JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 4, Nomor 2, Bulan Januari-Juni: hlm 379-393
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.1855

HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN KESTABILAN EMOSIONAL PADA ANAK REMAJA: *LITERATURE REVIEW*

Salsah Nisriina Fadzri[1*], & Sri Nyumirah[2]

[*1&2] Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Kesehatan Hermina
[*]e-Mail: salsaniasriina2403@gmail.com

Submit Tgl: 15-Mei-2026 Diterima Tgl: 15-Mei-2026 Diterbitkan Tgl: 16-Mei-2026

Abstrak: Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis sosial, dan emosional yang berlangsung cepat sehingga remaja rentan mengalami perubahan emosi dan kesulitan dalam mengendalikan perasaan. Perkembangan *teklologi digital* juga memengaruhi aktivitas remaja, salah satunya melalui penggunaan *game online* yang banyak diminati karena memberikan hiburan, ketenangan, serta interksi sosial. *Game online* yang tidak terkontrol dapat menimbulkan kecanduan dan dampak pada emosional pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecanduan bermain *game online* dengan kestabilan emosional pada remaja melalui metode *literature review*. Pencarian literatur dilakukan pada beberapa database seperti *Google Scholar, PubMed, ScieneDirect, Frontiers, BMC, JMIR, dan IJERPH* dengan rentang tahun 2020-2025. Berdasarkan proses seleksi diperoleh 10 artikel penelitian yang dianalisis secara deskriptif. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecanduan *game online* berhubungan dengan ketidakstabilan emosional pada remaja, seperti mudah marah, stres, dan kesulitan mengontrol emosi. Semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, maka semakin rendah kestabilan emosional remaja.

Kata Kunci: *Game Online;* Kestabilan Emosi; Remaja

Abstract: *Adolescence is a developmental phase characterized by rapid psychological, social, and emotional changes, making adolescents more vulnerable to emotional fluctuations and difficulties in controlling their feelings. The development of digital technology also influences adolescent activities, one of which is the use of online games that are highly favored because they provide entertainment, relaxation, and social interaction. Uncontrolled online gaming can lead to addiction and have an impact on adolescents' emotional conditions. This study aimed to analyze the relationship between the level of online game addiction and emotional stability among adolescents through a literature review method. Literature searches were conducted through several databases, including Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Frontiers, BMC, JMIR, and IJERPH, with publication years ranging from 2020 to 2025. Based on the selection process, 10 research articles were obtained and analyzed descriptively. The findings indicated that online game addiction is associated with emotional instability in adolescents, such as irritability, stress, and difficulties in emotional control. The higher the level of online game addiction, the lower the emotional stability among adolescents.*

Keywords: *Online Game Addiction; Emotional Stability; Adolescents*

Copyright©2026: Salsah Nisriina Fadzri, & Sri Nyumirah

Cara mengutip Fadzri, S. N., & Nyumirah, S. (2026). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kestabilan Emosional pada Anak Remaja: Literature Review. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *4*(2), 379–393. https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.1855

PENDAHULUAN

Remaja adalah tahap perkembangan individu yang sedang berada pada masa peralihan dari fase anak-anak sampai menuju kepada fase dewasa ditandai dengan peralihan pesat pada fisik, sosial, psikologi kondisi ini biasanya dapat di artikan sebagai masa transisi (Hidayanto *et al*., 2021). Menurut World Health Organization, (2025) mengatakan bahwa masa remaja menjadi fase individu dengan berkisar 10 sampai 19 tahun yang masih rentan terhadap perubahan , sehingga dapat mempengaruhi remja untuk membuat pilihan dan hubungan sosial dengan dunia sekitar. Pada fase remaja merupakan proses pencarian jati diri serta mengalami perkembangan hormon yang membuat remaja mudah stress, tersinggung, marah dan mengalami perubahan suasana hati (Saputri, 2024). Karakteristik remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai pengaruh dari lingkungan di sekitarnya, salah satunya adalah pengaruh dari lingkungan eksternal berupa perkembangan teknologi *digital* yang sangat pesat (Fatoni *et al.*, 2020).

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi pada era ini turur mendorong peningkatan penggunaan perangkat digital, khususnya penggunaan gadget yang sering sekali digunakan pada kehidupan sehari hari disegala bidang (Febriani *et al.*, 2025). Pada umumnya gadget adalah alat yang digunakan untuk mempermudah pekerjaan orang dewasa atau sebagai alat komunikasi, dengan kemajuan teknologi fungsi dari gadget semakin banyak salah satunya sebagai alat hiburan yang dikenal dengan sebutan *game online* (Rahmawati et al., 2024). Asosiasi Penyelengara Jasa Internet di Indonesia APJII, (2025) menunjukan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 229 juta jiwa dari seluruh populasi penduduk Indonesia 284 juta jiwa, dengan tingkat penetrasi sebesar 80,66%. Hal ini mengalami peningkatan 1,16% dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Provinsi DKI Jakarta pada tahun 2023 menunjukkan bahwa terdapat 74,58% populasi di wilayah Jakarta Timur mengakses internet untuk hiburan. (Halisyah et al., 2023) mengatakan salah satu bentuk dari hiburan *digital* yang paling banyak diminati adalah *game online*, *game online* salah satu contoh dari perkembangan pada era teknologi saat ini.

