Science and Education Journal
Vol 5 No 2 (2026)
E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Eksplorasi Perubahan Emosi Pada Peserta Didik Kelas VI Sekolah Dasar Akibat Penggunaan Game Online Secara Intensif

Divangga Ardy Kisworo[1], Tritjahjo Danny Soesilo[2], Maya Rahadian Septiningtyas[3]
[1]Universitas Kristen Satya Wacana, divanggaardy@gmail.com
[2]Universitas Kristen Satya Wacana, tritjahjo.danny@uksw.edu
[3]Universitas Kristen Satya Wacana, maya.septiningtyas@uksw.edu

Abstrak

Perkembangan teknologi digital menyebabkan penggunaan game online pada anak sekolah dasar semakin meningkat dan berpotensi memengaruhi kondisi emosional peserta didik. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi dinamika perubahan emosi, mengidentifikasi faktor-faktor penyebab, serta mengetahui dampak perubahan emosi pada peserta didik kelas VI yang bermain game online secara intensif. Kajian penelitian didasarkan pada teori game online, emosi, dan perubahan emosi. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari dua peserta didik kelas VI sekolah dasar yang dipilih secara purposive. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan analisis angket intensitas bermain serta kondisi emosi peserta didik. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui transkripsi wawancara dan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 24 peserta didik, 58% berada pada kategori intensitas bermain rendah, 33% sedang, dan 9% tinggi. Perubahan emosi terlihat sebelum, saat, dan setelah bermain game online, seperti munculnya rasa marah, frustrasi, sensitif, dan kelelahan emosional. Faktor yang memengaruhi meliputi dorongan untuk menang, pengaruh teman sebaya, lamanya bermain, dan rendahnya pengendalian diri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa intensitas bermain game online memengaruhi dinamika emosi dan perilaku sosial peserta didik sekolah dasar.

Kata kunci: *game online, perubahan emosi, peserta didik, intensitas bermain*

Abstract

The development of digital technology has led to an increase in online game use among elementary school children and has the potential to affect their emotional state. This study aims to explore the dynamics of emotional changes, identify causal factors, and determine the impact of emotional changes on sixth-grade students who play online games intensively. The research study is based on the theory of online games, emotions, and emotional changes. The study used a qualitative method with a case study approach. The research subjects consisted of two sixth-grade elementary school students selected purposively. Data collection techniques were carried out through interviews, observations, and questionnaire analysis of playing intensity and students' emotional state. Data analysis was conducted descriptively qualitatively through interview transcription and thematic analysis. The results showed that of the 24 students, 58% were in the low playing intensity category, 33% were in the medium playing intensity category, and 9% were in the high playing intensity category. Emotional changes were seen before, during, and after playing online games, such as the emergence of anger, frustration, sensitivity, and emotional exhaustion. Influencing factors include the drive to win, peer influence, duration of play, and low self-control. This study concluded that the intensity of online game playing affects the emotional dynamics and social behavior of elementary school students.

Keyword: *online games, emotional changes, students, playing intensity*

Corresponding Author:
Divangga Ardy Kisworo

Universitas Kristen Satya Wacana, divanggaardy@gmail.com

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang berlangsung semakin pesat telah membawa perubahan pada berbagai aspek kehidupan, termasuk aktivitas anak-anak dalam memanfaatkan media digital untuk hiburan. Salah satu bentuk hiburan digital yang saat ini banyak diminati oleh peserta didik sekolah dasar adalah game online. Ketersediaan jaringan internet yang semakin mudah diakses melalui smartphone maupun perangkat digital lainnya membuat aktivitas bermain game online menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari anak.

Beragam hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah anak usia sekolah dasar yang memainkan game online terus mengalami peningkatan. Di samping memberikan manfaat tertentu, seperti melatih kemampuan berpikir, koordinasi, kerja sama, dan penyelesaian masalah, penggunaan game online yang dilakukan secara berlebihan juga dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Dampak yang sering muncul berkaitan dengan perkembangan emosi dan kemampuan sosial anak. Peserta didik yang menghabiskan banyak waktu untuk bermain game online cenderung lebih mudah mengalami frustrasi, menunjukkan kemarahan, serta mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya.

