

**TINGKAT KECERDASAN EMOSI MAHASISWA
DENGAN KECANDUAN *GAME ONLINE***

Matahari¹, Mernon Yerlinda Carlista Mage², Diana Aipipidely³

Universitas Nusa Cendana ^{1,2,3}

e-mail: ¹matahari010503@gmail.com, ²mernon.mage@staf.undana.ac.id,
³aidelydiana@gmail.com

Diterima: 20/9/2026; Direvisi: 1/10/2026; Diterbitkan: 9/10/2026

ABSTRAK

Kecerdasan emosi merupakan kecakapan fundamental yang dibutuhkan mahasiswa dalam mengelola stres akademik dan membina interaksi sosial yang adaptif. Namun, kapasitas pengenalan dan regulasi emosi ini rentan mengalami penurunan apabila mahasiswa terindikasi mengalami kecanduan *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecerdasan emosi dan kecanduan *game online*, serta menguji hubungan antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa Universitas Nusa Cendana. Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan 380 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen adaptasi *Game Addiction Scale for Adolescents* (GASA) dan *Wong and Law Emotional Intelligence Scale* (WLEIS) secara luring dan daring, yang kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson product-moment*. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kecanduan *game online* dan kecerdasan emosi ($r = -0,178$; $p = 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, maka semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki oleh mahasiswa.

Kata Kunci: *game online, kecanduan game online, kecerdasan emosi, mahasiswa*

ABSTRACT

Emotional intelligence is a fundamental competence required by college students to manage academic stress and cultivate adaptive social interactions. However, this capacity for emotional recognition and regulation is vulnerable to impairment when students suffer from online gaming addiction. This study aims to examine the levels of emotional intelligence and online gaming addiction, as well as the relationship between these two variables among students at Universitas Nusa Cendana. This quantitative correlational study involved 380 active students selected through a purposive sampling technique. Data were gathered using adapted versions of the Game Addiction Scale for Adolescents (GASA) and the Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS) administered both offline and online, and subsequently analyzed using Pearson product-moment correlation. The results demonstrated a statistically significant negative correlation between online gaming addiction and emotional intelligence ($r = -0.178$; $p = 0.001$). These findings indicate that higher levels of online gaming addiction correspond to lower emotional intelligence among undergraduate students.

Keywords: *college student, emotional intelligence, online game, online gaming addiction*

PENDAHULUAN

Kecerdasan emosional memegang peranan krusial dalam dinamika kehidupan sehari-hari mahasiswa, baik dalam membangun interaksi interpersonal yang sehat maupun dalam



merefleksikan kondisi psikologis diri sendiri. Kematangan emosi memungkinkan seorang individu mengenali batasan diri, mengelola dorongan impulsif, serta merespons berbagai tekanan akademik secara konstruktif (Maitrianti, 2021). Pembentukan kecakapan ini dipengaruhi oleh faktor internal seperti disposisi kepribadian dan faktor eksternal yang mencakup relasi sosial serta pola interaksi di ruang digital (Ifham & Avin, 2002). Ketika mahasiswa tidak mampu menyelaraskan kedua faktor tersebut, stabilitas emosi dapat terganggu dan memicu pelarian pada perilaku maladaptif. Oleh karena itu, penguatan kompetensi emosional menjadi determinan utama dalam mentransformasi persepsi terhadap *stressor* akademik menjadi tantangan yang terkelola, sehingga kesejahteraan subjektif mahasiswa tetap terjaga optimal di tengah tuntutan performa tinggi (Akmal & Kumalasari, 2021; Bukhori & Ariyanto, 2026; Hadi & Tajudin, 2023; Korlefura et al., 2026; Mahardhani et al., 2020; Putri & Ariana, 2021).