Game online adalah salah satu permainan yang digunakan dengan cara menghubungkan kedalam internet, penggunaan *game online* dapat digunakan oleh banyak kalangan termasuk remaja (Masfiah & Putri, 2019). Banyak dari para remaja yang menggunkan waktu luangnya untuk di habiskan dalam permainan *game online* Penelitian (Habibi, N *et al.*, 2022) Bedasarkan laporan we are sosial menunjukan bahwa lebih dari 80% penggunaan internet di Indonesia terlibat dalam aktivitas bermain game,laporan yang sama menunjukan bahwa 42,3% penggunaan internet digunkan untuk *gaming* dan 94,8% di antaranya bermain video game melalui setidaknya satu perangkat digital sehingga mencerminkan tingginya kecanduan *game online* di Indonesia. Penggunaan *game online* secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, sosial, termasuk perilaku kecanduan *game online* (Novrialdy, 2019). Kecanduan *game online* merupakan kondisi ketika individu tidak mampu untuk mengontrol atau mengendalikan keinginan untuk

Copyright©2026: Salsah Nisriina Fadzri, & Sri Nyumirah

bermain game, segingga individu akan merasakan kesulitan untuk menghentikan perilaku tersebut (Husna *et al.,* 2019). Penggunaan *game online* secara berlebihan menimbulkan dampak negative seperti pada aspek perilaku, akademik, sosial, fisik, serta psikologis dan emosional yang menjadi penting untuk memperhatikan karena berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi (Rahma, P, 2019)

Kecanduan *game online* dapat berkaitan dengan aspek psikologis individu, bahwa intensitas bermain *game online* yang tinggi dapat meningkatkan stress serta menurunkan kecerdasan emosional pada remaja (Armiandeni *et al*., 2022). Kestabilan emosional merupakan suatu kondisi psikologis yang menunjukan kemampuan dalam mengontrol dan mengekspesikan emosi secara tepat, proporsional, dan adaptif dalam berbagai situasi (Goleman, 2020). Remaja yang mengalami kecanduan *game online* cenderung mengalami kesulitan dalam melakukan regulasi emosi karena sebagian besar waktu dan perhatian terfokus pada aktivitas bermain *game* kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja lebih mudah menunjukkan respon emosional negatif seperti marah, frustasi, implusif, serta kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah di kehidupan sehari hari, apabila berlangsung terus menerus keadan ini dapat mempengaruhi kestabilan emosional pada remaja Lemmens *et al.,* (2011).

Sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada aspek psikologis secara umum, seperti kecerdasan emosional, regulasi emosi, serta gangguan mental. Penelitian yang secara khusus mengkaji kestabilan emosional sebagai variabel utama masih terbatas. Selain itu, adanya variasi hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara kecanduan *game online* dan kondisi emosional remaja belum sepenuhnya konsisten. Penelitian ini diperlukan kajian lebih lanjut yang secara spesifik menganalisis hubungan antara tingkat kecanduan bermain *game online* dengan kestabilan emosional pada remaja melalui pendekatan *literature review*, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh kecanduan *game online* terhadap kestabilan emosional remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengindentifikasi lebih mendalam mengenai hubungan tingkat kecanduan bermaian *game online* dengan kestabilan emosional pada remaja melalui metode *literature review* secara sistematis, sehingga hasilnya dapat dijadikan dasar pemahaman untuk para remaja mengenai hubungan tingkat kecanduan bermain *game online.*

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan memanfaatkan data sekunder yang diperoleh dari berbagai artikel ilmiah yang relevan dengan topik penelitian mengenai hubungan kecanduan *game online* dengan kestabilan emosional pada remaja. Metode *literature review* digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, serta mensintesis hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya sehingga dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Penulis merakum, membuat analisis dari literatur sebelumnya. Proses pencarian literatur dilakukan menggunakan strategi PICOS pada database seperti *Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Frontiers, BMC, JMIR, dan International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH*) dengan kriteria artikel dari tahun 2020-2025.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* dengan kriteria PICOS sebagai berikut :

Tabel 1. Elemen PICOS

P (Population)	Remaja usia sekitar 12–18 tahun
I (Intervention)	Tingkat kecanduan bermain *game online*
C(Comparasion)	-
O (Outcome)	Kestabilan emosional pada remaja
S (Study Design)	Penelitian kuantitatif, terutama cross-sectional, correlational study, atau observational study

