

*Original Article*

## Hubungan antara kesepian dan kecerdasan emosi dengan penggunaan *game online*

Dwi Rachma Puspalani<sup>1\*)</sup> & Awalya<sup>2</sup>  
Universitas Negeri Semarang<sup>12</sup>

\*) Alamat korespondensi: Jl. Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 e-mail: [dwirachmapuspalani@gmail.com](mailto:dwirachmapuspalani@gmail.com)

**Article History:**

Received: 02/02/2021;  
Revised: 30/06/2021;  
Accepted: 30/06/2021;  
Published: 30/06/2021.

**How to cite:**

Rachma, P.D. & Awalya (2021). Hubungan antara kesepian atau *loneliness* dan kecerdasan emosi dengan penggunaan *game online*. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), pp. 152–157. DOI: 10.26539/terapeutik.51553



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2021, Rachma, P.D. & Awalya (s).

**Abstrak:** *Game online* pada dasarnya ditujukan untuk mengusir kepenatan atau sekedar melakukan *refreshing* otak setelah melaksanakan aktivitas sehari-hari. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Desain penelitian *hypothesis testing study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP N 1 KEDU Kabupaten Temanggung. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 127 siswa. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologis dan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Semakin tinggi siswa merasa kesepian maka semakin tinggi pula penggunaan *game online*. terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan penggunaan *game online* siswa SMP Negeri 1 Kedu Kabupaten Temanggung. Semakin tinggi kecerdasan emosi siswa maka semakin rendah penggunaan *game online*. guru BK atau konselor sekolah dapat menindaklanjuti dengan memberikan layanan yang sesuai misalnya layanan konseling kelompok maupun individu untuk mengurangi kesepian dan meningkatkan kecerdasan emosi serta sebagai upaya untuk pengembangan secara efektif.

**Kata Kunci:** Game Online, *Loneliness*, Kecerdasan Emosi

**Abstract:** Online games are basically aimed at getting rid of fatigue or just refreshing the brain after carrying out daily activities. This type of research is correlational quantitative. Research design hypothesis testing study. The population in this study were all students of SMP N 1 KEDU Temanggung Regency. The sampling technique used purposive sampling technique and obtained a sample of 127 students. Methods of data collection in this study using a psychological scale and a questionnaire. The results showed that the higher the students felt lonely, the higher the use of online games. there is a negative and significant relationship between emotional intelligence and the use of online games for students at SMP Negeri 1 Kedu, Temanggung Regency. The higher the student's emotional intelligence, the lower the use of online games. BK teachers or school counselors can follow up by providing appropriate services such as group and individual counseling services to reduce loneliness and increase emotional intelligence as well as efforts to develop effectively.

**Keywords:** Online Games, Loneliness, Emotional Intelligence

### Pendahuluan

Pengguna *game online* terdiri dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, bahkan dewasa. Potter & Perry sebagaimana yang dikutip oleh Dinata & Risdianti (2017) mengemukakan bahwa remaja cenderung menghabiskan waktunya dengan hal-hal yang disukainya dan melakukan aktivitas rekreasi yang sedang populer dikalangan sebayanya, salah satunya adalah bermain *game online*. Remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *gameonline* daripada orang dewasa, karena remaja memiliki lebih banyak waktu luang dan tanggung jawab yang lebih rendah dari orang dewasa, serta remaja memiliki jadwal kegiatan mingguan yang lebih fleksibel daripada orang dewasa (Griffiths, dalam Utami, 2020). Remaja menjadi mudah untuk terpengaruh dengan lingkungan dan kurangnya kontrol diri pada kemajuan teknologi sehingga termotivasi untuk mencoba sesuatu yang baru dan menggiring remaja menggunakan *gamonline* sebagai pengalihan dari kesulitan permasalahan yang dihadapi (Pratiwi, 2015).

Replita sebagaimana yang dikutip oleh Siwoyo, Zulaeha, dan Awalya (2019) juga mengemukakan bahwa kondisi sikap anak banyak dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggalnya. Situasi lingkungan sosial yang baik akan mendukung sikap bahasa yang positif. Oleh karena itu perlu dilakukannya pengawasan terhadap dorongan atau kebiasaan individu untuk terlibat dalam aktivitas bermain *game online*.

Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Indah, Mulawarman, dan Awalya (2017) yang menunjukkan hasil bahwa adanya peningkatan regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik sosiodrama. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadil, Sunawan, dan Awalya (2019) juga menunjukkan hasil bahwa perilaku penggunaan internet pada siswa dapat dikurangi dengan diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan teknik manajemen diri.

Fenomena penggunaan *game online* dikalangan remaja juga terjadi pada siswa SMPN 1 Kedu Kabupaten Temanggung. Berdasarkan keterangan Guru Bimbingan dan Konseling pada saat peneliti melakukan studi pendahuluan di SMPN 1 Kedu Kabupaten Temanggung, diperoleh informasi bahwa mayoritas penggunaan *game online* terjadi pada siswa kelas VII dan VIII, dikarenakan siswa kelas IX mulai mempersiapkan diri untuk kelulusan. Selain itu terdapat siswa yang nekat membawa handphone ke sekolah, padahal sudah jelas bahwa hal itu melanggar tata tertib sekolah. Rata-rata siswa yang melanggar tata tertib dengan membawa handphone ke sekolah adalah siswa laki-laki. Hasil wawancara lebih lanjut diperoleh informasi bahwa penggunaan handphone di sekolah digunakan siswa sebagai sarana memanfaatkan wifi sekolah untuk keperluan bermain game disaat jam kosong maupun saat istirahat. Fenomena tersebut membuat para orang tua resah khususnya guru-guru disekolah. Berbagai bentuk pelayanan dan keterampilan dapat diberikan oleh guru BK/konselor untuk membantu permasalahan yang dialami oleh siswa.

Salah satu layanan yang ada dalam bimbingan konseling adalah layanan yang berbasis kelompok. Bimbingan kelompok diasumsikan dapat digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosi. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Indah, Mulawarman, dan Awalya (2017) yang menunjukkan hasil bahwa adanya peningkatan regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik sosiodrama.

Berdasarkan fenomena di lapangan dan penelitian sebelumnya serta berbagai pertimbangan dampak yang diperoleh, menjadikan ketertarikan peneliti untuk mengungkapkan lebih lanjut mengenai penggunaan *game online* yang ditinjau dari faktor kesepian dan kecerdasan emosi. Oleh karena itu fokus dalam penelitian ini yaitu hanya pada hal-hal yang berhubungan dengan penggunaan *game online* yaitu kesepian dan kecerdasan emosi. Selain itu penelitian ini hanya akan dilakukan pada siswa SMP Negeri 1 Kedu Kabupaten Temanggung.

## Metode

---

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Desain penelitian *hypothesis testing study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP N 1 KEDU Kabupaten Temanggung yang berjumlah 739 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 127 siswa. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologis dan kuesioner. Alat yang digunakan adalah kuesioner penggunaan *game online*, skala kecerdasan emosi dan skala kesepian atau *loneliness*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase dan analisis *korelasi pearson product moment*.

## Hasil dan Diskusi

---

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian atau *loneliness* dan kecerdasan emosi dengan penggunaan game online pada siswa SMP Negeri 1 Kedu Kabupaten Temanggung. Uji Korelasi *Pearson Product Moment* digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan ketiga variabel tersebut. Hasil

pengujian hipotesis dengan menggunakan Korelasi *Pearson Product Moment* disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Uji T-test

Hubungan	N	Rxy	P
Kesepian – Penggunaan <i>game online</i>	127	0,316	0,000
Kecerdasan emosi - Penggunaan <i>game online</i>	127	-0,375	0,000

Berdasarkan tabel di atas, peneliti melakukan penarikan kesimpulan dengan merujuk pada dasar pengambilan keputusan uji korelasi dalam analisis korelasi *bivariate pearson*.