Salah satu bentuk pelarian perilaku yang kian marak di era digital adalah kecanduan *game online*. Lemmens dkk. (2009) mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai pola keterlibatan bermain yang berlebihan dan kompulsif, hingga mendatangkan konsekuensi negatif nyata terhadap fungsi sosial maupun kesejahteraan psikologis individu. Durasi bermain yang tidak terkontrol dapat mengikis kepekaan empati, mempersempit rentang perhatian sosial, serta menurunkan kapasitas regulasi afektif secara drastis (Satria dkk., 2024). Mahasiswa yang terikat pada stimulasi instan dari permainan daring cenderung mengabaikan tanggung jawab perkuliahan dan menarik diri dari realitas lingkungan sosialnya. Kondisi ini sering kali diperparah oleh pemilihan strategi *emotional focused coping* yang tidak adaptif, di mana permainan daring dijadikan alat pelarian utama untuk mereduksi perasaan tidak nyaman atau kesepian (Bányai et al., 2020; Bowditch et al., 2025; Chairunnisa & Ramadhani, 2026; Melodia et al., 2020).

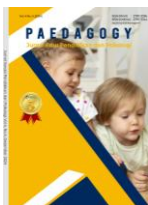
Keterkaitan empiris antara tingginya intensitas bermain dan degradasi kestabilan afektif telah dikonfirmasi oleh berbagai riset terdahulu. Apriliyani (2020) menemukan bahwa intensitas bermain *game online* berkorelasi negatif dengan kecerdasan emosional remaja, di mana pemain intensif kerap kesulitan mengenali perasaan gelisah saat tidak bermain. Temuan ini diperkuat oleh Satria dkk. (2024) yang membuktikan bahwa kecanduan *game* berbasis internet berhubungan erat dengan ketidakmampuan meregulasi dorongan amarah dan frustrasi pada generasi muda. Di samping itu, hasil survei pendahuluan terhadap 42 mahasiswa Universitas Nusa Cendana menunjukkan bahwa 40,47% responden memperlihatkan tanda adiksi dan 56% di antaranya mengaku kesulitan mengendalikan emosi ketika mengalami kekalahan dalam *game*.

Meskipun fenomena kecanduan digital kian meluas, penyelidikan empiris yang memetakan keterkaitan kedua variabel ini pada kelompok mahasiswa di kawasan Nusa Tenggara Timur masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecerdasan emosi dan kecanduan *game online*, serta menguji keeratan hubungan antara kedua konstruk tersebut pada mahasiswa Universitas Nusa Cendana. Hipotesis yang diajukan menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan *game online* dan kecerdasan emosional. Berdasarkan hipotesis tersebut, peningkatan adiksi bermain diasumsikan berjalan beriringan dengan penurunan kapasitas kecerdasan emosi mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menyelidiki arah dan kekuatan hubungan antara kecanduan *game online* sebagai variabel bebas





dan kecerdasan emosional sebagai variabel terikat. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif sarjana di Universitas Nusa Cendana Kupang pada tahun ajaran 2025/2026. Penentuan ukuran sampel mengacu pada tabel perhitungan Krejcie dan Morgan (1970) dengan taraf signifikansi 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 380 mahasiswa. Teknik penarikan sampel menerapkan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) berstatus mahasiswa aktif Universitas Nusa Cendana, (2) aktif bermain *game online* dengan durasi minimal 1–3 jam per hari dalam satu bulan terakhir, dan (3) bersedia berpartisipasi penuh.

Penelitian ini menjunjung tinggi etika penelitian ilmiah dengan menerapkan prosedur persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*). Sebelum pengisian kuesioner dimulai, seluruh calon partisipan menerima lembar informasi riset yang menerangkan tujuan penelitian, hak kerahasiaan identitas (*anonymity*), serta jaminan bahwa keterlibatan bersifat sukarela tanpa konsekuensi akademik. Instrumen kecanduan *game online* diukur menggunakan adaptasi *Game Addiction Scale for Adolescents* (GASA) yang dikembangkan oleh Lemmens dkk. (2009) dengan skala Likert lima poin. Skala GASA terdiri atas butir-butir sahih dengan koefisien korelasi skor butir-total di atas 0,361 dan koefisien keandalan *Cronbach's alpha* sebesar 0,952.

