

Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecanduan Game Online di Kalangan Dewasa Awal

Sarah Ayuni^{1*}, Puja Putria Desco², Miftahul Jannah³, Aditya Andhika Putra⁴, Ibnu Zafad Mahbulhaq⁵, Ghina Syira Salsabilla⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Negeri Padang

E-mail: sarahayuni2309@gmail.com

Abstract

This research aims to identify the relationship between emotional intelligence and online game addiction among young adults. The research method used is quantitative with a correlational approach. The research process includes stages of data collection using instruments in the form of emotional intelligence and online game addiction questionnaires, data processing through statistical analysis, and interpretation of the results. Based on data analysis, a correlation coefficient of -0.465 was obtained with a significance level ($p = 0.000$ ($p < 0.01$)). These results indicate a significant negative relationship between emotional intelligence and online game addiction, where individuals with higher emotional intelligence tend to have lower levels of online game addiction. This research contributes to the understanding of psychological factors that influence online gaming addictive behavior, as well as its implications for interventions in young adult groups.

Keyword: *Emotional intelligence; online game addiction; emerging adulthood*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecanduan *game online* pada kalangan dewasa awal. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Proses penelitian meliputi tahapan pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner kecerdasan emosional dan kecanduan *game online*, pengolahan data melalui analisis statistik, serta interpretasi hasil. Berdasarkan analisis data, diperoleh koefisien korelasi sebesar -0.465 dengan tingkat signifikansi ($p = 0.000$ ($p < 0.01$)). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kecanduan *game online*, di mana individu dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecanduan *game online* yang lebih rendah. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pemahaman faktor psikologis yang memengaruhi perilaku kecanduan *game online*, serta implikasinya untuk intervensi pada kelompok dewasa awal.

Kata Kunci: *Kecerdasan emosional; Kecanduan game online; Dewasa awal*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat ini sudah semakin jauh berkembang dan mempengaruhi pola kehidupan manusia. Menurut Dakhi et al (2020) perkembangan teknologi informasi mampu menciptakan dan mengembangkan ruang gerak masyarakat secara global, sehingga manusia telah hidup di kehidupan dunia nyata dan dunia maya. Munculnya internet menyebabkan banyak aktivitas yang dilakukan oleh individu secara *online* yang tentunya ada banyak hiburan yang ditawarkan kepada para pengguna internet seperti Instagram, email, film, berita dan *game online* (Rompas, Zakarias & Kawung, 2023). Semua hal tersebut dapat diakses menggunakan *handphone*, termasuk bermain *game online*. Dimana bermain *game online* menggunakan *handphone* merupakan fenomena yang sedang trend dikalangan anak muda zaman sekarang (Hermawan & Kudus, 2021). Bermain *game* telah menjadi aktivitas yang semakin populer di berbagai kalangan, tidak hanya sebagai hiburan tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan interaksi sosial dan kesejahteraan mental. Namun, aktivitas ini memiliki dampak positif maupun negatif yang perlu

diperhatikan. Menurut Halbrook et al. (2019), bermain *game* kooperatif atau *game* yang melibatkan karakter *Non-Playable Character* (NPC) dapat meningkatkan interaksi positif antar pemain. Hal ini berkontribusi pada peningkatan rasa kenyamanan dan kebahagiaan pemain. Penelitian yang dilakukan Longman et al. (2009) menunjukkan bahwa bermain *game* jenis MMORPG dapat membantu mengurangi tingkat depresi, stres, dan kecemasan pada pemain sehingga menjadi bentuk hiburan yang bermanfaat bagi kesehatan mental.

Game online merupakan permainan yang tidak terbatas pada perangkat yang digunakan dan dapat diakses oleh banyak pemain selama mesin yang digunakan terhubung dengan internet (Zebeh, 2012). Pada era saat ini, *game online* dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi gaya hidup baru bagi beberapa orang, dimana terdapat tiga *game online* yang memiliki pengguna terbanyak di berbagai kalangan dari anak-anak hingga orang dewasa (Hermawan, D., & Kudus, W. A., 2021). Biasanya seorang pemain *game online* bertujuan untuk menghilangkan rasa jenuh baik itu dari kegiatan sehari-hari maupun hanya untuk mengisi waktu luang (Wahid & Fauzan, 2021). Tetapi terdapat juga pemain yang hanya menghabiskan waktunya berjam-jam hingga sehari penuh hanya untuk bermain *game online* (Nisrinafatin, 2020). Sehingga bermain *game* juga memiliki dampak negatif yang tidak bisa diabaikan, terutama terkait dengan kecanduan. De Pasquale et al. (2020) menemukan bahwa kecanduan *game online* berhubungan erat dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan bahkan gejala psikosis.