Penelitian mengenai penggunaan game online pada anak sebenarnya telah banyak dilakukan. Namun demikian, sebagian besar studi sebelumnya lebih menitikberatkan pada pengukuran tingkat kecanduan dan intensitas bermain dengan jenis penelitian kuantitatif. Sementara itu, penelitian yang berupaya memahami pengalaman emosional anak secara mendalam melalui pendekatan kualitatif masih tergolong terbatas. Padahal, pemahaman yang komprehensif mengenai perubahan dan dinamika emosi anak memiliki peran penting dalam menunjang perkembangan psikologis, sosial, dan akademik peserta didik.

Nilai kebaruan dalam penelitian ini terletak pada upaya menggali secara mendalam perubahan emosi yang dialami peserta didik sekolah dasar pada fase sebelum bermain, ketika bermain, dan setelah bermain game online dengan jenis penelitian kualitatif studi kasus. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada bentuk-bentuk perubahan emosi yang muncul, tetapi juga menelaah faktor-faktor yang melatarbelakangi perubahan tersebut serta berbagai dampaknya dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk: (1) mengkaji secara mendalam dinamika perubahan emosi yang dialami peserta didik kelas VI yang bermain game online secara intensif; (2) mengidentifikasi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perubahan emosi tersebut; dan (3) menganalisis dampak yang ditimbulkan dari perubahan emosi akibat aktivitas bermain game online yang dilakukan secara intensif. Temuan penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang bimbingan dan konseling sekaligus menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program pendampingan bagi guru, orang tua, dan peserta didik.

a. Game Online

Menurut Hendri (2020) permainan daring (game online) merupakan salah satu bentuk kegiatan yang dilakukan atas dasar kemauan pribadi dan mampu menghadirkan perasaan senang serta hiburan bagi individu. Aktivitas ini dijalankan tanpa adanya dorongan, tekanan, maupun paksaan dari pihak lain, sehingga menimbulkan antusiasme dan kepuasan emosional secara alami. Rasa menyenangkan yang diperoleh dapat berasal dari berbagai jenis permainan, mulai dari permainan konvensional hingga permainan berbasis teknologi yang memanfaatkan perangkat elektronik dan tampilan visual yang interaktif. Selain berperan sebagai sarana rekreasi, game online juga sering dimanfaatkan sebagai media untuk mengekspresikan perasaan, meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta menjalin hubungan sosial dengan pemain lain melalui lingkungan virtual.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

b. Emosi

Menurut Anggraeni et al. (2024) emosi dapat dipahami sebagai keadaan mental yang kompleks dan memiliki tingkat intensitas tertentu, yang sering kali ditunjukkan melalui berbagai reaksi fisiologis maupun ekspresi perilaku. Kondisi ini melibatkan perpaduan antara aspek perasaan dan pola pikir yang khas, sehingga mampu memengaruhi tindakan serta respons individu terhadap berbagai situasi. Pengalaman afektif tersebut dapat disadari dalam beragam bentuk, seperti perasaan senang, takut, marah, cinta, maupun berbagai emosi lainnya yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