Variabel kecerdasan emosional dievaluasi menggunakan instrumen adaptasi *Wong and Law Emotional Intelligence Scale* (WLEIS) yang mencakup dimensi penilaian diri emosi, penilaian emosi orang lain, regulasi emosi, dan pemanfaatan emosi. Skala WLEIS memiliki nilai koefisien *Aiken's V* antara 0,53 hingga 0,93 serta koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,903. Pengumpulan data dilaksanakan secara luring di lingkungan kampus dan daring melalui platform *Google Forms*. Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan perangkat lunak JASP, diawali dengan uji prasyarat normalitas dan linearitas sebaran data. Pengujian hipotesis asosiatif dianalisis menggunakan rumus korelasi *Pearson product-moment* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengumpulan data lapangan berlangsung selama satu bulan penuh pada semester genap dan ganjil dengan melibatkan 380 responden yang tersebar di berbagai fakultas. Analisis kategorisasi empiris dilakukan untuk memetakan distribusi kecerdasan emosi responden ke dalam lima tingkatan skor. Sebaran frekuensi dan persentase kategori kecerdasan emosi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Kecerdasan Emosi Mahasiswa

No.	Tingkat Kategori	Rentang Skor Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Sangat Rendah	$X < 48$	7	1,8
2.	Rendah	$48 \leq X < 64$	3	0,8
3.	Sedang	$64 \leq X < 80$	98	25,8
4.	Tinggi	$80 \leq X < 96$	176	46,3
5.	Sangat Tinggi	$X \geq 96$	96	25,3
Total			380	100,0

Berdasarkan Tabel 1, tampak bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Nusa Cendana memiliki kecerdasan emosi pada kategori tinggi, yakni mencapai 46,3% (176 responden). Kelompok responden dengan tingkat kecerdasan sangat tinggi menempati urutan kedua sebesar 25,3% (96 responden), sedangkan kategori sedang mencapai 25,8% (98 responden). Sebaliknya, proporsi mahasiswa pada kategori rendah dan sangat rendah tercatat sangat minim dengan akumulasi di bawah 3%. Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar mahasiswa



penikmat *game* pada dasarnya masih memiliki potensi kesadaran afektif yang relatif matang. Tahap pengukuran berikutnya dilakukan untuk mengetahui tingkat keparahan adiksi permainan digital pada seluruh partisipan penelitian. Skor empiris kecanduan dikelompokkan ke dalam rentang sangat rendah hingga sangat tinggi berdasarkan norma kategorisasi baku. Rangkuman distribusi frekuensi kecanduan *game online* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Kecanduan *Game Online* Mahasiswa

No.	Tingkat Kategori	Rentang Skor Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Sangat Rendah	$X < 50,7$	143	37,6
2.	Rendah	$50,7 \leq X < 58,1$	43	11,3
3.	Sedang	$58,1 \leq X < 72,9$	101	26,6
4.	Tinggi	$72,9 \leq X < 87,7$	73	19,2
5.	Sangat Tinggi	$X \geq 87,7$	20	5,3
Total			380	100,0

Data pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa proporsi terbesar responden berada pada kategori adiksi sangat rendah, yaitu sebanyak 143 mahasiswa (37,6%). Kategori sedang menempati urutan berikutnya dengan 101 mahasiswa (26,6%), sementara kelompok adiksi tinggi mencakup 73 mahasiswa (19,2%). Kelompok mahasiswa yang teridentifikasi mengalami adiksi sangat tinggi tercatat sebanyak 20 orang (5,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa rutin bermain *game*, sebagian besar dari mereka belum mencapai tahap ketergantungan klinis yang berat. Analisis tabulasi silang diterapkan untuk meninjau kecenderungan variasi kecerdasan emosi responden apabila ditinjau dari latar belakang jenis kelamin. Pemisahan data ini bertujuan untuk memetakan ketahanan regulasi afektif antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Rincian kategorisasi kecerdasan emosi berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Kecerdasan Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