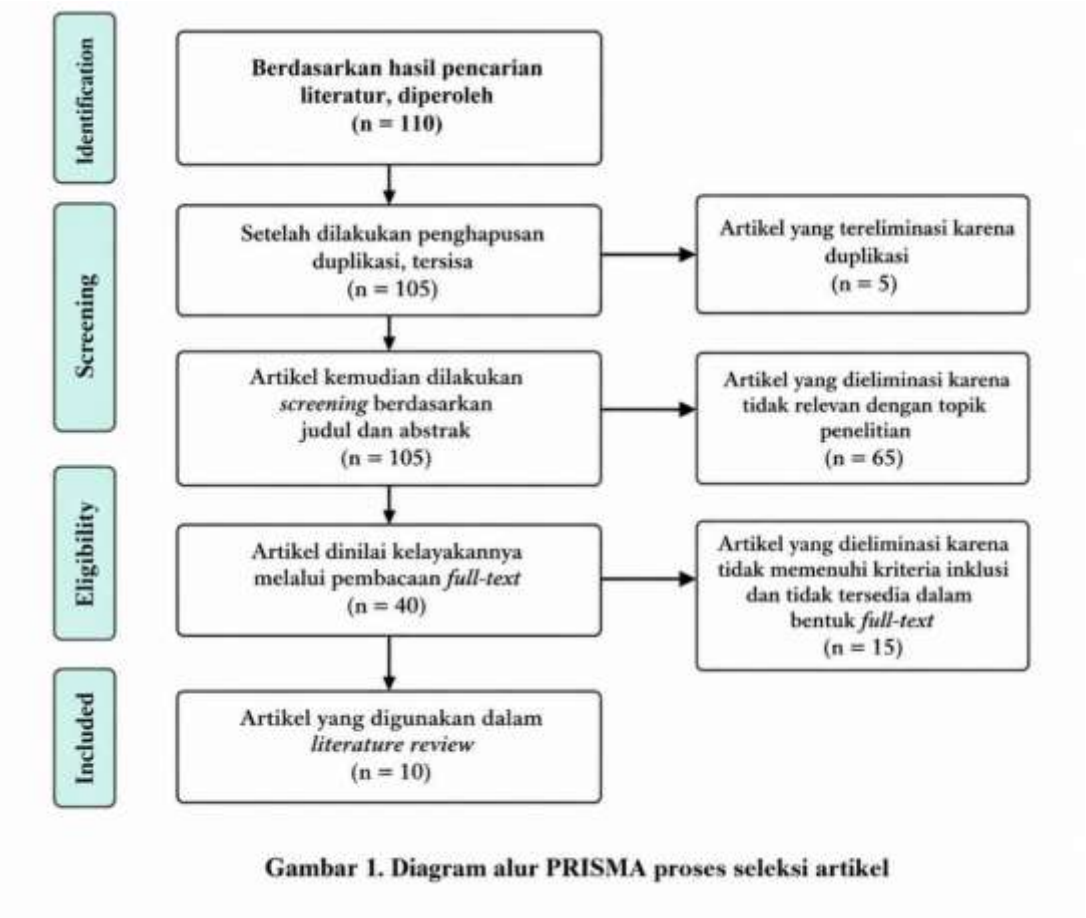
Strategi pencarian literatur menggunakan kombinasi kata kunci dengan operator Boolean seperti ***"online game addiction", "gaming disorder", "emotional stability", "emotional regulation", "adolescents", "teenagers".*** Selain itu, pencarian literatur juga menggunakan kata kunci dalam bahasa Indonesia seperti "kecanduan *game online*", "kestabilan emosional", "regulasi emosi", dan "remaja".

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel yang membahas hubungan antara kecanduan *game online* dengan aspek emosional pada remaja, baik dalam bentuk kestabilan emosional maupun regulasi emosi. Artikel yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2020–2025 serta tersedia dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Artikel yang dipilih harus dapat diakses secara *full-text* agar memudahkan proses analisis secara menyeluruh.

Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, artikel yang bukan merupakan penelitian asli seperti *literature review*, opini, atau editorial, serta artikel yang tidak tersedia dalam bentuk *full-text*. Artikel dengan subjek penelitian selain remaja dan artikel yang terduplikasi dari beberapa database juga dikeluarkan dari proses seleksi untuk menjaga keakuratan dan kualitas data yang digunakan.

Proses seleksi dilakukan secara bertahap hingga diperoleh 10 artikel final. Data diekstraksi meliputi: penulis, tahun, jurnal/negara, judul, desain, sampel, instrumen, metode analisis, dan hasil. Berdasarkan hasil pencarian literatur mengikuti alur PRISMA, diperoleh sebanyak 110 artikel. Setelah dilakukan penghapusan duplikasi, tersisa 105 artikel yang kemudian dilakukan *screening* berdasarkan judul dan abstrak. Pada tahap ini, sebanyak 65 artikel dieliminasi karena tidak relevan dengan topik penelitian. Selanjutnya, sebanyak 40 artikel dinilai kelayakannya melalui pembacaan *full-text*. Dari proses tersebut, 15 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi dan tidak tersedia dalam bentuk *full-text.* Sehingga diperoleh 10 artikel yang digunakan dalam *literature review* ini.

Copyright©2026: Salsah Nisriina Fadzri, & Sri Nyumirah



Gambar 1. Diagram alur PRISMA proses seleksi artikel

HASIL

Artikel yang terpilih dalam *literature review* ini seluruhnya membahas hubungan kecanduan *game online* dengan kestabilan emosional pada remaja. Seluruh artikel diterbitkan dalam rentang tahun 2020–2026 dan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, korelasional, observational study, serta meta-analysis. Jumlah sampel pada setiap penelitian bervariasi, mulai dari 79 hingga 8.552 responden yang terdiri dari remaja sekolah menengah, mahasiswa, hingga remaja pengguna *game online* aktif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi IGDS9-SF, DASS-21, skala regulasi emosi, skala kecerdasan emosional, serta kuesioner intensitas bermain *game online*.

