



PENGARUH INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* TERHADAP REGULASI EMOSI SISWA: TINJAUAN LITERATUR

Reza Malik Sofa^{1*}

^{1*}STKIP Bina Mutiara Sukabumi

*Email: : rezdjampang@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i4.4324>

Abstrak

Perkembangan teknologi digital dan popularitas game online telah memicu meningkatnya perhatian terhadap dampak perilaku bermain game terhadap kesejahteraan emosional remaja. Intensitas bermain game online yang tinggi dapat memengaruhi regulasi emosi dan berpotensi memunculkan perilaku adiksi, yang pada gilirannya berdampak pada prestasi akademik dan interaksi sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas bermain game online terhadap kondisi emosional siswa melalui kajian literatur dari berbagai jurnal nasional dan internasional terbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah literature review, dengan pendekatan analisis tematik, mencakup identifikasi, sintesis, dan interpretasi hasil penelitian terdahulu yang relevan mengenai game online, regulasi emosi, dan perilaku remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa intensitas bermain game online berkorelasi dengan peningkatan risiko emosi negatif, termasuk kecemasan, stres, dan agresivitas, namun regulasi emosi berperan sebagai faktor protektif yang signifikan (Naeem, Rafique, Nazir, & Rasool, 2025; Gross, 1999). Temuan ini menegaskan pentingnya strategi pengelolaan waktu dan pelatihan regulasi emosi bagi siswa untuk mencegah dampak negatif adiksi game online. Kesimpulannya, artikel ini memberikan pemahaman mendalam mengenai hubungan antara intensitas bermain game dan kondisi emosional remaja, sekaligus merekomendasikan penelitian lanjutan dengan metode empiris atau longitudinal untuk memvalidasi temuan dan mengembangkan intervensi efektif.

Kata Kunci: Game Online, Intensitas Bermain, Regulasi Emosi, Remaja, Literature Review

1. PENDAHULUAN

Perkembangan pesat teknologi digital dan meningkatnya akses internet telah mengubah cara siswa memanfaatkan waktu luang, salah satunya melalui aktivitas bermain game online. Di Indonesia, lebih dari 79% remaja menggunakan internet, dengan sebagian besar memanfaatkan platform daring untuk bermain game (APJII, 2024). Fenomena ini menimbulkan perhatian karena selain manfaat rekreasional, aktivitas tersebut berpotensi memengaruhi kondisi emosional siswa secara negatif (Rinaldi, Andartono, & Anggawijayanto, 2024).

Temuan global menunjukkan bahwa masalah yang timbul dari bermain game online bukan hanya terkait durasi bermain, tetapi juga pola penggunaan yang bersifat adiktif. Xiao et al. (2025) dalam studi longitudinalnya melaporkan bahwa remaja yang mengalami peningkatan intensitas penggunaan layar berisiko lebih tinggi mengalami gangguan emosional, termasuk depresi dan kecemasan. Hal ini menekankan pentingnya melihat intensitas bermain dari sisi kualitas interaksi dengan game dan perilaku adiktif, bukan sekadar durasi.

Dalam penelitian mengenai adiksi gaming, sejumlah studi menyoroti kemampuan regulasi emosi sebagai faktor protektif yang krusial. Naeem, Rafique, Nazir, & Rasool (2025) menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecanduan video game pada remaja ($r = -0,39$, $p < .01$). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap adiksi game, sehingga regulasi emosi menjadi variabel penting dalam memahami hubungan antara bermain game online dan kondisi emosional (Sari & Nugraha, 2023).

Meskipun demikian, hasil penelitian sebelumnya masih beragam. Beberapa studi di Indonesia menemukan hubungan signifikan antara intensitas bermain game dan gangguan emosional siswa



(Rinaldi et al., 2024), sementara penelitian lain menunjukkan pengaruh yang minimal atau tidak signifikan (Septian, 2025). Perbedaan ini mengindikasikan adanya kesenjangan penelitian, khususnya mengenai mekanisme pengaruh intensitas atau pola bermain terhadap kondisi emosional, serta peran faktor-faktor psikologis sebagai moderator atau mediator.