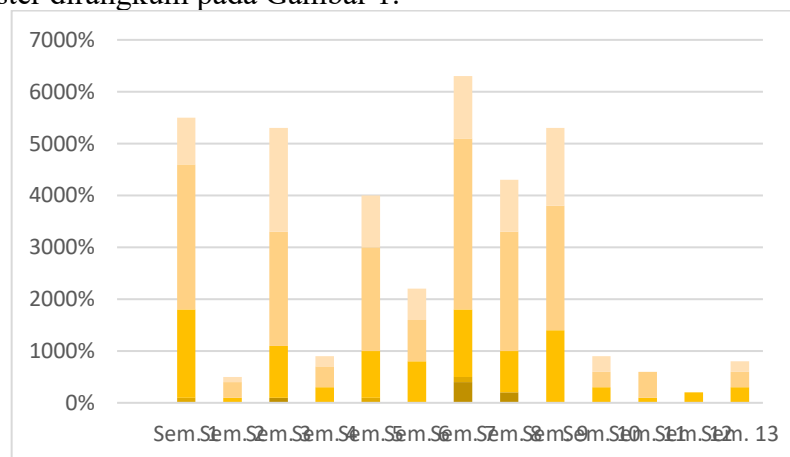
Jenis Kelamin	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Total
Laki-laki	4 (1,4%)	3 (1,1%)	67 (23,6%)	134 (47,2%)	76 (26,8%)	284 (100%)
Perempuan	3 (3,1%)	0 (0,0%)	31 (32,3%)	42 (43,8%)	20 (20,8%)	96 (100%)

Sesuai dengan paparan data pada Tabel 3, kategori tinggi mendominasi capaian kecerdasan emosi baik pada responden laki-laki (47,2%) maupun responden perempuan (43,8%). Namun demikian, kelompok perempuan mencatatkan persentase kategori sedang yang lebih besar (32,3%) dibandingkan kelompok laki-laki (23,6%). Pada kelompok kategori sangat tinggi, mahasiswa laki-laki memiliki perolehan persentase yang sedikit lebih unggul (26,8%) dibandingkan mahasiswa perempuan (20,8%). Temuan ini menunjukkan adanya pola distribusi emosional yang seimbang antar-kedua kelompok gender. Eksplorasi demografis lanjutan difokuskan pada perbandingan tingkat kecanduan bermain *game* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Penilaian komparatif ini ditujukan untuk mengidentifikasi kelompok gender yang paling rentan mengalami eskalasi adiksi digital. Sebaran tingkat adiksi *game online* berdasarkan jenis kelamin ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Kecanduan *Game Online* Berdasarkan Jenis Kelamin

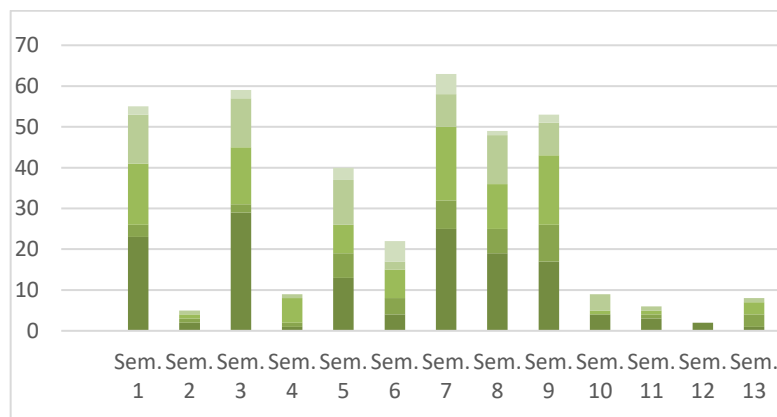
Jenis Kelamin	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Total
Laki-laki	99 (34,9%)	35 (12,3%)	85 (29,9%)	50 (17,6%)	15 (5,3%)	284 (100%)
Perempuan	44 (45,8%)	8 (8,3%)	16 (16,7%)	23 (24,0%)	5 (5,2%)	96 (100%)