Berdasarkan hasil analisis dari 10 artikel penelitian, sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan *game online* dengan kondisi emosional pada remaja. Remaja dengan tingkat kecanduan *game online* yang tinggi cenderung memiliki kecerdasan emosional dan regulasi emosi yang lebih rendah, serta lebih mudah mengalami stres, kecemasan, depresi, dan gangguan emosional. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara kecanduan *game online* dengan regulasi emosi, Secara keseluruhan, temuan dari seluruh artikel menunjukkan bahwa kecanduan *game online* memiliki hubungan yang erat dengan ketidakstabilan emosional pada remaja. Semakin tinggi intensitas dan durasi bermain *game online*, maka semakin rendah kemampuan remaja dalam mengontrol emosi, mengelola stres, dan menjaga kestabilan emosionalnya. Kondisi

tersebut dapat memengaruhi kehidupan sosial, akademik, serta kesehatan mental remaja apabila tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan orang tua, pembatasan waktu bermain game, serta edukasi mengenai pengelolaan emosi agar penggunaan *game online* pada remaja dapat dilakukan secara lebih sehat dan seimbang.

Tabel 3. Hasil Artikel Penelitian yang Terpilih

No	Author, Tahun, Negara	Judul	Sampel	Metode (Desain, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian
1.	(Yuliani, E et al., 2025) Indonesia	Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Padamara	79 siswa kelas IX	**Desain:** Kuantitatif, survei analitik, cross-sectional **Variabel** : Variabel independen yaitu kecanduan game online, variabel dependen yaitu kestabilan emosional remaja **Instrumen**: Lembar observasi intensitas bermain game online & kuesioner kecerdasan emosional (30 item) **Analisis**: Uji Spearman Rank	Terdapat hubungan signifikan antara intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosional (p-value = 0,000 < 0,05). Koefisien korelasi -0,607 (hubungan negatif kuat). Semakin rendah intensitas bermain game online, semakin tinggi kecerdasan emosional.
2.	(Apriliyani, 2020) Indonesia	Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional	100 remaja pemain Mobile Legend di Kota Samarinda	**Desain**: Kuantitatif korelasional **Variabel**: - Variabel bebas: Intensitas bermain permainan online - Variabel terikat: Kecerdasan emosional **Instrumen**: - Skala intensitas bermain game online - Skala kecerdasan emosional (aspek: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan) **Analisis**: Uji Korelasi Pearson Product Moment (SPSS 21.0)	Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosional (r = -0,506; Sig = 0,014; p < 0,05). Artinya semakin tinggi intensitas bermain game online maka semakin rendah kecerdasan emosional remaja, dan sebaliknya.

3.	(Chang et al., 2022) Taiwan	The Comparative Efficacy of Treatments for Children and Young Adults with Internet Addiction/Internet Gaming Disorder: An Updated Meta-Analysis	124 studi (dari 29 paper) dengan total 5601 anak & remaja (<25 tahun)	**Desain**: Systematic Review & Meta-Analysis (Meta-regression) **Variabel**: - Jenis terapi (farmakoterapi, CBT, MLC, kombinasi) - Skala pengukuran (anxiety, depression, severity IA, waktu online) - Usia, komorbid (IA + depresi, IA + ADHD), tipe studi **Instrumen**: YIAS, CIAS, IAT, SDS, HAMA, HAMD, skala waktu penggunaan internet, dll. **Analisis**: Meta-regression (STATA 13), Random-effect model, SMD (Hedges' g), uji heterogenitas (I^2), Egger's test	- Efek keseluruhan signifikan (SMD = 1.399; 95% CI 1.272–1.527) - Terapi paling efektif: Farmakoterapi + CBT atau MLC (p = 0.024–0.005) - Pengukuran paling sensitif: waktu online & severity IA scale (p = 0.002–0.006) - IA dengan komorbid depresi memiliki hasil terapi lebih buruk dibanding ADHD - Terdapat publication bias (Egger's test p < 0.001)
4.	(Wong et al., 2020) Hong Kong	Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress	300 mahasiswa Hong Kong (Mean usia 20,89 ± 1,48 tahun) Teknik Sampling: Convenience & snowball sampling	**Desain**: Kuantitatif cross-sectional **Variabel**: - IGD severity - Social Media Addiction (SMA) severity - Psychological distress (depresi, kecemasan, stres) - Sleep quality **Instrumen**: - IGDS9-SF (Internet Gaming Disorder Scale-Short Form) - BSMAS (Bergen Social Media Addiction Scale) - DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales) - PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) **Analisis**: Pearson correlation & Multiple Linear Regression	- IGD dan SMA sama-sama berhubungan signifikan dengan depresi, kecemasan, dan stres (p < 0,001). - SMA memiliki hubungan lebih kuat dengan kualitas tidur buruk (β = 0,292) dibanding IGD (β = 0,157; p = 0,01). - IGD dan SMA memiliki kekuatan hubungan yang relatif mirip terhadap psychological distress. Kesimpulan: Semakin tinggi tingkat IGD dan SMA, semakin tinggi distress psikologis dan semakin buruk kualitas tidur.