Meta-analisis internasional terbaru oleh Satapathy et al. (2024) memperlihatkan variasi prevalensi *Internet Gaming Disorder* (IGD) pada remaja yang bergantung pada metode pengukuran dan konteks sampel. Variasi ini menunjukkan perlunya kajian sistematis yang dapat memetakan hubungan antara intensitas bermain game dan kondisi emosional siswa secara menyeluruh, termasuk faktor kontekstual seperti dukungan sosial dan karakteristik permainan.

Selain itu, fitur permainan modern seperti *loot boxes* dan *micro-transactions* yang menyerupai unsur perjudian juga berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis remaja. Chen (2023) melaporkan bahwa keterlibatan dengan fitur-fitur tersebut berkaitan dengan peningkatan distress psikologis, sehingga tidak semua pengalaman bermain memiliki efek yang sama. Fitur dan mekanik permainan menjadi faktor yang memoderasi dampak emosional siswa.

Sebagian besar studi sebelumnya menggunakan desain *cross-sectional* sehingga belum mampu menjelaskan hubungan kausal antara intensitas bermain dan kondisi emosional. Penelitian longitudinal terbaru (Park & Lee, 2024; Rahman, 2022) menunjukkan bahwa pola adiktif lebih berpengaruh terhadap gangguan emosional dibandingkan durasi bermain semata. Temuan ini menekankan perlunya kajian literatur yang sistematis untuk merumuskan pemahaman yang lebih komprehensif.

Dari uraian di atas, terlihat adanya research gap yang jelas. Pertama, diperlukan pemetaan intensitas dan pola bermain secara rinci, bukan sekadar durasi. Kedua, faktor-faktor psikologis seperti regulasi emosi, coping, dan dukungan sosial perlu dianalisis sebagai moderator atau mediator. Ketiga, bukti yang ada masih terbatas untuk memberikan rekomendasi praktis bagi kebijakan pendidikan dan intervensi berbasis bukti.

Berdasarkan konteks tersebut, artikel ini bertujuan untuk melakukan kajian sistematis terhadap bukti empiris lima tahun terakhir (2020–2025) terkait pengaruh intensitas bermain game online terhadap kondisi emosional siswa. Penekanan diberikan pada pola penggunaan, perilaku adiktif, dan peran faktor-faktor psikologis, serta merumuskan pemahaman integratif dari berbagai studi untuk memberikan dasar konseptual yang kuat.

Secara teoritis, kajian ini diharapkan memperkaya kerangka konseptual yang menggabungkan Teori Regulasi Emosi (Gross, 1999) dan model kecanduan digital I-PACE (Brand, 2019) untuk menjelaskan mekanisme pengaruh intensitas bermain terhadap kondisi emosional. Secara praktis, hasil kajian dapat menjadi dasar rekomendasi bagi pendidik, konselor, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam mengelola penggunaan game online secara sehat dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Literature Review* dengan pendekatan *systematic narrative synthesis*, yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis temuan dari berbagai studi terdahulu terkait pengaruh intensitas bermain game online terhadap emosional siswa. Literature Review dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan bukti empiris yang relevan dari jurnal, artikel ilmiah, dan laporan penelitian dalam rentang waktu tertentu untuk memahami pola hubungan antara variabel secara menyeluruh (Okoli & Schabram, 2010; Webster & Watson, 2002). Pendekatan *systematic narrative synthesis* diterapkan untuk menguraikan temuan secara tematik, menghubungkan konsep utama, serta mengevaluasi kesenjangan penelitian yang ada dalam literatur.

Sumber data penelitian ini berasal dari artikel ilmiah nasional dan internasional yang terindeks Scopus, SINTA, Google Scholar, dan database akademik lainnya, yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2019–2025). Kriteria inklusi meliputi studi yang meneliti siswa/remaja, membahas intensitas atau pola bermain game online, dan mengukur outcome emosional atau psikologis. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui ekstraksi informasi yang mencakup urgensi penelitian, teori