*Berdasarkan Nilai Signifikansi Sig. (2-tailed)*

Hasil uji hipotesis pada tabel 4.4 di atas diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara kesepian atau *loneliness* (X1) dengan penggunaan *game online* (Y) adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara kesepian atau *loneliness* dengan penggunaan *game online*. Selanjutnya, hubungan antara kecerdasan emosi (X2) dengan penggunaan *game online* (Y) adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel kecerdasan emosi dengan variabel penggunaan *game online*.

*Berdasarkan Nilai r hitung (Pearson Correlations)*

Hasil uji hipotesis pada tabel 4.4 di atas diketahui nilai r hitung pada hubungan antara kesepian atau *loneliness* (X1) dengan penggunaan *game online* (Y) adalah sebesar  $0,316 > r$  tabel  $0,174$ , yang berarti terdapat korelasi atau hubungan antara kesepian atau *loneliness* dengan penggunaan *game online*. Karena r hitung atau *pearson correlations* bernilai positif maka itu artinya hubungan antara kesepian atau *loneliness* dengan penggunaan *game online* bersifat positif atau dengan kata lain semakin tinggi tingkat kesepian atau *loneliness* maka akan semakin tinggi pula penggunaan *game online*, begitu juga sebaliknya.

Selanjutnya, diketahui nilai r hitung pada hubungan antara kecerdasan emosi (X<sub>2</sub>) dengan penggunaan *game online* (Y) adalah sebesar  $-0,375 > r$  tabel  $0,174$ , yang berarti terdapat korelasi atau hubungan antara kecerdasan emosi dengan penggunaan *game online*. Karena r hitung atau *pearson correlations* bernilai negatif maka itu artinya hubungan antara kecerdasan emosi dengan penggunaan *game online* bersifat negatif atau dengan kata lain semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi seseorang maka akan semakin rendah penggunaan *game online*, begitu juga sebaliknya.

*Hubungan antara loneliness dengan penggunaan game online Siswa SMP Negeri 1 Kedu Kabupaten Temanggung*

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan penggunaan *game online* dapat diketahui bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* dengan penggunaan *game online* pada siswa di SMP N 1 Kedu Kabupaten Temanggung. Hasil analisis data tersebut sekaligus membuktikan bahwa hipotesis alternatifnya (H<sub>a</sub>) diterima yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* dengan penggunaan *game online* pada siswa di SMP N 1 Kedu Kabupaten Temanggung.

Adanya hubungan antara *loneliness* dengan penggunaan *game online* pada siswa di SMP N 1 Kedu Kabupaten Temanggung dalam penelitian ini dapat dijelaskan berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh nilai probabilitas lebih kecil dari taraf signifikansi lima persen, maka nilai ini menandakan *loneliness* berhubungan dengan penggunaan *game online*. Semakin tinggi siswa merasa kesepian maka semakin tinggi pula penggunaan *game online*, sebaliknya jika semakin rendah siswa merasa kesepian maka semakin rendah pula penggunaan *game online*.

Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Park (2005) dapat diperoleh informasi bahwasanya penyebab seseorang kecanduan *game online* diantaranya adalah kesepian, kebiasaan, menghibur diri, membuat rileks, mengalihkan diri dari masalah, dan menjaga relasi dengan orang lain. Kesepian dapat menjadi stimulus penggunaan *game online* karena ketika individu merasa kesepian akan beranggapan bahwa kehidupan sosialnya lebih kecil dari pada apa yang individu inginkan, atau ketika individu merasa tidak puas dengan

kehidupan sosialnya. Seseorang yang *loneliness*nya tinggi akan berpersepsi bahwa lingkungan menolak keberadaannya tanpa ia mencari tau penyebab sebenarnya.

Pada dasarnya *loneliness* tidak disebabkan oleh kesendirian, namun disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan hubungan atau rangkaian hubungan yang pasti, atau karena tidak tersedianya hubungan yang dibutuhkan oleh individu, sehingga seseorang yang mengalami kesepian cenderung mencari pelarian atau pelampiasan. *Game online* menjadi sarana pelarian yang aman untuk memenuhi kebutuhan sosial atau kebutuhan hiburan dimana dalam penelitian ini berbentuk *game online*. Hal ini juga didukung teori Bartle sebagaimana yang dikutip oleh Bainbridge (2009) yang menyatakan bahwa salah satu motivasi *gamers* dalam bermain *game online* yaitu, bersosialisasi dengan *gamer* lain (*socializers*).