c. Perubahan Emosi

Menurut Annisa et al. (2024) perubahan emosi merupakan bagian dari perkembangan aspek emosional individu yang ditunjukkan melalui perubahan atau variasi dalam perasaan dan reaksi afektif terhadap berbagai pengalaman yang dihadapi. Pada peserta didik, kondisi ini menggambarkan proses berkembangnya kemampuan untuk mengenali, memahami, serta mengatur emosi sesuai dengan keadaan diri dan lingkungan sekitarnya. Bertambahnya usia dan pengalaman hidup turut memengaruhi kematangan emosional seseorang, sehingga cara individu merespons suatu peristiwa menjadi lebih terkontrol dan tidak hanya didasarkan pada dorongan emosional yang muncul secara spontan. Dengan demikian, ekspresi emosi yang ditampilkan cenderung lebih terarah dan selaras dengan situasi yang dihadapi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk memahami perubahan emosi peserta didik akibat intensitas bermain game online. Subjek penelitian terdiri atas dua peserta didik kelas VI SD Negeri Pilangsari 3 Kabupaten Sragen yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria usia, durasi bermain game online lebih dari tiga jam per hari, mengalami perubahan emosi, dan bersedia menjadi partisipan. Guru dan orang tua dilibatkan sebagai informan pendukung.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan angket. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman dan perubahan emosi peserta didik, observasi dilakukan untuk mengamati perilaku dan interaksi sosial di lingkungan sekolah, sedangkan angket digunakan untuk mengukur intensitas bermain game online dan kondisi emosional peserta didik.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik melalui proses transkripsi, pengkodean, pengelompokan tema, serta interpretasi data. Keabsahan data dijaga dengan triangulasi sumber melalui perbandingan informasi dari peserta didik, guru, dan orang tua, serta member checking untuk memastikan kesesuaian hasil interpretasi dengan pengalaman partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyebaran angket kepada 24 peserta didik, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat intensitas bermain game online yang tergolong rendah. Sebanyak 14 peserta didik atau 58% termasuk dalam kategori rendah, sedangkan 8 peserta didik (33%) berada pada kategori sedang dan hanya 2 peserta didik (9%) yang masuk kategori tinggi. Kedua peserta didik yang memiliki intensitas bermain paling tinggi tersebut kemudian dipilih sebagai subjek penelitian untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perubahan emosi yang mereka alami selama bermain game online.

Temuan dari kegiatan observasi menunjukkan bahwa perubahan emosi peserta didik lebih banyak muncul ketika mereka sedang bermain maupun setelah selesai bermain game online dibandingkan sebelum memulai permainan. Pada tahap sebelum bermain, kedua

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

subjek memperlihatkan kondisi emosional yang cenderung positif, seperti merasa gembira, bersemangat, dan memiliki antusiasme yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa game online dipersepsikan sebagai aktivitas yang menyenangkan sekaligus menjadi sarana hiburan yang diminati oleh peserta didik. Selain memberikan kesenangan, permainan tersebut juga berperan dalam mengurangi rasa bosan yang muncul dalam aktivitas sehari-hari.

Perubahan emosi menjadi lebih nyata saat peserta didik terlibat langsung dalam permainan. Ketika menghadapi kekalahan atau hambatan yang tidak sesuai dengan harapan, muncul berbagai respons emosional seperti rasa kesal, marah, kecewa, dan frustrasi. Sebaliknya, keberhasilan dalam permainan memunculkan perasaan puas, senang, dan bangga atas pencapaian yang diraih. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa game online, khususnya yang memiliki unsur kompetisi, mampu memengaruhi respons emosional peserta didik secara signifikan. Keterlibatan yang tinggi selama bermain membuat suasana hati mereka mudah berubah mengikuti situasi yang terjadi di dalam permainan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Lestari (2021) bahwa dorongan yang berasal dari dalam diri peserta didik menjadi salah satu faktor yang membuat mereka berupaya memperoleh pencapaian yang lebih tinggi dalam permainan. Motivasi intrinsik tersebut mendorong peserta didik untuk terus mengembangkan keterampilan, meningkatkan performa, serta mencapai hasil yang lebih baik saat bermain game online.

Pengaruh emosional tersebut tidak langsung berakhir ketika permainan selesai. Berdasarkan hasil observasi, kedua subjek masih menunjukkan beberapa tanda perubahan emosi setelah bermain, seperti meningkatnya kepekaan emosional, munculnya rasa lelah secara psikologis, serta kecenderungan untuk mengurangi interaksi dengan lingkungan sekitar. Keadaan ini memperlihatkan bahwa dampak dari aktivitas bermain game online dapat bertahan dan terus memengaruhi kondisi emosional peserta didik setelah permainan berakhir. Hasil angket mengenai kondisi emosi turut mendukung temuan tersebut. Subjek A memperoleh skor 42 dan subjek R memperoleh skor 38, yang keduanya berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa intensitas bermain game online yang tinggi berkaitan dengan perubahan emosi pada tingkat sedang.