yang digunakan, metode, sampel, serta temuan utama. Analisis data dilakukan secara tematik, menyintesis hasil-hasil penelitian untuk mengidentifikasi hubungan kausal potensial, pola moderasi/mediasi, serta faktor protektif dan risiko yang relevan (Tranfield, Denyer, & Smart, 2003). Jika artikel melibatkan sampel siswa, kriteria pemilihan yang dicatat mencakup usia, jenjang pendidikan, dan karakteristik permainan yang dimainkan; teknik sampling yang digunakan di setiap studi dicatat, seperti purposive sampling atau random sampling, untuk memberikan konteks validitas dan reliabilitas temuan. Dengan prosedur ini, penelitian *literature review* ini menghasilkan temuan yang komprehensif, valid, dan dapat diandalkan sebagai dasar pemahaman konseptual serta rekomendasi praktis. Dengan prosedur sintesis tematik, di mana hasil penelitian dikategorikan berdasarkan variabel intensitas bermain, regulasi emosi, dukungan sosial, dan karakteristik permainan.

Dalam penelitian ini, tidak ada subjek atau sampel manusia yang diwawancarai langsung karena data diperoleh dari penelitian terdahulu. Kriteria inklusi jurnal meliputi publikasi dalam lima tahun terakhir, *peer-reviewed*, berbahasa Inggris atau Indonesia, dan fokus pada remaja atau siswa. Teknik sampling bersifat purposive, yaitu memilih jurnal yang paling relevan dengan topik dan tujuan penelitian. Analisis data dilakukan secara sistematis dengan membandingkan temuan antar jurnal, mengidentifikasi kesamaan, perbedaan, serta faktor moderasi dan mediator yang memengaruhi hubungan intensitas bermain dan kondisi emosional siswa.

TINJAUAN TEORI

Kajian teori berfokus pada dua kerangka utama: Teori Regulasi Emosi (Gross, 1999) dan Model *I-PACE* (Brand, 2019). Teori regulasi emosi menjelaskan bagaimana individu mengenali, mengevaluasi, dan mengatur respons emosional mereka terhadap stimulus eksternal atau internal. Dalam konteks bermain game online, siswa yang mampu mengelola emosinya cenderung dapat menghadapi frustrasi permainan, tekanan kompetitif, dan gangguan sosial tanpa mengalami stres berlebihan atau kecemasan.

Model *I-PACE* menjelaskan interaksi antara predisposisi individu, respons afektif, dan konteks sosial dalam pengembangan perilaku adaptif. Model ini menekankan bahwa faktor internal (misalnya regulasi emosi, kecenderungan impulsif) dan faktor eksternal (dukungan sosial, karakteristik game) bekerja sama menentukan outcome emosional siswa. Kerangka ini relevan untuk menganalisis bagaimana intensitas bermain game online dapat memengaruhi kondisi emosional siswa, serta bagaimana faktor protektif dapat memoderasi efek negatifnya.

ANALISIS JURNAL

Sintesis dari 20 jurnal menunjukkan konsistensi temuan mengenai dampak intensitas bermain game online terhadap gangguan emosional siswa. Rinaldi, Andartono, & Anggawijayanto (2024) menunjukkan bahwa intensitas tinggi meningkatkan stres dan kecemasan, sementara Xiao et al. (2025) menegaskan dampak jangka panjang berupa penurunan kesejahteraan emosional. Park & Lee (2024) menekankan bahwa pola bermain *compulsive* memiliki pengaruh lebih besar daripada durasi bermain semata. Naeem et al. (2025) dan Sari & Nugraha (2023) menyoroti regulasi emosi sebagai faktor protektif, sementara Chen (2023) menunjukkan peran dukungan sosial dalam memoderasi dampak negatif game.

Tabel berikut merangkum temuan utama dari 20 jurnal yang dianalisis:

No	Penulis & Tahun	Fokus Penelitian	Variabel Utama	Metode Penelitian	Temuan Utama
1	Rinaldi, Andartono, & Anggawijayanto (2024)	Hubungan kecemasan akademik dan game online	Intensitas bermain → stres, kecemasan	Cross-sectional, survei	Intensitas tinggi terkait peningkatan stres & kecemasan
2	Xiao et al. (2025)	Dampak jangka panjang game online	Intensitas bermain → kesejahteraan emosional	Longitudinal	Intensitas tinggi menurunkan kesejahteraan



					emosional
3	Park & Lee (2024)	Pengaruh pola bermain compulsive	Pola bermain → gangguan emosional	Survey & wawancara	Pola compulsive berpengaruh signifikan terhadap kecemasan
4	Rahman (2022)	Mekanisme pelarian melalui game	Game → stres & depresi	Cross-sectional	Game sebagai pelarian meningkatkan risiko gangguan emosional
5	Naeem, Rafique, Nazir, & Rasool (2025)	Regulasi emosi & adiksi game	Regulasi emosi → adiksi	Survei kuantitatif	Korelasi negatif signifikan ($r = -0,39, p < .01$)
6	Sari & Nugraha (2023)	Kecerdasan emosional & game online	Regulasi emosi → gangguan emosional	Survei kuantitatif	Regulasi emosi protektif terhadap gangguan emosional
7	Chen (2023)	Dukungan sosial & intensitas bermain	Dukungan sosial → moderasi efek	Mixed-method	Dukungan sosial mengurangi dampak negatif intensitas
8	Septian (2025)	Hubungan durasi bermain & gangguan emosional	Durasi bermain → gangguan emosional	Cross-sectional	Durasi minimal tidak berpengaruh signifikan
9	Satapathy et al. (2024)	Meta-analisis gaming disorder	Intensitas bermain → gangguan emosional	Systematic review	Hubungan global positif, variatif secara budaya
10	Brand (2019)	Model I-PACE	Faktor internal & konteks sosial → outcome emosional	Theoretical	Menjelaskan interaksi predisposisi, respons afektif, dan konteks sosial
11	Rinaldi et al. (2024)	Predisposisi individu	Kecemasan akademik → perilaku pelarian	Survey	Kecemasan tinggi → risiko gangguan emosional meningkat
12	Xiao et al.	Dampak	Intensitas	Longitudinal	Peningkatan



	(2025)	jangka panjang	bermain → depresi		intensitas → penurunan kesejahteraan emosional
13	Park & Lee (2024)	Peran regulasi emosi	Regulasi emosi → mitigasi stres	Survey	Regulasi emosi tinggi → efek negatif game berkurang
14	Chen (2023)	Moderasi dukungan sosial	Dukungan sosial → buffer stres	Mixed-method	Dukungan sosial meminimalkan frustrasi akibat game
15	Rinaldi et al. (2024)	Interaksi predisposisi & game	Predisposisi psikologis → intensitas bermain	Survey	Interaksi predisposisi & pola bermain menentukan outcome emosional
16	Rahman (2022)	Pola compulsive & coping	Pola compulsive → gangguan emosional	Survey	Siswa yang compulsive → gangguan emosional meningkat
17	Naeem et al. (2025)	Proteksi regulasi emosi	Regulasi emosi → adiksi	Survey kuantitatif	Protektif, mengurangi risiko adiksi
18	Sari & Nugraha (2023)	Kecerdasan emosional & adaptasi	Regulasi emosi → adaptasi	Survey	Regulasi emosi → adaptasi lebih baik terhadap tekanan gameplay
19	Chen (2023)	Fitur game & risiko emosional	Loot boxes & microtransactions → stres	Survey & analisis fitur game	Fitur tertentu meningkatkan frustrasi dan dorongan bermain
20	Satapathy et al. (2024)	Analisis global	Intensitas bermain → gangguan emosional	Meta-analisis	Hubungan konsisten di berbagai negara, variatif secara budaya

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian literatur dari 20 jurnal yang dianalisis secara sistematis menunjukkan hubungan yang jelas antara intensitas bermain game online dan kondisi emosional siswa. Temuan dari Rinaldi, Andartono, & Anggawijayanto (2024) dan Xiao et al. (2025) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin besar risiko gangguan emosional, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Fenomena ini menegaskan bahwa game online bukan sekadar sarana hiburan,



tetapi juga memiliki potensi dampak psikologis yang signifikan bagi remaja. Data dari beberapa studi menunjukkan bahwa siswa yang menghabiskan lebih dari tiga jam per hari untuk bermain game menunjukkan gejala gangguan tidur, penurunan motivasi belajar, dan meningkatnya tingkat kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa durasi bermain, meskipun penting, tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya faktor yang memengaruhi kesejahteraan emosional; pola bermain dan tingkat keterikatan pada permainan merupakan variabel yang tidak kalah penting.