Berdasarkan Tabel 4, mahasiswa perempuan mencatatkan persentase adiksi kategori tinggi yang lebih besar, yakni mencapai 24,0% dibandingkan mahasiswa laki-laki yang berada pada angka 17,6%. Sebaliknya, pada kategori sangat rendah, kelompok perempuan juga memiliki persentase yang lebih dominan sebesar 45,8% berbanding 34,9% pada laki-laki. Proporsi adiksi sangat tinggi pada kedua kelompok menunjukkan angka yang relatif berimbang pada kisaran 5%. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa risiko adiksi berat dapat menjangkiti mahasiswa tanpa memandang batasan gender. Kecenderungan kecerdasan emosional responden juga dievaluasi melintasi tahapan masa studi perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir. Pemetaan visual ini dihadirkan guna melihat stabilitas kontrol emosi seiring bertambahnya usia akademik mahasiswa. Profil tingkat kecerdasan emosi berdasarkan tingkatan semester dirangkum pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik Distribusi Tingkat Kecerdasan Emosi Berdasarkan Semester Perkuliahan

Gambar 1 di atas mengilustrasikan bahwa kategori tinggi secara konsisten mendominasi capaian kecerdasan emosi pada hampir seluruh tingkatan semester. Fluktuasi sebaran tampak pada semester 6 di mana frekuensi kategori sedang dan tinggi terbagi rata masing-masing sebesar 36,4%. Pada semester akhir seperti semester 12, seluruh partisipan ($n = 2$) terkonsentrasi pada kategori sedang akibat tingginya beban penyelesaian skripsi. Secara umum, pola grafik mengindikasikan bahwa proses adaptasi perkuliahan berkontribusi dalam menjaga kematangan emosional mahasiswa. Dinamika perilaku bermain *game* juga ditinjau berdasarkan masa studi guna mendeteksi semester rawan terjadinya keterikatan bermain yang berlebihan. Perbandingan visual tingkat kecanduan permainan antar-kelompok semester ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Grafik Distribusi Tingkat Kecanduan *Game Online* Berdasarkan Semester Perkuliahan

Merujuk pada Gambar 2, tampak bahwa kategori sangat rendah menjadi kelompok yang paling dominan di sebagian besar semester mahasiswa. Namun demikian, lonjakan kategori sedang teramati pada semester 4 (66,7%) dan semester 6 (31,8%) yang bertepatan dengan masa transisi perkuliahan padat. Pada semester 10, persentase adiksi tinggi muncul setara dengan kategori sangat rendah pada angka 44,4%. Data ini memperlihatkan bahwa tekanan akademik pada masa-masa tertentu berpotensi meningkatkan intensitas pelarian mahasiswa ke aktivitas permainan virtual. Pengujian hipotesis asosiatif dilakukan untuk membuktikan ada tidaknya hubungan linier antara kecanduan *game online* dan kecerdasan emosional. Pengujian ini menggunakan koefisien korelasi *Pearson product-moment* setelah data dinyatakan memenuhi asumsi parametrik. Parameter hasil uji korelasi disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Pearson* Kecanduan *Game Online* dan Kecerdasan Emosi

Hubungan Antarvariabel	Koefisien Korelasi (r)	Nilai Signifikansi (p)	Arah Korelasi	Kekuatan Hubungan
Kecanduan <i>Game Online</i> – Kecerdasan Emosi	-0,178	0,001	Negatif	Sangat Lemah

Sesuai dengan paparan data pada Tabel 5, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,178$ dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Nilai signifikansi yang berada di bawah ambang batas kritis membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima secara meyakinkan. Arah korelasi yang bernilai negatif menandakan adanya hubungan yang berlawanan antara kedua variabel penelitian. Dengan demikian, peningkatan adiksi *game online* terbukti berhubungan secara signifikan dengan penurunan kecerdasan emosi mahasiswa, meskipun kekuatan asosiasinya tergolong sangat lemah.