				(SPSS 24.0), kontrol variabel perancu	
5.	(Yu et al., 2025) China	Emotional Dysregulation-Mediated Associations Between Guilt Proneness, Shame Proneness, and Internet Gaming Disorder Among Chinese University Students: Cross-Sectional Survey	8.552 mahasiswa kedokteran dari 7 kota di China (Wenzhou, Dali, Nanning, Harbin, Baotou, Qiqihar, Shantou)	**Desain**: Multicenter cross-sectional survey **Variabel**: - IGD (variabel dependen) - Guilt proneness (Guilt-NBE & Guilt-Repair) - Shame proneness (Shame-NSE & Shame-Withdrawal) - Emotional dysregulation (rumination, catastrophizing, self-blame) **Instrumen**: - DSM-5 IGD Checklist (9 item; cut-off ≥5) - GASP (16 item) - CERQ (rumination, catastrophizing, self-blame) **Analisis**: - Univariate logistic regression (OR, 95% CI) - Structural Equation Modeling (SEM; WLSMV estimator) - Uji mediasi (MacKinnon approach)	**Prevalensi IGD**: 7,5% - Shame proneness (kognitif & perilaku) berhubungan positif dengan IGD (β = 0,10–0,12). - Guilt proneness berhubungan negatif dengan IGD (β = −0,09 sampai −0,12). - Emotional dysregulation (β = 0,36) berhubungan positif dengan IGD. **Efek mediasi**: - Mediasi pada shame: 41,3%–45,8% - Mediasi pada guilt: 22,0%–22,9% Artinya regulasi emosi menjadi mekanisme penting dalam hubungan kepribadian dan IGD.
6.	(Armiandeni et al., 2022) Indonesia	Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Tingkat Stress & Kecerdasan Emosional Remaja Pada Era New Normal	157 remaja usia 12–21 tahun yang bermain game online di Perumahan Griya Nugraha	**Desain**: Kuantitatif korelasional. **Variabel**: - Variabel bebas: Intensitas bermain game online - Variabel terikat: Tingkat stress dan kecerdasan emosional **Instrumen**: Kuesioner dari Psychology Foundation of Australia yang sudah baku. **Analisis**: Uji	Terdapat hubungan signifikan antara intensitas bermain game online dengan tingkat stress (p value < 0,001; r = 0,451) dengan arah hubungan positif dan kekuatan korelasi sedang. Selain itu terdapat hubungan signifikan antara intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosional (p value < 0,001; r = -0,550) dengan arah

				normalitas Kolmogorov Smirnov dan uji Spearman's Rho.	hubungan negatif dan kekuatan korelasi sedang. Semakin tinggi intensitas bermain game online maka semakin tinggi tingkat stress dan semakin rendah kecerdasan emosional remaja.
7.	(Christie et al., 2026) Indonesia	Hubungan Perilaku Kecanduan Game Online Dengan Gangguan Emosional Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2025	90 siswa SMA Negeri 1 Kota Bengkulu	**Desain**: Analitik dengan pendekatan cross sectional. **Variabel**: - Variabel independen: Perilaku kecanduan game online - Variabel dependen: Gangguan emosional **Instrumen**: Kuesioner kecanduan game online dan kuesioner gangguan emosional. **Analisis**: Analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan α = 0,05.	Terdapat hubungan signifikan antara perilaku kecanduan game online dengan gangguan emosional pada remaja dengan nilai p-value = 0,001 (p < 0,05). Remaja dengan tingkat kecanduan game online tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan emosional kategori abnormal dibandingkan remaja dengan tingkat kecanduan rendah. Semakin tinggi perilaku kecanduan game online maka semakin tinggi gangguan emosional pada remaja.
8.	(Diyan et al., 2025). Indonesia	Korelasi Kecanduan Game Online dengan Regulasi Emosi Remaja SMP Negeri 2 Bantur	244 siswa SMP Negeri 2 Bantur	**Desain**: Analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. **Variabel**: - Variabel bebas: Kecanduan game online - Variabel terikat: Regulasi emosi **Instrumen**: Kuesioner kecanduan game online dan regulasi emosi. **Analisis**: Uji korelasi.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kecanduan game online dengan regulasi emosi pada siswa SMP Negeri 2 Bantur dengan nilai r = -0,892 dan p < 0,001. Hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan game online maka semakin rendah kemampuan regulasi emosi remaja,