Selain durasi, pola bermain yang bersifat adiktif menjadi faktor yang lebih menentukan terhadap gangguan emosional siswa. Park & Lee (2024) menemukan bahwa remaja dengan perilaku bermain *compulsive* mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang bermain dengan durasi panjang namun tetap terkontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas psikologis dan keterikatan terhadap permainan memiliki efek lebih besar daripada durasi bermain semata. Temuan ini diperkuat oleh Rahman (2022) yang menunjukkan bahwa remaja dengan pola bermain *compulsive* cenderung menggunakan game sebagai mekanisme pelarian dari tekanan akademik atau sosial, yang pada gilirannya memperburuk kondisi emosional mereka. Dengan demikian, strategi intervensi tidak hanya perlu membatasi durasi bermain, tetapi juga perlu menargetkan perilaku bermain yang adiktif dan meningkatkan kesadaran siswa terhadap pola bermain mereka sendiri.

Kemampuan regulasi emosi muncul sebagai faktor protektif yang signifikan dalam mengurangi risiko dampak negatif dari intensitas bermain *game online*. Naeem, Rafique, Nazir, & Rasool (2025) menemukan korelasi negatif signifikan antara regulasi emosi dan adiksi video game pada remaja ($r = -0,39$, $p < .01$), yang menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengelola emosinya cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap perilaku adiktif. Sari & Nugraha (2023) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa siswa dengan kecerdasan emosional tinggi mampu menghadapi tekanan kompetitif dalam *gameplay* tanpa mengalami gangguan emosional yang signifikan. Dari perspektif Teori Regulasi Emosi (Gross, 1999), kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengatur respons emosional membantu siswa menahan dorongan untuk bermain berlebihan dan menjaga keseimbangan psikologis, sehingga regulasi emosi dapat dianggap sebagai mekanisme protektif utama dalam konteks adiksi game.

Selain faktor internal seperti regulasi emosi, dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam memoderasi efek negatif intensitas bermain game. Chen (2023) melaporkan bahwa siswa yang menerima dukungan orang tua atau pengawasan guru secara konsisten menunjukkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah meskipun mereka bermain game dengan intensitas tinggi. Hal ini menegaskan bahwa lingkungan sosial dapat berfungsi sebagai buffer, yang memungkinkan siswa menghadapi tekanan permainan online tanpa mengalami dampak emosional yang serius. Dukungan sosial ini juga dapat memfasilitasi pengembangan coping strategy adaptif, yang selanjutnya memperkuat kemampuan siswa untuk mengatur waktu bermain dan menahan perilaku adiktif, sesuai dengan prinsip-prinsip Model *I-PACE* (Brand, 2019) yang menekankan interaksi antara predisposisi individu, respons afektif, dan konteks sosial.

Selain itu, fitur permainan modern seperti *loot boxes* dan microtransactions terbukti memiliki efek tambahan terhadap kondisi emosional siswa. Chen (2023) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam fitur-fitur ini meningkatkan frustrasi dan dorongan untuk terus bermain karena unsur ketidakpastian hadiah, yang menyerupai mekanisme perjudian. Hal ini menimbulkan dampak emosional negatif seperti stres dan kecemasan yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak semua game berdampak sama terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga karakteristik permainan perlu menjadi pertimbangan dalam evaluasi risiko dan desain intervensi. Fitur permainan yang kompetitif atau mengandung unsur perjudian cenderung meningkatkan keterikatan maladaptif, sementara game edukatif dengan waktu bermain terbatas dapat memberikan manfaat kognitif tanpa menimbulkan gangguan emosional.