Pembahasan

Korelasi negatif yang terbukti signifikan antara kecanduan *game online* dan kecerdasan emosional mengonfirmasi bahwa keterikatan berlebih pada dunia virtual melemahkan stabilitas pengelolaan afektif mahasiswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang menghabiskan energi psikologisnya untuk mengejar kepuasan permainan daring rentan mengalami ketumpulan dalam mengenali gejolak emosi dirinya. Pola interaksi digital yang kompetitif dan sarat stimulasi instan kerap menumpulkan empati serta mengurangi kesabaran mahasiswa saat menghadapi situasi sosial nyata (Satria dkk., 2024). Akibatnya, kapasitas regulasi diri yang semestinya dikembangkan untuk menyelesaikan konflik akademik menjadi terhambat oleh kebiasaan bermain yang kompulsif. Selain itu, penguatan fungsi kontrol



eksekutif dan kemampuan penundaan kepuasan menjadi faktor moderat yang krusial dalam menghambat kecenderungan adiksi digital tersebut (Armawi et al., 2021; Sanjoto & Rahayu, 2026).

Temuan penelitian ini selaras dengan simpulan Apriliyani (2020) yang menyatakan bahwa durasi bermain *game* yang berlebihan berbanding terbalik dengan kematangan emosi remaja. Ketika seseorang terbiasa melampiaskan ketegangan batin ke dalam ruang permainan tanpa melakukan resolusi masalah yang nyata, kapasitas adaptasi emosionalnya akan terdegradasi. Hal ini diperkuat oleh analisis Goleman (1996) yang menegaskan bahwa penguasaan kecerdasan emosional menuntut pembiasaan refleksi diri dan kepekaan sosial secara konsisten. Mahasiswa yang terjebak dalam lingkaran adiksi cenderung mengabaikan sinyal stres biologis dan menarik diri dari pergaulan langsung, sehingga keterampilan komunikasi interpersonal mereka mengalami kemunduran. Lebih jauh lagi, kecenderungan untuk memprioritaskan interaksi virtual di atas hubungan tatap muka secara konsisten menghambat pengembangan keterampilan sosial, yang pada akhirnya memicu kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara tepat (Affounh et al., 2021; Payasi & Jain, 2025; Rahayuningtyas et al., 2025; Satria et al., 2024).

Ditinjau dari perspektif perbedaan gender, temuan bahwa mahasiswi memperlihatkan persentase kecanduan kategori tinggi yang cukup besar memberikan gambaran baru mengenai pergeseran tren pengguna *game*. Meskipun kuantitas pemain laki-laki lebih dominan secara populasi, mahasiswi yang terikat pada *game online* terbukti rentan mengalami guncangan regulasi afektif yang intens. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui perbedaan mekanisme koping emosional, di mana perempuan cenderung lebih sensitif terhadap tekanan psikologis interpersonal (Faisal & Netrawati, 2023). Ketika *game online* dijadikan sarana distraksi dari kecemasan sosial, keterikatan bermain tersebut justru memicu penurunan kontrol diri yang lebih tajam dibandingkan pemain laki-laki. Oleh karena itu, strategi penanganan yang inklusif harus mempertimbangkan perbedaan motif psikologis tersebut, alih-alih sekadar membatasi durasi bermain secara general (Buono et al., 2020; Chairunnisa & Ramadhani, 2026; Darmawan et al., 2025; Shen et al., 2023; Yang et al., 2026).

Variasi tingkat adiksi antartingkatan semester menyingkap keterkaitan erat antara beban masa studi dan kecenderungan kompensasi psikologis mahasiswa. Lonjakan kecanduan pada semester pertengahan dan semester akhir mengindikasikan bahwa kebiasaan bermain kerap difungsikan sebagai bentuk penundaan tugas akademik yang membebani pikiran. Kondisi ini sejalan dengan temuan riset psikologi pendidikan yang membuktikan bahwa prokrastinasi akademik merupakan anteseden sekaligus konsekuensi dari adiksi hiburan digital (Maitrianti, 2021). Mahasiswa yang menunda penyelesaian tugas akhir memilih kenyamanan semu di dalam permainan, yang pada akhirnya melipatgandakan kecemasan dan menurunkan skor kecerdasan emosinya.