Penelitian ini juga menemukan bahwa perubahan emosi yang dialami peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa faktor yang menonjol antara lain keinginan yang kuat untuk memenangkan permainan, pengaruh dari teman sebaya, lamanya waktu yang dihabiskan untuk bermain, serta kemampuan mengendalikan diri yang masih belum optimal. Mulyani dan Fitriani (2022) menjelaskan bahwa keterlibatan peserta didik dalam permainan game online juga dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan. Ajakan serta dukungan dari teman sebaya untuk bermain bersama sering kali mendorong peserta didik ikut berpartisipasi. Ketika mayoritas anggota kelompok pergaulan aktif memainkan game online, peserta didik cenderung terlibat agar tetap merasa menjadi bagian dari kelompok dan tidak mengalami keterasingan sosial. Sedangkan Nuradi dan Daniel (2025) mengemukakan bahwa frekuensi bermain game online yang tinggi, khususnya pada permainan yang menuntut persaingan dan melibatkan interaksi antarpemain, memiliki hubungan yang kuat dengan munculnya berbagai respons emosional yang bersifat negatif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa semakin intens seseorang terlibat dalam permainan kompetitif, semakin besar kemungkinan munculnya reaksi emosional yang kurang positif. Dengan demikian, perubahan emosi tidak hanya dipicu oleh unsur yang terdapat dalam permainan itu sendiri, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan lingkungan sosial peserta didik. Semakin besar keterlibatan mereka dalam aktivitas bermain game online, semakin besar pula kemungkinan munculnya berbagai perubahan emosi.

Dampak dari perubahan emosi tersebut tidak hanya dirasakan pada aspek psikologis, tetapi juga berpengaruh terhadap berbagai bidang kehidupan peserta didik. Dalam bidang akademik, ditemukan adanya kecenderungan berkurangnya fokus saat belajar serta kebiasaan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

menunda penyelesaian tugas sekolah. Hal ini sejalan dengan pernyataan Anggraeni et al. (2024) bahwa pada dasarnya peserta didik yang berada pada usia sekolah memiliki tanggung jawab utama untuk menjalankan kegiatan belajar dan memenuhi tuntutan akademik secara optimal. Akan tetapi, apabila sebagian besar waktu yang semestinya dialokasikan untuk belajar justru digunakan untuk bermain game online, maka hal tersebut berpotensi menghambat proses belajar dan menyebabkan penurunan pencapaian akademik. Dari sisi sosial, perubahan suasana hati yang terjadi setelah bermain berpotensi menimbulkan perselisihan dengan teman maupun anggota keluarga. Menurut Lestari (2021), perilaku keterlibatan diri muncul sebagai respons emosional yang mendorong individu untuk tetap berada dalam aktivitas atau situasi yang memberikan perasaan nyaman dan menyenangkan. Namun, dalam keadaan tertentu, respons tersebut juga dapat ditunjukkan melalui perilaku agresif atau ledakan emosi sebagai reaksi terhadap tekanan maupun ancaman yang dirasakan. Sementara itu, pada aspek kesehatan, peserta didik menunjukkan gejala kelelahan baik secara fisik maupun emosional setelah bermain dalam waktu yang cukup lama. Hal ini didukung oleh pernyataan Anggraeni et al. (2024) bahwa kebiasaan bermain game online dengan intensitas yang berlebihan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif bagi peserta didik, baik pada aspek kesehatan maupun kehidupan sosialnya. Minimnya aktivitas gerak, waktu istirahat yang kurang teratur, serta kebiasaan mengabaikan jadwal makan dapat mengganggu kondisi fisik sehingga daya tahan tubuh menurun dan risiko mengalami gangguan kesehatan menjadi lebih tinggi. Temuan ini memperlihatkan bahwa penggunaan game online secara berlebihan dapat memengaruhi berbagai aspek perkembangan peserta didik.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara intensitas bermain game online dengan dinamika perubahan emosi pada peserta didik sekolah dasar. Perubahan tersebut tampak melalui perbedaan kondisi emosional yang dialami sebelum bermain, ketika bermain, dan setelah bermain game online. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua, guru, serta layanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk membantu peserta didik mengembangkan kemampuan mengelola emosi, mengatur waktu, dan memanfaatkan teknologi secara bijak sehingga dampak negatif dari penggunaan game online dapat ditekan seminimal mungkin.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, dapat dipahami bahwa aktivitas bermain game online dengan intensitas tinggi memiliki pengaruh terhadap dinamika emosi peserta didik kelas VI. Pengaruh tersebut tampak melalui perubahan kondisi emosional yang dialami peserta didik pada fase sebelum bermain, selama bermain, dan setelah aktivitas bermain berlangsung. Sebelum memulai permainan, peserta didik cenderung menunjukkan perasaan gembira dan antusias. Akan tetapi, ketika menghadapi kekalahan atau berbagai hambatan dalam permainan, muncul perubahan emosi berupa rasa kesal, marah, frustrasi, serta meningkatnya sensitivitas. Selain itu, durasi bermain yang terlalu lama juga menyebabkan munculnya kelelahan emosional yang diikuti dengan berkurangnya semangat dalam melakukan aktivitas lainnya.