					begitu pula sebaliknya.
9.	(Chamarro et al., 2024) Spain	Stress and Suicide Risk among Adolescents: The Role of Problematic Internet Use, Gaming Disorder and Emotional Regulation	430 remaja usia 16–19 tahun	**Desain**: cross-sectional. **Variabel**: stress, gaming disorder, emotional regulation, suicide risk. **Instrumen**: Perceived Stress Scale (PSS-4), Internet Gaming Disorder Scale–Short Form (IGDS9-SF), Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised (SBQ-R). **Analisis**: mediation model analysis.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 34,2% remaja berada pada risiko perilaku bunuh diri. Sebanyak 30,7% memiliki ide bunuh diri, 12,1% pernah merencanakan bunuh diri, dan 5,1% pernah mencoba bunuh diri. Gaming disorder dan regulasi emosi berperan signifikan terhadap peningkatan stres dan suicide risk pada remaja. Laki-laki memiliki skor gaming disorder lebih tinggi dibanding perempuan dengan mean difference = 3,94; $p < 0,001$.
10	(Fadilah & Imamah, 2026) Indonesia	Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Regulasi Emosi pada Remaja di Warnet Furion Sragen	95 remaja laki-laki usia 10–20 tahun	**Desain**: kuantitatif korelatif cross sectional. **Variabel**: durasi bermain game online dan regulasi emosi. **Instrumen**: kuesioner durasi game & skala regulasi emosi. **Analisis**: Spearman Rho.	Terdapat korelasi negatif sangat kuat dan signifikan antara durasi bermain game online dengan regulasi emosi ($r = -0,972$; $p = 0,000$). Semakin lama bermain game online maka regulasi emosi semakin buruk.

PEMBAHASAN

Kecanduan *Game Online* pada Remaja

Kecanduan *game online* pada remaja merupakan perilaku bermain game secara berlebihan yang ditandai dengan kesulitan mengontrol durasi bermain, adanya dorongan terus-menerus untuk bermain, serta mulai mengabaikan aktivitas penting seperti belajar, interaksi sosial, dan istirahat. Remaja menjadi kelompok usia yang rentan mengalami kecanduan *game online* karena berada pada fase perkembangan emosional dan psikologis yang belum stabil serta sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital. Penelitian (Yu et al., 2025) menunjukkan *prevalensi Internet Gaming Disorder* (IGD) sebesar 7,5% pada mahasiswa di China dan menemukan bahwa emotional dysregulation berhubungan

positif dengan IGD dengan nilai β = 0,36. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kesulitan dalam mengatur emosi cenderung lebih rentan mengalami kecanduan *game online*. Selain itu, penelitian (Christie et al., 2026) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku kecanduan *game online* dengan gangguan emosional pada remaja dengan nilai p-value = 0,001.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecanduan *game online* berkaitan dengan rendahnya kecerdasan emosional dan regulasi emosi pada remaja. Penelitian (Apriliyani, 2020) menemukan adanya hubungan negatif dan signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional dengan nilai r = -0,506 dan p = 0,014. Hasil serupa ditemukan oleh (Yuliani, E et al., 2025) dengan nilai korelasi r = -0,607 dan p-value = 0,000 yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka semakin rendah kecerdasan emosional remaja. Penelitian (Armiandeni et al., 2022) juga menunjukkan hubungan negatif antara intensitas bermain *game online* dan kecerdasan emosional dengan nilai r = -0,550 serta hubungan positif dengan tingkat stres sebesar r = 0,451 dan p < 0,001. Selain itu, penelitian (Diyan et al., 2025) menunjukkan hubungan negatif yang sangat kuat antara kecanduan *game online* dengan regulasi emosi dengan nilai r = -0,892 dan p < 0,001, sedangkan penelitian (Fadilah & Imamah, 2026) menemukan hubungan negatif yang sangat kuat antara durasi bermain *game online* dengan regulasi emosi dengan nilai r = -0,972 dan p = 0,000.

Kecanduan *game online* juga berdampak terhadap kesehatan mental remaja seperti meningkatnya stres, kecemasan, depresi, dan kualitas tidur yang buruk. (Wong et al., 2020) menemukan bahwa tingkat keparahan IGD berhubungan signifikan dengan depresi (β = 0,295), kecemasan (β = 0,325), stres (β = 0,339), dan gangguan kualitas tidur dengan seluruh nilai p < 0,001. Penelitian (Chang et al., 2022) melalui meta-analisis terhadap 5601 anak dan remaja juga menunjukkan bahwa kecanduan internet dan *game online* berdampak negatif terhadap kesehatan mental sehingga diperlukan intervensi seperti *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dan konseling untuk mengurangi tingkat kecanduan. Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* maka semakin rendah kemampuan remaja dalam menjaga kestabilan emosinya, sehingga diperlukan pengawasan orang tua, pembatasan durasi bermain game, serta edukasi mengenai pengelolaan emosi pada remaja.

Kecanduan *Game Online* dengan Emosional Remaja

Kecanduan *game online* pada remaja merupakan kondisi ketika individu bermain game secara berlebihan dan sulit mengontrol keinginan untuk terus bermain sehingga aktivitas tersebut mulai mengganggu kehidupan sehari-hari, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun psikologis. Remaja menjadi kelompok yang rentan mengalami kecanduan *game online* karena berada pada fase perkembangan emosi yang belum stabil serta memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap teknologi digital. *Game online* memberikan rasa senang, tantangan, dan kepuasan sehingga remaja cenderung menghabiskan banyak waktu untuk bermain. Namun, penggunaan *game online* secara berlebihan dapat menyebabkan perubahan perilaku emosional seperti mudah marah, agresif, sulit mengendalikan emosi, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Penelitian (Christie et al., 2026) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku kecanduan *game online* dengan gangguan emosional pada remaja dengan nilai p-value = 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat

kecanduan *game online* yang tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan emosional dibandingkan remaja dengan tingkat kecanduan rendah.

