaan-media-video-call-dalam-teknologi-komunikasi-52bdjvrx4d.pdf

Purwanto, E. (2020). Hubungan intensitas bermain *game online* dengan perilaku agresif pada remaja (Skripsi sarjana, Universitas Semarang).

Rahayu, R. L. (2025). Hubungan intensitas bermain *game online* dengan kontrol emosi pada remaja kelas X di SMA Negeri 1 Sampung (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).

Ramadhan, B. I. (2022). Hubungan antara intensitas bermain permainan *online* dengan kecerdasan emosional pada remaja (Skripsi sarjana, Universitas Islam Riau).

Rokaya, A. N. (2021). Hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan perilaku agresif remaja awal Kota Pekanbaru (Skripsi sarjana, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Rompas, Y. F., Zakarias, J. D., & Kawung, E. J. R. (2023). Pengaruh *game online* terhadap interaksi sosial di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Ilmiah Society*, 3(1). https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jurnalilmiahsociety/article/view/45336

Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202–213. https://doi.org/10.30872/psikoborneo

Soedirman, O. D., & Huda, L. (2025, November 14). Warga sebut *game online* bawa banyak manfaat: Redakan stres hingga tambah teman. Kompas.com. https://megapolitan.kompas.com/read/2025/11/14/20464521/warga-sebut-game-online-bawa-banyak-manfaat-redakan-stres-hingga-tambah

Suandy, S. Q., & Susanti, R. (2025). Hubungan intensitas bermain *game online* terhadap interaksi sosial anggota Komunitas AKID Pekanbaru. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(3). https://al-haramjournal.co.id

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2, Cet. 5).

Alfabeta.

Tambun, S. I. E., Sirait, G., & Simamora, J. (2020). Analisis Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional mencakup Bab IV Pasal 5 mengenai hak dan kewajiban warga negara, orang tua dan pemerintah. *Visi Ilmu Sosial dan Humaniora (VISH)*, 1(1), 82–89. https://ejournal.uhn.ac.id/index.php/humaniora/article/download/27/134/4817

Wijayanti, K. U., & Fitriani, I. (2023). Kesiapan guru sekolah dasar dalam pembelajaran tatap muka terbatas. *Jurnal Tonggak Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Teori dan Hasil Pendidikan Dasar*, 2(1), 91–101. https://doi.org/10.22437/jtpd.v2i1.27985