Pada masa dewasa awal, individu telah menjadi mahasiswa ataupun pekerja yang membuat diri mereka memiliki beban setiap harinya. Sehingga biasanya mereka memilih suatu kegiatan untuk dijadikan sebagai selingan atau pelarian ketika merasa lelah, salah satunya adalah dengan bermain *game online* (Habeahan, 2022). Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian Rochmah (2011), 79,6% laki-laki dewasa awal dan 20,4% wanita dewasa merupakan pemain *game online*. Biasanya dewasa awal yang terpapar kecanduan *game online* adalah mahasiswa. Hal ini disebabkan mahasiswa adalah salah satu kelompok yang peka terhadap perkembangan teknologi dan menyebabkan mahasiswa terpapar dengan *game online* dan melakukan perilaku kecanduan *game online* (Mubarak, 2021).

Kecanduan *game online* kini telah menjadi fenomena yang meluas di kalangan masyarakat, termasuk dewasa awal. Firdaus et al (2018) menjelaskan bahwa *game online* adalah jenis permainan elektronik yang menggunakan jaringan internet dan diakses melalui perangkat komputer, ponsel pintar, konsol *game*, laptop, dan perangkat *game* lainnya serta bersifat *multiplayer* yang memungkinkan banyak pemain untuk berpartisipasi secara bersamaan. Meski *game online* sangat populer, hal ini juga menimbulkan dampak negatif. Ketika pengguna tidak mampu mengatur waktu bermain, *game online* dapat memicu perilaku adiktif. Kecanduan *game online* didefinisikan sebagai dorongan kebiasaan untuk terus bermain meskipun berakibat pada gangguan fisik, sosial, mental, atau kesejahteraan finansial individu (Young, 2011). Seseorang dianggap kecanduan jika bermain *game online* lebih dari tiga jam per hari, bahkan hingga mengabaikan kegiatan penting seperti makan, belajar, atau bekerja (Syahrani, 2015:3).

Kecanduan ini juga dikaitkan dengan gangguan tidur dan masalah fisik seperti somatisasi. Xu et al. (2012) juga menjelaskan bahwa faktor psikologis, seperti ketidakpuasan dalam hubungan sosial dan dorongan untuk melarikan diri dari realitas dapat memperburuk kecanduan *game*. Dengan demikian, meskipun bermain *game* dapat memberikan manfaat, penting untuk menjaga keseimbangan agar dampak negatifnya tidak mendominasi. Penelitian terbaru dari Gurusinga (2021), remaja Indonesia yang mengalami kecanduan *game online* terdiri dari 77,5% remaja laki-laki atau sekitar 887.003 orang, dan 22,5% remaja perempuan atau sekitar 241.989 orang. Berdasarkan penelitian, sekitar 10% pemain *game online* berisiko mengalami ketergantungan, sementara 16% lainnya menghadapi dampak negatif akibat penggunaan video *game* (Guermazi et al., 2017). Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan ini meliputi jenis kelamin laki-laki, status sebagai pelajar, masalah penggunaan internet, kecanduan media sosial seperti Facebook, serta tingkat stres yang tinggi (Guermazi et al., 2017).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan *game online* adalah kecerdasan emosional. Mayer et al. (1999) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta emosi orang lain. Individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengendalikan pola pikir dan perilakunya,