Meskipun koefisien korelasi terbukti signifikan secara statistik, nilai kekuatan hubungan yang berada pada taraf sangat lemah menunjukkan bahwa kecanduan *game online* bukanlah faktor tunggal yang mendegradasi kecerdasan emosional. Faktor determinan lain seperti pola asuh keluarga, iklim pertemanan sebaya, efikasi diri, dan latar belakang budaya memegang peranan yang tidak kalah penting dalam membentuk kematangan emosi mahasiswa (Ifham & Avin, 2002). Oleh sebab itu, penanganan masalah adiksi gawai di lingkungan pendidikan tinggi tidak dapat dilakukan secara parsial. Penguatan literasi digital yang diimbangi dengan pelatihan regulasi emosi mandiri menjadi langkah strategis guna membekali mahasiswa menghadapi transisi dunia profesional.





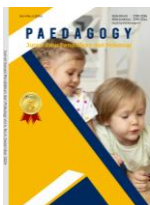
KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan *game online* dan kecerdasan emosi pada mahasiswa Universitas Nusa Cendana ($r = -0,178$; $p = 0,001$). Arah korelasi yang berlawanan mengonfirmasi hipotesis penelitian bahwa semakin tinggi tingkat ketergantungan mahasiswa terhadap *game online*, maka semakin rendah kapasitas kecerdasan emosional yang dimilikinya. Mahasiswa yang diteliti sebagian besar berada pada tingkat kecerdasan emosi kategori tinggi (46,3%) dan tingkat kecanduan *game online* kategori sangat rendah (37,6%). Meskipun keeratan hubungan berada pada taraf sangat lemah, temuan ini mempertegas bahwa keterlibatan bermain yang berlebihan berpotensi mengikis kepekaan afektif, empati sosial, dan keterampilan pengendalian diri mahasiswa di lingkungan kampus.

Berdasarkan temuan tersebut, institusi perguruan tinggi disarankan untuk mengintegrasikan layanan konseling akademik dengan pelatihan manajemen waktu serta lokakarya regulasi emosi bagi mahasiswa yang terindikasi mengalami adiksi gawai. Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan metode laporan diri (*self-report*) yang rentan terhadap bias sosial (*social desirability*) serta desain potong lintang (*cross-sectional*) yang belum mampu menetapkan arah kausalitas jangka panjang. Bagi peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk menerapkan metode penelitian campuran (*mixed methods*) atau desain eksperimen kuasi dengan memasukkan variabel mediator seperti stres akademik, prokrastinasi, dan interaksi teman sebaya guna memperoleh pemahaman komprehensif mengenai dinamika adiksi digital mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Affounh, S., Mahamid, F., Berte, D. Z., Shaqour, A. Z., & Shayeb, M. (2021). The efficacy of a training program for social skills in reducing addictive Internet behaviors among Palestinian university students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(1), Article 19. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00185-w>
- Akmal, S. Z., & Kumalasari, D. (2021). Online learning readiness and well being in Indonesian college students during pandemic: Academic stress as a moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(2), 245–260. <https://doi.org/10.24854/jpu206>
- Apriliyani, A. (2020). Hubungan intensitas bermain permainan *online* dengan kecerdasan emosional. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 40–47. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4892>
- Armawi, A., Makmur, C. S., Septiyanti, M., & Wahidin, D. (2021). Digital learning transformation in strengthening self-resilience. *Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan*, 18(1), 10–25. <https://doi.org/10.21831/jc.v18i1.36250>
- Bányai, F., Zsila, A., Kökönyei, G., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Király, O. (2020). The moderating role of coping mechanisms and being an e-sport player between psychiatric symptoms and gaming disorder: Online survey. *JMIR Mental Health*, 8(3), Article e21115. <https://doi.org/10.2196/21115>
- Bowditch, L., Chapman, J., Signal, T., & Naweed, A. (2025). Gamers in real life: Internet gamer typologies and their association with problematic gaming and health outcomes. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2025(1), Article 2368683. <https://doi.org/10.1155/hbe2/2368683>
- Bukhori, S., & Ariyanto, M. S. (2026). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta.