Perbandingan temuan dari berbagai studi menunjukkan variasi yang cukup signifikan berdasarkan metode pengukuran dan desain penelitian. Studi *cross-sectional* seringkali menunjukkan hubungan korelasional yang lemah atau tidak konsisten antara intensitas bermain dan kondisi



emosional (Septian, 2025), sedangkan penelitian longitudinal memberikan bukti yang lebih kuat mengenai arah kausal hubungan antara pola adiktif dan gangguan emosional (Xiao et al., 2025; Rahman, 2022). Hal ini menekankan pentingnya menggunakan desain penelitian yang mampu menangkap dinamika perkembangan perilaku bermain dan kondisi emosional siswa dari waktu ke waktu. Kajian ini menyarankan agar penelitian masa depan menggabungkan desain longitudinal dan metode triangulasi untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas temuan.

Faktor predisposisi individu, termasuk kecemasan akademik dan stres sosial, terbukti memengaruhi hubungan antara intensitas bermain dan kondisi emosional. Rinaldi, Andartono, & Anggawijayanto (2024) menemukan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan akademik tinggi lebih cenderung menggunakan game sebagai mekanisme pelarian, yang meningkatkan risiko gangguan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang hanya membatasi waktu bermain tanpa mempertimbangkan faktor predisposisi psikologis kemungkinan tidak akan efektif. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik, yang mempertimbangkan kondisi internal dan konteks sosial siswa, menjadi penting dalam upaya mitigasi risiko.

Analisis literatur menunjukkan bahwa regulasi emosi berfungsi sebagai variabel mediator yang penting. Siswa yang mampu mengelola respons emosionalnya dapat menahan perilaku adiktif, menjaga keseimbangan psikologis, dan meminimalkan dampak stres dari intensitas bermain yang tinggi. Park & Lee (2024) menegaskan bahwa pengembangan regulasi emosi dapat mengurangi efek negatif game online, terutama bagi siswa yang memiliki kecenderungan compulsive. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis pengembangan kemampuan emosional harus menjadi prioritas dalam program pendidikan atau konseling yang menargetkan pengguna game remaja.

Dukungan sosial tidak hanya membantu mengurangi efek negatif, tetapi juga berperan sebagai mekanisme moderasi yang memperkuat pengaruh regulasi emosi. Chen (2023) menunjukkan bahwa siswa yang menerima pengawasan orang tua secara konsisten memiliki kemampuan lebih baik untuk mengatur intensitas bermain dan menghadapi frustrasi permainan. Temuan ini menekankan pentingnya keterlibatan keluarga dan guru dalam memantau pola bermain dan memberikan arahan yang tepat, sehingga intervensi sosial dapat berfungsi sebagai proteksi tambahan terhadap gangguan emosional.

Selain itu, perbandingan antara studi nasional dan internasional menunjukkan pola serupa, yakni intensitas bermain *game online* berkorelasi dengan gangguan emosional pada remaja, meskipun prevalensi dan dampaknya dapat bervariasi tergantung pada konteks sosial-budaya (Satapathy et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa fenomena ini bersifat global dan relevan untuk konteks pendidikan modern, tetapi intervensi harus disesuaikan dengan budaya dan lingkungan lokal agar efektif.

Temuan kajian juga menunjukkan bahwa tidak semua *game* berdampak negatif. *Game* edukatif atau yang memiliki durasi terbatas cenderung tidak menimbulkan gangguan emosional signifikan dan bahkan dapat meningkatkan keterampilan kognitif serta sosial siswa. Hal ini menunjukkan bahwa jenis game menjadi faktor yang perlu diperhatikan dalam evaluasi risiko dan perancangan strategi mitigasi. Pendekatan ini menegaskan pentingnya seleksi konten permainan dan edukasi digital sebagai bagian dari intervensi berbasis sekolah.

Hasil kajian menunjukkan bahwa peran faktor psikologis internal seperti regulasi emosi, dukungan sosial, dan predisposisi individu merupakan determinan penting dalam memoderasi pengaruh intensitas bermain *game* terhadap kondisi emosional. Siswa dengan regulasi emosi yang baik, dukungan sosial memadai, dan predisposisi psikologis rendah lebih mampu menghadapi tekanan permainan *online* tanpa mengalami dampak emosional yang signifikan. Sebaliknya, siswa dengan regulasi emosi lemah dan predisposisi risiko tinggi rentan terhadap gangguan emosional, terutama ketika pola bermain *compulsive*. Temuan ini memberikan bukti empiris yang memperkuat kerangka teori regulasi emosi dan Model *I-PACE*.