termasuk dalam mengelola kebiasaan bermain *game online*. Sebaliknya, individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah lebih rentan terhadap kecanduan *game online* karena kurang mampu mengelola tekanan emosional atau mengatasi stres. Kecerdasan emosional yang baik memungkinkan seseorang untuk mengatur waktu bermain, mengelola stres dengan efektif, serta menghindari perilaku adiktif.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan kecerdasan emosional dengan kecanduan *game online* pada kalangan dewasa awal di kota Padang.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Metode penelitian kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2010) yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki karakteristik yang sama (Latipun, 2011), populasi diartikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi merupakan sekumpulan individu yang berada pada suatu wilayah tertentu yang dapat dijadikan subjek penelitian. Kelompok subjek ini harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek yang lain (Sanusi, 2014). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2006). Apabila subjek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semua, sedangkan untuk subyek yang lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% (Arikunto, 2006). Dapat dikatakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang dijadikan sebagai objek penelitian. Meneliti suatu hal tidak memerlukan seluruh individu yang tergabung, karena hal itu membutuhkan waktu, tenaga, dan biaya yang sangat besar. Sehingga dari beberapa populasi diambil beberapa individu atau sampel yang sesuai kriteria. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan *purposive random sampling* atau sampel acak sederhana. Dalam penelitian ini sampel yang diambil dari tiap unit populasi yang memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih.

Metode pengumpulan data adalah cara bagaimana data mengenai variabel-variabel dalam penelitian dapat diperoleh. Pengumpulan data merupakan langkah yang amat penting dalam penelitian karena data ini akan digunakan untuk menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan kuesioner (angket). Menurut Sanusi (2014), kuesioner atau angket merupakan suatu pengumpulan data dengan memberikan daftar pertanyaan yang sudah disusun secara cermat terlebih dahulu. Skala yang digunakan yaitu skala kecerdasan emosional dan skala kecanduan *game online*.

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengungkap aspek yang ingin diteliti dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan skala sikap model Likert, yaitu skala sikap yang disusun untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial. Pengukuran kecanduan *game online* menggunakan skala berindikator *compulsion, withdrawal, tolerance, interpersonal & health problem* seperti halnya aspek dari kecanduan *game online* yang dikemukakan oleh Chen dan Chang (2008:45-48) yang terdiri dari 27 item yang telah diujicobakan dengan rincian reliabilitas pada aspek *Compulsion* sebesar 0,817, *Withdrawal* sebesar 0,821, *Tolerance* sebesar 0,746 dan aspek *Interpersonal & Health problem* sebesar 0,787. Skala kecerdasan emosi dalam penelitian ini menggunakan skala kecerdasan emosi yang dikembangkan dari Salovy dan Mayers (1990) yang terdiri dari 45 item dengan 15 item pada aspek *Appraisal and Expression of Emotion*, 15 item pada aspek *Regulation of Emotion* dan 15 item pada aspek *Utilization of Emotion* yang sudah di uji cobakan sebelumnya, skala ini memiliki tingkat reliabilitas yang baik dengan nilai cronbach's α sebesar 0,925.

Teknis analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi pearson. Analisis korelasi adalah metode statistika yang digunakan untuk menentukan suatu besaran yang menyatakan

bagaimana kuat hubungan suatu variabel dengan variabel lain dengan tidak mempersoalkan apakah suatu variabel tertentu tergantung pada variabel lain. Korelasi Pearson merupakan korelasi sederhana yang hanya melibatkan satu variabel terikat (*dependent*) dan satu variabel bebas (*independent*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian ini berjumlah 105 orang yang merupakan para dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun yang bermain game online. Berikut gambaran Subjek secara lebih rinci:

Tabel 1. Gambaran Usia Sbjek

Usia	Jumlah	Persen
18 Tahun	12	11,4%
19 tahun	8	7,6%
20 Tahun	11	10,5%
21 tahun	44	41,9%
22 Tahun	16	15,2%
23 Tahun	5	4,8%
24 Tahun	1	1%
25 Tahun	8	7,6%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari total 105 responden. Jumlah responden yang berusia 18 tahun yaitu 12 orang (11,4%), usia 19 tahun berjumlah 8 orang (7,6%), usia 20 tahun berjumlah 11 orang (10,5%), usia 21 tahun berjumlah 44 orang (41,9%), usia 22 tahun berjumlah 16 orang (15,2%), usia 23 tahun berjumlah 5 orang (4,8%), usia 24 tahun berjumlah 1 orang (1%) dan usia 25 tahun berjumlah 8 orang (7,6%).