Kecanduan *game online* juga berhubungan dengan rendahnya kecerdasan emosional dan regulasi emosi pada remaja. Penelitian (Apriliyani, 2020) menemukan adanya hubungan negatif dan signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional pada remaja dengan nilai r = -0,506 dan p = 0,014. Penelitian (Yuliani, E et al., 2025) juga menunjukkan hubungan negatif signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional dengan nilai r = -0,607 dan p-value = 0,000. Selain itu, penelitian (Diyan et al., 2025) menunjukkan hubungan negatif yang sangat kuat antara kecanduan *game online* dengan regulasi emosi pada remaja dengan nilai r = -0,892 dan p < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* maka semakin rendah kemampuan remaja dalam mengenali, mengontrol, dan mengekspresikan emosinya secara tepat. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* cenderung lebih mudah frustrasi, berkata kasar, dan menunjukkan perilaku agresif ketika mengalami kekalahan atau gangguan saat bermain.

Selain mempengaruhi regulasi emosi, kecanduan *game online* juga berdampak terhadap kesehatan mental remaja seperti stres, kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Penelitian (Armiandeni et al., 2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas bermain *game online* dengan tingkat stres dengan nilai r = 0,451 dan p < 0,001 serta hubungan negatif dengan kecerdasan emosional sebesar r = -0,550. Penelitian (Wong et al., 2020) juga menemukan bahwa tingkat keparahan Internet Gaming Disorder berhubungan signifikan dengan depresi (β = 0,295), kecemasan (β = 0,325), stres (β = 0,339), dan kualitas tidur yang buruk dengan seluruh nilai p < 0,001. Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* memiliki hubungan yang erat dengan kondisi emosional remaja, di mana semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* maka semakin besar risiko remaja mengalami ketidakstabilan emosi dan gangguan kesehatan mental

Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Kestabilan Emosional Remaja

Hubungan antara kecanduan *game online* dengan kestabilan emosional pada remaja dapat dilihat dari pengaruh intensitas bermain game terhadap kemampuan remaja dalam mengontrol dan mengelola emosi. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* cenderung lebih mudah mengalami perubahan emosi seperti marah, frustrasi, agresif, serta kesulitan mengendalikan perasaan ketika menghadapi konflik atau kekalahan dalam permainan. Kondisi tersebut terjadi karena sebagian besar waktu dan perhatian remaja terfokus pada aktivitas bermain game sehingga kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial dan mengelola emosi menjadi menurun. Penelitian (Christie et al., 2026) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku kecanduan *game online* dengan gangguan emosional pada remaja dengan nilai p-value = 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat kecanduan *game online* yang tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan emosional dibandingkan remaja dengan tingkat kecanduan rendah.

Hubungan antara kecanduan *game online* dan kestabilan emosional juga diperkuat oleh beberapa penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional remaja. Penelitian (Apriliyani, 2020)menemukan hubungan negatif dan signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional dengan nilai r = -0,506 dan p = 0,014. Hasil serupa ditemukan oleh (Yuliani, E et

al., 2025)yang menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan dengan nilai korelasi r = -0,607 dan p-value = 0,000. Selain itu, penelitian (Armiandeni et al., 2022) juga menunjukkan hubungan negatif antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional sebesar r = -0,550 serta hubungan positif dengan tingkat stres sebesar r = 0,451 dan p < 0,001. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* maka semakin rendah kemampuan remaja dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara tepat sehingga kestabilan emosional remaja menjadi terganggu.

Selain mempengaruhi kecerdasan emosional, kecanduan *game online* juga berkaitan dengan regulasi emosi dan kesehatan mental remaja. Penelitian (Diyan et al., 2025) menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara kecanduan *game online* dengan regulasi emosi dengan nilai r = -0,892 dan p < 0,001. Penelitian (Fadilah & Imamah, 2026) juga menemukan hubungan negatif yang sangat kuat antara durasi bermain *game online* dengan regulasi emosi pada remaja dengan nilai r = -0,972 dan p = 0,000. Penelitian (Wong et al., 2020) menunjukkan bahwa tingkat keparahan Internet Gaming Disorder berhubungan signifikan dengan depresi (β = 0,295), kecemasan (β = 0,325), stres (β = 0,339), dan kualitas tidur yang buruk dengan seluruh nilai p < 0,001. Sementara itu, (Yu et al., 2025) menemukan bahwa emotional dysregulation berhubungan positif dengan IGD dengan nilai β = 0,36. Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kestabilan emosional pada remaja, di mana semakin tinggi tingkat kecanduan *game online* maka semakin rendah kemampuan remaja dalam menjaga kestabilan emosinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari 10 artikel penelitian yang telah dikaji dalam *literature review* ini, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* merupakan perilaku penggunaan game yang berlebihan dan sulit dikendalikan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun psikologis. Kecanduan *game online* pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal seperti dorongan dari diri sendiri, rasa senang saat bermain, serta rendahnya kontrol diri, maupun faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya, kurangnya pengawasan orang tua, serta kemudahan akses terhadap teknologi dan internet.