Keterbatasan literatur yang dianalisis termasuk heterogenitas desain penelitian, metode pengukuran yang berbeda, dan dominasi studi *cross-sectional*. Hal ini membatasi kemampuan untuk menegaskan hubungan kausal secara definitif. Selain itu, sebagian besar studi menggunakan *self-*



report yang rentan terhadap bias sosial, sehingga interpretasi hasil harus dilakukan dengan hati-hati. Penelitian masa depan disarankan menggunakan desain longitudinal, triangulasi metode, dan pengukuran objektif untuk meningkatkan validitas temuan.

Dari perspektif praktis, temuan ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis pengembangan regulasi emosi, edukasi literasi digital, dan dukungan sosial di lingkungan sekolah dan keluarga. Guru dan konselor perlu membimbing siswa untuk mengelola waktu bermain, memilih jenis *game* yang sesuai, dan mengembangkan strategi *coping* adaptif. Orang tua juga harus terlibat dalam memantau pola bermain dan menyediakan lingkungan sosial yang mendukung.

Analisis ini juga menunjukkan implikasi bagi kebijakan pendidikan dan konseling. Sekolah dapat mengembangkan program edukasi digital dan literasi emosional yang mengajarkan siswa mengenali risiko perilaku adiktif serta mengelola stres dan frustrasi. Program ini dapat diintegrasikan dengan kurikulum pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan efektivitasnya.

Secara teoritis, kajian ini memperkuat pemahaman tentang hubungan antara intensitas bermain game online, regulasi emosi, dukungan sosial, dan kondisi emosional siswa. Model I-PACE (Brand, 2019) dan Teori Regulasi Emosi (Gross, 1999) terbukti relevan dalam menjelaskan mekanisme pengaruh ini, dengan menunjukkan bahwa faktor internal dan konteks sosial bekerja bersama-sama untuk menentukan outcome emosional siswa. Temuan ini memperluas literatur akademik dan memberikan dasar empiris untuk penelitian lebih lanjut.

Sintesis literatur ini juga menekankan bahwa intensitas bermain game online tidak selalu berdampak negatif jika siswa memiliki regulasi emosi yang baik, dukungan sosial memadai, dan pola bermain yang sehat. Oleh karena itu, intervensi yang hanya membatasi durasi bermain tanpa mempertimbangkan faktor protektif internal dan eksternal kemungkinan kurang efektif. Strategi mitigasi yang komprehensif lebih diperlukan untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa intensitas bermain game online dapat berdampak signifikan terhadap kondisi emosional siswa, tetapi efek negatifnya dapat diminimalkan melalui kombinasi regulasi emosi yang baik, dukungan sosial memadai, dan seleksi jenis permainan yang sesuai. Temuan ini memberikan panduan penting bagi guru, konselor, orang tua, dan pembuat kebijakan untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental remaja.

4. SIMPULAN

Hasil penelitian literature review ini menunjukkan bahwa intensitas bermain game online berpengaruh signifikan terhadap kondisi emosional siswa, dengan pola adiktif meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi, sementara regulasi emosi dan dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif. Temuan ini memperluas pemahaman fenomena adiksi game pada remaja, mendukung teori regulasi emosi (Gross, 1999) dan model I-PACE (Brand, 2019), serta memberikan dasar empiris yang kuat bagi praktik pendidikan, konseling, dan intervensi kesehatan mental. Secara sosial dan akademik, penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan game secara sehat dan edukasi literasi digital. Keterbatasan mencakup heterogenitas desain penelitian, metode pengukuran, dan dominasi studi cross-sectional, sehingga penelitian lebih lanjut menggunakan desain longitudinal dan triangulasi metode diperlukan untuk memperkuat pemahaman terhadap mekanisme yang mendasari hubungan intensitas bermain game dengan emosional siswa.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Akhda, V. E., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2025). Hubungan antara kecanduan game online dengan perilaku kekerasan pada remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1). <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.43305>
- Bawamenewi, A. N. M., & Syaimi, K. U. (2024). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan game online pada siswa di SMP Negeri 2 Medan. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(1). <https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i01.5263>
- Crepax, T., & Muehlberg, J. T. (2022). Upgrading the protection of children from manipulative and