Berdasarkan pengolahan data, hasil penelitian menyoroati adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kecanduan *game online*. Penelitian ini berangkat dari kebutuhan untuk memahami dampak psikologis dalam dunia maya yang semakin memengaruhi keseharian individu, khususnya dewasa awal. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini berhasil mengungkap bahwa kecerdasan emosional yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat kecanduan *game online* yang lebih rendah. Temuan ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis, tetapi juga menggaris bawahi pentingnya strategi intervensi berbasis psikologis untuk mengatasi perilaku adiktif yang semakin marak di era digital.

Tabel 2. Correlations

		Correlations	
		Kecerdasan Emosional	Kecanduan <i>Game Online</i>
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	1	-.465
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	104	104
Kecanduan <i>Game Online</i>	Pearson Correlation	-.465	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	104	104

Sumber: SPSS

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa koefisien korelasi antara kecerdasan emosional dengan kecanduan *game online* adalah sebesar -0.465 dengan signifikansi ($p = 0.000$) ($p < 0.01$). Angka korelasi negatif menunjukkan hubungan negatif antar variabel. Sehingga dari tabel tersebut dapat dinyatakan bahwa kecerdasan emosional dan kecanduan *game online* memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecanduan *game online* di kalangan dewasa awal, begitu juga dengan sebaliknya. Sehingga

H₀ ditolak dan H_a diterima, yaitu terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecanduan *game online* di kalangan dewasa awal.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecanduan *game online* di kalangan dewasa awal. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahayu (2018), dengan judul Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecanduan *game online* pada siswa-siswi kelas XI SMK Sunan Ampel Meganti yang mendapatkan hasil hubungan negatif. Penelitian tersebut menunjukkan hubungan yang berlawanan, artinya semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional pada individu maka semakin rendah tingkat kecanduan *game online*.

Kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu individu mengatasi stres dan tekanan emosional. Individu dengan kecerdasan emosional rendah lebih rentan terhadap pelarian emosional melalui aktivitas adiktif, seperti bermain *game online* secara berlebihan. Penelitian ini mendukung temuan Xu et al. (2012), yang menyebutkan bahwa faktor psikologis, termasuk ketidakpuasan dalam hubungan sosial, dapat memperparah risiko kecanduan *game online*. Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan kecanduan *game online* mendukung temuan sebelumnya. Penelitian oleh Misnawati (2016) dan Shalihah (2013) juga menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola emosi dan perilaku mereka, sehingga lebih mampu menghindari kebiasaan bermain *game online* secara berlebihan. Selain itu, studi Xu et al. (2012) menekankan bahwa kecerdasan emosional yang baik dapat membantu individu menghadapi tekanan emosional tanpa harus bergantung pada aktivitas adiktif seperti bermain *game online*.

Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya pengembangan kecerdasan emosional, baik melalui pendidikan formal maupun pelatihan khusus, sebagai upaya preventif terhadap perilaku kecanduan di era digital saat ini. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat landasan teori yang ada, tetapi juga memberikan implikasi praktis untuk intervensi yang lebih efektif. Penemuan ini juga mendukung teori Mayer et al. (1999), yang menegaskan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengatur emosi diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian, pengembangan kecerdasan emosional dapat menjadi strategi preventif untuk mengurangi risiko kecanduan *game online*, terutama di kalangan dewasa awal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecanduan bermain *game online*. Hal ini ditunjukkan berdasarkan nilai koefisien korelasi antara kecerdasan emosional dengan kecanduan *game online* adalah sebesar -0.465 dengan signifikansi (p) = 0.000 ($p < 0.01$). Hasil ini mengindikasikan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecanduan *game online* yang lebih rendah. Sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosional yang rendah lebih rentan terhadap kecanduan *game online*.

Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yakni terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kecanduan *game online*. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecanduan *game online* di kalangan dewasa awal, begitu juga dengan sebaliknya. Sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima, yaitu terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecanduan *game online* di kalangan dewasa awal. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Rahayu (2018) dan mendukung teori Mayer et al. (1999), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional membantu individu mengelola pola pikir dan perilaku, termasuk perilaku bermain *game online*.