Perubahan kondisi emosi tersebut tidak terjadi begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut meliputi keinginan yang kuat untuk memperoleh kemenangan dan meningkatkan peringkat permainan, pengaruh dari lingkungan pertemanan, tingginya durasi bermain game online, serta keterbatasan kemampuan peserta didik dalam mengendalikan diri selama bermain. Interaksi antar faktor tersebut turut memperkuat munculnya perubahan suasana hati yang dialami peserta didik.

Selain memengaruhi kondisi emosional, penelitian ini juga menemukan adanya dampak yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari peserta didik. Dampak tersebut terlihat

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

dari menurunnya konsentrasi dalam proses belajar, kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas sekolah, munculnya perselisihan dengan teman maupun anggota keluarga, serta gangguan fisik seperti mata yang mudah lelah dan tubuh yang cepat merasa letih. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingginya intensitas bermain game online berkontribusi terhadap perubahan emosi peserta didik, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta berbagai dampak yang muncul dalam aktivitas keseharian peserta didik kelas VI.

DAFTAR PUSTAKA

Achadah, A., & Sari, E. L. (2021). Game Online Terhadap Perubahan Akhlak. Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Anak. *1278-Article Text-7316-1-10-20220201*. *III*(2), 222–232.

Anggraeni, R., Nurharini, A., Budiarso, Y. S., Putri, L. A., & Gumelar, C. (2024). Analisis Dampak Game Online Terhadap Perubahan Karakter. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, *1*(11), 17–23. https://doi.org/10.5281/zenodo.11372269

Emery, N., Callysta, A.E., Sinulingga, R.A., Dimisyqiyani, E., Amaliyah, & Aji, G.G. (2025). Dinamika Perubahan Emosi Remaja dan Relevansinya Terhadap Kepemimpinan Tokoh Utama dalam Film Inside Out 2. *Psikologi Kreatif Inovatif*, *5*(3), 45–55. https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v5i3.5712

Lestari, G. A. A. D. (2021). *Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Perubahan Emosional Anak Di Smp Negeri 2 Denpasar*. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/2022_I_GUSTI_AYU_ARYA_DEWI_LESTARI.pdf

Mera, P. D., Neviyarni, & Irdamurni. (2020). Perkembangan Bahasa, Emosi, Dan Sosial. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *VII*(1), 1–11.

Mulyani, U., & Wahidah Fitriani. (2022). Emosi Remaja Kecanduan Game Online Mobile Legends. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *5*(1), 29–35. https://doi.org/10.24905/jcose.v5i1.114

Nuradi, E. P., & Daniel Hasibuan, M. T. (2025). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kesehatan Emosional Anak Di Kota Medan. *Indonesian Trust Health Journal*, *8*(1), 24–31. https://doi.org/10.37104/ithj.v8i1.350

Paremeswara, M. C., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Game Online Terhadap Perkembangan Emosi dan Sosial Anak Sekolah DasarParemeswara, Marsanda Claudia Lestari, Triana. *Pendidikan Tambusai*, *5*(1), 1473–1481.

Winanda, N., Nurwahidin, M., & Yusmansyah. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan intensitas bermain game online pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Kalianda tahun ajaran 2020/2021. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, *2*(1), 97–102. http://repository.lppm.unila.ac.id/42987/1/document.pdf

Yusup, R. M. & Wati, E. (2024). *The Effect Of Gadget Use Intensity On Emotion Regulation In Elementary School-Age Children*. Jurnal Eduhealth. *15*(04), 1377–1384. https://doi.org/10.54209/eduhealth.v15i04