#### *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Penggunaan Game online Siswa SMP Negeri 1 Kedu Kabupaten Temanggung*

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diperoleh informasi bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan penggunaan *game online* pada siswa di SMP N 1 Kedu Kabupaten Temanggung. Hasil analisis data tersebut sekaligus membuktikan bahwa hipotesis alternatifnya ( $H_a$ ) diterima yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan penggunaan *game online* pada siswa di SMP N 1 Kedu Kabupaten Temanggung.

Adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan penggunaan *game online* pada siswa di SMP N 1 Kedu Kabupaten Temanggung dalam penelitian ini dapat dijelaskan berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh nilai probabilitas lebih kecil dari taraf signifikansi lima persen, maka nilai ini menandakan kecerdasan emosi berhubungan dengan penggunaan *game online*. Semakin tinggi kecerdasan emosi siswa maka semakin rendah penggunaan *game online*, sebaliknya jika semakin rendah kecerdasan emosi siswa mengelola maka semakin tinggi penggunaan *game online*.

Sejalan dengan pendapat Young (2005) yang menyatakan bahwa salah satu penyebab individu mengalami kecanduan *game online* adalah karena buruknya kemampuan pengenalan emosi pada individu. Kepekaan terhadap pengenalan emosi membuat individu mampu dalam memelihara dan mengembangkan hubungan yang baik dengan orang lain, sehingga kemungkinan individu akan bermain *game online* semakin kecil karena *game online* akan menjadi strategi alternatif bagi orang-orang yang tidak bisa mengelola stress dan merasa sulit untuk beradaptasi dalam situasi yang berbeda (Demetrovics, Szeredi, & Rozsa, 2008).

Pengelolaan emosi yang buruk pada diri remaja dikarenakan adanya suatu bentuk pelarian diri dari hubungan interpersonal dan intrapersonal, serta konflik dengan orang-orang disekitarnya menyebabkan para remaja lebih tertarik dengan persahabatan virtual dimana di dalamnya mereka jelas dibutuhkan oleh *klan* (kelompok pemain) lainnya dalam bermain *games* yang menyebabkan kecenderungan untuk terus bermain hingga lupa waktu yang akhirnya berubah menjadi addict / kecanduan. (Beranuy, Carbonell, & Griffiths, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *loneliness* dan kecerdasan emosi dengan penggunaan *game online* pada siswa di SMPN 1 Kedu Kabupaten Temanggung, meninjau dampak yang ditimbulkan dari adanya perasaan kesepian yang dialami siswa dan pengelolaan kecerdasan emosi terhadap penggunaan *game online* keterkaitannya dengan bimbingan dan konseling sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling yaitu dengan adanya bimbingan dan konseling mampu memberikan pemahaman, pencegahan, pemeliharaan dan pengembangan, serta pengentasan yang diharapkan dapat mencegah perasaan kesepian dan meningkatkan kecerdasan emosi serta penggunaan *game online* yang bermanfaat secara positif.

Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor sekolah memiliki peranan penting dalam mencegah perasaan kesepian dan meningkatkan kecerdasan emosi serta penggunaan *game online* yang bermanfaat secara positif. Oleh karena itu diperlukan pelayanan yang efisien dan komprehensif kepada seluruh siswa dengan menggunakan berbagai keterampilan dan media yang dapat membantu kinerja guru BK/Konselor dalam menangani kesepian yang dialami siswa, kecerdasan emosi yang kurang dan pencegahan penyalahgunaan atau kecanduan *game online*.

Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk menangani kesepian yang dialami siswa, kecerdasan emosi yang kurang dan pencegahan penyalahgunaan atau kecanduan *game online*; layanan orientasi, layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok. Layanan yang lebih efektif untuk mengatasi kesepian yaitu konseling kelompok dan konseling individu. Layanan yang lebih efektif untuk mengatasi kecerdasan emosi yang kurang yaitu konseling kelompok. Layanan yang lebih efektif untuk mengatasi pencegahan penyalahgunaan atau kecanduan *game online* yaitu bimbingan kelompok dan klasikal.

## Simpulan

Tingkat kecenderungan kesepian atau *loneliness* pada siswa SMP Negeri 1 Kedu Kabupaten Temanggung termasuk dalam kategori tinggi. Tingkat kecenderungan kecerdasan emosi yang dialami siswa SMP Negeri 1 Kedu Kabupaten Temanggung termasuk dalam kategori rendah. Tingkat kecenderungan penggunaan *game online* pada siswa SMP Negeri 1 Kedu Kabupaten Temanggung termasuk dalam kategori sedang. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *loneliness* dengan penggunaan *game online* SMP Negeri 1 Kedu Kabupaten Temanggung. Semakin tinggi siswa merasa kesepian maka semakin tinggi pula penggunaan *game online*, sebaliknya jika semakin rendah siswa merasa kesepian maka semakin rendah pula penggunaan *game online*. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan penggunaan *game online* SMP Negeri 1 Kedu Kabupaten Temanggung. Semakin tinggi kecerdasan emosi siswa maka semakin rendah penggunaan *game online*, sebaliknya jika semakin rendah kecerdasan emosi siswa mengelola maka semakin tinggi penggunaan *game online*.

## Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Bu Awalya sebagai dosen pembimbing yang mengarahkan dan membimbing saya dalam membuat jurnal ini. Terimakasih kepada kepala sekolah SMP Negeri 1 Kedu Kabupaten Temanggung. Terimakasih kepada guru BK dan Wali murid Siswa SMP Negeri 1 Kedu Kabupaten Temanggung.

## Daftar Rujukan

- Bainbridge, W. S. (2009). Online multiplayer games. *Synthesis Lectures On Information Concepts, Retrieval, and Services*, 1(1), 1-113. <https://doi.org/10.2200/S00232ED1V01Y200912ICR013>.
- Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M. D. (2013). A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(2), 149-161. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-012-9405-2>.
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of internet addiction: The development of the problematic internet use questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563-574. <https://link.springer.com/article/10.3758/BRM.40.2.563>.
- Dinata, O., & Risdayanti, R. (2017). Hubungan kecanduan game online clash of clans terhadap perilaku sosial (studi kasus game online clash of clans pada mahasiswa sosiologi fakultas ilmu sosial & politik universitas riau). *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Pekanbaru: Universitas Riau. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*. 4 (2), 1-15.
- Fadil, M., Sunawan, Awalya. (2019). The Effectiveness of Group Counseling with Cognitive Restructuring and Self-Management Techniques to Reduce Internet Addiction. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8 (2), 134-139. DOI <https://doi.org/10.15294/jubk.v8i2.28172>.

- Hidayati, I., Mulawarman, & Awalya. (2017). Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosidrama. *Indonesian Journal Of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(4), h.27-34. Diakses dari <https://jurnal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/18966/10761>.
- Utami, T. W., & H0dik0h, A. (2020). Kecanduan game Online berhubungan dengan penyesuaian sosial pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 17-22. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i1.700>.
- Pratiwi, C. P., Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2012). Perilaku adiksi game Online ditinjau dari efikasi diri akademik dan keterampilan sosial pada remaja di Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Park, N., & Peters0n, C. (2005). P0sitive Psychology Pr0gress: Empirical Validati0n Of Interventi0ns. *American Psych0logist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>.
- Y0ung, K. (2000). Cyber-dis0rders: the mental health c0ncern f0r the new millennium. *CyberPsych0logy & Behavior*, 3(5), 475-479. [www.netaddicti0n.c0m/net\\_c0mpulsi0ns.htm](http://www.netaddicti0n.c0m/net_c0mpulsi0ns.htm).

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---