Penelitian ini membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi lebih dalam faktor-faktor lain yang memengaruhi kecanduan *game online*. Misalnya, motivasi bermain, lingkungan sosial, atau kondisi psikologis lain yang mungkin berperan signifikan dalam perilaku adiktif ini. Selain itu, perluasan populasi penelitian ke kelompok usia berbeda, seperti remaja atau dewasa lanjut, dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai pola hubungan kecerdasan emosional dan kecanduan *game online* di berbagai tahap kehidupan. Dengan memahami spektrum yang lebih luas, penelitian masa depan dapat memberikan landasan yang lebih solid untuk rekomendasi intervensi.

Hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan oleh praktisi psikologi untuk merancang program intervensi berbasis pengembangan kecerdasan emosional guna mengurangi risiko kecanduan *game online*, khususnya pada dewasa awal. Institusi pendidikan dapat mengintegrasikan pelatihan kecerdasan emosional dalam kurikulum, sementara keluarga dan masyarakat dapat berperan aktif dalam mendukung pengembangan emosional individu. Pengawasan terhadap penggunaan teknologi dan penyeimbangan waktu bermain *game* dengan aktivitas sosial akan sangat membantu mencegah dampak negatif dari kecanduan *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S. (2011). *Metodologi penelitian bisnis*. Jakarta: Salemba Empat.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian (suatu pendekatan praktek)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dakhi, O. Jama, J. Irfan, D. Ambiyar & Ishak. (2020). Blended Learning : A 21st Century Learning Model At College. *International Journal of Multi Science*, 1(7), 17-23.
- De Pasquale, C., Sciacca, F., Martinelli, V., Chiappedi, M., Dinaro, C., & Hichy, Z. (2020). Relationship of Internet Gaming Disorder with Psychopathology and Social Adaptation in Italian Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8201. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218201>
- Firdaus, Y. et al. (2018). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Siswa Pengguna Game Online. *Jurnal Riset Terapan Akuntansi*, 3(Manejemen Aset Bagi Optimalisasi Pengelolaan Aset Tetap), 40-51.
- Guerhazi, F., Halouani, N., Yaich, K., Ennaoui, R., Chouayakh, S., Aloulou, J., & Amami, O. (2017). Video and Internet Gaming Addiction Among Young Adults. *European Psychiatry*, 41(S1), S203–S204. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.2158>
- Gurusinga, F. M. (2021). Hubungan kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 1-18 Tahun di SMA Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. *Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 1-8.
- Habeahan, R. (2022). *Perbedaan Kontrol Diri Pada Pecandu Game Online Remaja Dan Dewasa Awal Di Desa Sipeapea Kecamatan Sorkam Barat* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Halbrook, Y. J., O'Donnell, A. T., & Msetfi, R. M. (2019). When and How Video Games Can Be Good: A Review of the Positive Effects of Video Games on Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, 14(6), 1096–1104. <https://doi.org/10.1177/1745691619863807>
- Hermawan, D., & Kudus, W. A. (2021). Peran orang tua dalam mencegah anak kecanduan bermain game online di era digital. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(05), 778-789.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Longman, H., O'Connor, E., & Obst, P. (2009). The Effect of Social Support Derived from World of Warcraft on Negative Psychological Symptoms. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 563–566. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0001>
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–298. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
- Misnawati, M. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa-Siswi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2).
- Mubarok, F. H. (2021). Hubungan antara Kecanduan Game Online dengan Pembelian Impulsif Perangkat Game pada Mahasiswa. *Acta Psychologica*. 3(1), 69-80.

- Nisrinafatin, N. (2020). Pengaruh game online terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(2), 135-142.
- 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), 1-11.
- Shalihat, N. A. (2013). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Pemain Game Online Di Kota Bandung* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian tindakan kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung : Alfabeta.
- Syahrani, R. (2015). Ketergantungan online game dan penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1).
- Wahid, M., & Fauzan, A. (2021). *Game Online Sebagai Pola Perilaku (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Tadulako)*. *Kinesik*, 8 (3), 275–283.
- Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2012). Online game addiction among adolescents: motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 21(3), 321–340. <https://doi.org/10.1057/ejis.2011.56>
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304–312. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.4.304>
- Zebeh. (2012). *Berburu Rupiah Lewat Game Online*. Yogyakarta : Bounabooks.