Selain itu, hasil kajian menunjukkan bahwa kondisi emosional remaja berkaitan erat dengan tingkat kecanduan bermain *game online*. Remaja yang memiliki tingkat kecanduan *game online* yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mudah marah, stres, agresif, serta memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *game online* yang berlebihan dapat mempengaruhi kestabilan emosional remaja.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecanduan bermain *game online* dengan kestabilan emosional pada remaja. Semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, maka semakin rendah kemampuan remaja dalam menjaga kestabilan emosinya. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan melalui pengawasan orang tua, pembatasan waktu bermain *game*, serta peningkatan kemampuan pengelolaan

emosi pada remaja agar penggunaan *game online* dapat dilakukan secara lebih sehat dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

APJII. (2025). *Sebaran Penetrasi Pengguna Internet Tahun 2024*. Https://Survei.Apjii.or.Id/Home.

Apriliyani, A. (2020). *Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional*. *8*.

Armiandeni, N. M. Y., Susanti, N. L. P. D., & Parwati, N. W. M. (2022). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, *6 nomor 1*(1), 170–180.

Chamarro, A., Díaz-moreno, A., Bonilla, I., Cladellas, R., Griffiths, M. D., Gómez-romero, M. J., & Limonero, J. T. (2024). *Stress and suicide risk among adolescents : the role of problematic internet use , gaming disorder and emotional regulation*. 1–11.

Chang, C. H., Chang, Y. C., Yang, L., & Tzang, R. F. (2022). The Comparative Efficacy of Treatments for Children and Young Adults with Internet Addiction/Internet Gaming Disorder: An Updated Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(5). https://doi.org/10.3390/ijerph19052612

Christie, D. I., Sianipat, B. K., & Marlianto, N. (2026). *Hubungan Perilaku Kecanduan Game Online Dengan Gangguan Emosional Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2025*. *5*(2), 1097–1104.

Diyan, C., Pratama, S., Nurmayunita, H., & Ispriantari, A. (2025). *Korelasi Kecanduan Game Online dengan Regulasi Emosi Remaja SMP Negeri 2 Bantur*. *4*(4), 7579–7588.

Fadilah, R. N., & Imamah, I. N. (2026). *Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Regulasi Emosi pada Remaja di Warnet Furion Sragen*. *2*(1).

Fatoni, Z., Situmorang, A., Prasetyoputra, P., & Baskoro, A. (2020). *Remaja dan Perilaku Berisiko di Era Digital: Penguatan Peran Keluarga*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

Febriani, A. F., Febriani, A. F., Faridah, A., Rachmaatillah, T., & Mu'arifah, A. (2025). Siswa Di Era Digital: Bagaimana Teknologi Mengubah Kepribadian Remaja. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, *8*(2), 631–644. https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/902

Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bloomsbury Publishing.

Habibi, N, M., Hariastuti, R, T., & Rusijono. (2022). DAMPAK NEGATIF ONLINE GAME TERHADAP REMAJA. *Jurnal Bikotetik*, *6*(1). https://doi.org/https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/13007

Halisyah, L. N., IKE, H., & RAHMAWATI, A. (2023). No Title. *HUBUNGAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN GANGGUAN EMOSIONAL ANAK SEKOLAH DASAR*.

Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajijah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, *8*(1), 73–79. https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67

Husna, S. N., Maya, K., & Fatmawati. (2019). *Teras Literasi*. Syiah Kuala University Press.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial Causes and Consequences of Pathological Gaming. *Journal of Youth and Adolescence*, *40*(1). https://doi.org/10.1007/s10964-010-9558-x

Masfiah, S., & Putri, R. V. (2019). Gambaran Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan Game Online (Studi kasus untuk mengetahui motivasi belajar pada tiga siswa SMP Negeri 3 Padalarang yang mengalami kecanduan game online). *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, *2*(1), 1.

Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, *27*(2), 148. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402

Rahma, P, E. (2019). *POSITIF NEGATIF GAME ONLINE*. LPPM UNHASY TEBUIRENG JOMBANG.

Rahmawati, L., Safitri, D., & Sujarwo. (2024). Dampak Kecanduan Game Online Mobile Legends terhadap Tingkat Emosional Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, *2*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402

Saputri, N. D. (2024). Pengaruh Teknologi Dan Media Sosial Terhadap Perubahan Perilaku Remaja. *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, *2*(1), 44–53. https://doi.org/10.51903/pendekar.v2i1.561

Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., Pakpour, A. H., & Lin, C. Y. (2020). Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(6), 1–13. https://doi.org/10.3390/ijerph17061879

World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*.

Yu, Y., Su, X., Yang, Y., Xue, H., Liu, B., Sun, Y., Wang, R., Mo, X., Luo, H., Li, L., Tian, X., Yang, Y., Qiao, Z., Li, L., Xie, T., Li, S., Liu, L., Zhang, Y., & Lau, J. T. F. (2025). Emotional Dysregulation-Mediated Associations Between Guilt Proneness, Shame Proneness, and Internet Gaming Disorder Among Chinese University Students: Cross-Sectional Survey. *Journal of Medical Internet Research*, *27*, 1–14. https://doi.org/10.2196/74052

Yuliani, E, D., Sundari, R, I., & Kurniawan, W, E. (2025). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Padamara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *11*.