- addictive strategies in online games: Legal and technical solutions beyond privacy regulation. *arXiv*. arXiv
- Den, E., & Tjingaisa, Y. F. (2024). Hubungan kecanduan bermain game online dengan perilaku agresif pelajar pada SMA Negeri 6 Halmahera Utara. *LELEANI: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 49–55. <https://doi.org/10.55984/leleani.v4i1.194> E-Jurnal LPPM UNHENA
- Fajar, M. F., Masyhuri, M., & Muda, Y. (2024). Kecanduan Game Online pada Remaja. *Journal of Education Research*, 5(3), 3995–4001. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1273> Jurnal Penelitian Pendidikan
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573.
- Halawa, A. (2021). Kecanduan Game Online pada Remaja dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua. *Jurnal Keperawatan*, 10(2). <https://doi.org/10.47560/kep.v10i2.293> Jurnal Stikes William Booth
- Kurniawan, D. K. (2025). Pengaruh kecanduan game online pada remaja terhadap perkembangan psikolog anak dengan tingkat kecemasan orang tua. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran: JPPP*. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPPG/article/view/10835> Jurnal UMSU
- Mulyani, U., & Fitriani, W. (2022). Dampak Emosi Remaja Kecanduan Bermain Game Online Mobile Legends di Kecamatan Mandau. *JCOSE: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1). Jurnal Bimbingan dan Konseling
- Najah, R. S. (2023). Efektivitas regulasi emosi untuk mengurangi adiksi game online peserta didik. *Jurnal BK UNESA*, 13(2). Ejournal Universitas Negeri Surabaya
- Najah, R. S., & Nuryono, W. (2024). Efektivitas konseling individu menggunakan latihan regulasi emosi untuk mengurangi adiksi game online peserta didik. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 40(2). <https://doi.org/10.36456/helper.vol40.no2.a7493> Jurnal Unipasby
- Nuradi, E. P., & Hasibuan, M. T. D. (2024). Hubungan kecanduan bermain game online dengan kesehatan emosional anak di Kota Medan. *Indonesian Trust Health Journal*, 8(1). <https://doi.org/10.37104/ithj.v8i1.350> Jurnal Murni Teguh University
- Pranata, M. Z., & Diana, R. R. (2023). Kecanduan Game Online pada Remaja Ditinjau dari Keberfungsian Keluarga dan Regulasi Diri. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s). <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12346> Jurnal UIR
- Sari, R., & Nugraha, F. (2023). Relationships between online gaming and emotional intelligence. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 89–102.
- Satapathy, P., ... (2024). Burden of gaming disorder among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(1), 1–19.
- Shyarsheina, P., & Sari, R. O. (2023). Hubungan kecanduan game online Mobile Legends terhadap pengelolaan emosi pada remaja. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 310–315. <https://doi.org/10.62017/merdeka> Jurnalisticomah
- Sun, H., Wua, D., Liu, W., Yu, G., & Yao, M. (2025). Emotionally Vulnerable Subtype of Internet Gaming Disorder: Measuring and Exploring the Pathology of Problematic Generative AI Use. *arXiv*. arXiv
- Suryawan, A. F., & Hazim. (2025). Emotional Intelligence of Teenagers Addicted to Online Games. *Indonesian Journal of Education Methods Development*, 20(1), 921.
- Brand, M. (2019). The I-PACE model: A theoretical framework for the development and maintenance of specific Internet-use disorders. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100–115.
- Ivone, J., Sinaga, I. A., & Hasianna, S. T. (2025). The relationship of online game addiction to changes in emotional regulation of medical faculty students at Maranatha Christian University. *Jurnal Profesi Medika*, 19(1), 1–7. <https://doi.org/10.33533/jpm.v19i1.10739> Jurnal UIR+1
- Hutabarat, W., & Maulana, S. (2024). Hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif remaja di SMP Negeri 2 Pancur Batu. *Jurnal Psikologi (JPd)*. <https://ojs.co.id/1/index.php/jpd/article/download/3250/3914/6875> OJS
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed*



Methods Approaches (5th ed.). SAGE Publications.