- CENDEKIA: *Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 412–421.
<https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8272>
- Buono, F. D., Paul, E., Sprong, M. E., Smith, E., Garakani, A., & Griffiths, M. D. (2020). Gaming and gaming disorder: A mediation model gender, salience, age of gaming onset, and time spent gaming. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(9), 647–651. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0445>
- Chairunnisa, N., & Ramadhani, A. (2026). Hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan *game online* Mobile Legends pada mahasiswa tingkat akhir. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 6(3), 2782–2791. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3.12977>
- Darmawan, M. A., Kedel, M. P., & Ningsih, N. N. A. J. (2025). Dunia maya yang menelan nyata: Fenomena *internet gaming disorder*. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 5(4), 480–492. <https://doi.org/10.51878/academia.v5i4.8588>
- Faisal, A. I. el, & Netrawati, N. (2023). Emotional intelligence differences between male and female adolescents. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(1), 51–57. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.21427>
- Goleman, D. (1996). *Kecerdasan emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, M. F. S., & Tajudin, N. S. (2023). Pengaruh stres terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6694–6701. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22712>
- Ifham, A., & Avin, F. H. (2002). Hubungan kecerdasan emosi dengan kewirausahaan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 29(2), 89–111. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7012>
- Korlefura, C., Hutagalung, E. W., Alkatiri, M., & Samsudin, T. (2026). Kecerdasan emosional siswa SMA: Studi komparatif berdasarkan jenis kelamin di Kota Ambon. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 6(2), 1599–1607. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i2.11755>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), Article 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Maitrianti, C. (2021). Hubungan antara kecerdasan intrapersonal dengan kecerdasan emosional. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 291–305. <https://doi.org/10.22373/jm.v11i2.8709>
- Melodia, F., Canale, N., & Griffiths, M. D. (2020). The role of avoidance coping and escape motives in problematic online gaming: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 996–1022. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00422-w>
- Payasi, S., & Jain, V. (2025). Exploring the impact of social media on youth's social skills and interpersonal relationships. *International Journal of Advances in Engineering and Management*, 7(1), 118–122. <https://doi.org/10.35629/5252-0701118122>



- Putri, G. S. Y., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 104–111. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24573>
- Rahayuningtyas, Y. P., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2025). *Fear of missing out (FOMO)* dan *psychological well-being* pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Jiwa*, 3(1), 25–36. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12684>
- Sanjoto, E. A. S., & Rahayu, P. P. (2026). Hubungan *self-control* dengan *online gaming addiction* pada mahasiswa. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 6(3), 2884–2891. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i3.9576>
- Satria, B., Mustanir, Oktari, R. S., Marthoenis, Juanita, & Maulina. (2024). The relationship between emotional intelligence and internet game addiction among adolescents in Aceh Indonesia. *Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences*, 23(1), 7–11. <https://doi.org/10.22442/jlumhs.2024.01118>
- Shen, J., Zheng, J., & Zhang, T. (2023). The association between future self-continuity and problematic mobile video gaming among Chinese college students: The serial mediation of consideration of future consequences and state self-control capacity. *BMC Psychology*, 11(1), Article 227. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01256-6>
- Yang, X., Li, X., Zhuang, X., & Mo, J. (2026). The roles of parental expectation stress and regulatory focus in internet gaming disorder through a gender lens: The potential emotion regulation/coping mechanisms in adolescents. *Current Psychology*, 45(10), Article 9533. <https://doi.org/10.1007/s12144-026-09533-4>

