

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Goleman (Mano & Soetjiningsih, 2022) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi perasaan diri sendiri maupun perasaan orang lain, memotivasi diri sendiri, dan mengendalikan emosi dalam berbagai situasi sosial dan pribadi. Selain itu, keterampilan ini mencakup pengendalian impuls, ketenangan, empati, dan hubungan interpersonal yang sehat, serta pemahaman emosi. Kecerdasan emosional memberikan dasar untuk menghadapi tuntutan hidup yang semakin kompleks dan dinamis selama masa remaja. Akibatnya, mereka yang mampu mengendalikan emosi lebih siap untuk membuat pilihan, tumbuh sebagai pribadi, dan meraih kesuksesan baik secara sosial maupun akademis. Oleh karena itu, mengembangkan hubungan yang baik dan mengatasi hambatan di masa depan sangat bergantung pada kecerdasan emosional remaja (Mano & Soetjiningsih, 2022).

Remaja akhir, yang berusia antara 17 dan 21 tahun, mengalami perubahan fisik, kognitif, dan sosioemosional saat mereka bertransisi menuju dewasa awal. Remaja masih membutuhkan persetujuan sosial untuk membentuk rasa diri mereka pada tahap ini karena, meskipun telah mencapai kematangan fisik, mereka belum mencapai stabilitas emosional dan moral. Tekanan teman sebaya juga semakin kuat dan dapat memengaruhi perilaku sehari-hari dan pengendalian emosi. Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, remaja dapat berpikir abstrak tetapi masih rentan terhadap kekuatan internal karena mereka berada dalam tahap formal-operasional (Qomariyah dkk., 2025). Akibatnya, masa remaja sering dianggap sebagai masa pergolakan emosional yang hebat yang memerlukan dukungan kontekstual yang memadai (Toyyibah dkk., 2025).

Kesulitan mengendalikan emosi remaja semakin rumit seiring perkembangan teknologi digital. Kualitas komunikasi keluarga dapat

terdampak negatif oleh penggunaan ponsel pintar dan internet yang berlebihan karena aktivitas-aktivitas ini menggantikan pertemuan tatap muka. Selain itu, terdapat bukti bahwa penggunaan ponsel pintar yang berlebihan melemahkan ikatan emosional antara orang tua dan anak (Azmi dkk., 2025). Stabilitas emosional remaja sangat dipengaruhi oleh kecenderungan adiktif yang muncul akibat bermain *game online* dalam jangka waktu yang lama. Oleh karena itu, skenario ini menunjukkan betapa pentingnya lingkungan digital bagi perkembangan kecerdasan emosional remaja (Siregar & Alfita, 2025).

Lingkungan sekolah, yang merupakan lingkungan sosial penting bagi perkembangan remaja, juga menunjukkan fenomena masalah emosional. Banyak siswa SMA kesulitan mengatur emosi mereka, yang dapat menyebabkan perasaan tertekan akibat tuntutan sekolah, kemarahan, dan rasa tersinggung (Putri & Anisah, 2024). Selain itu, perselisihan antar siswa dan antara siswa dan guru sering diamati oleh guru dan konselor sekolah, yang merupakan indikasi buruknya regulasi emosi. Kondisi ini menekankan perlunya penelitian yang dapat memperjelas variabel-variabel yang memengaruhi kecerdasan emosional remaja di lingkungan belajar. Oleh karena itu, penelitian tentang kondisi emosional remaja sangat relevan dalam lingkungan pendidikan (Pamungkas dkk., 2024).

Kecerdasan emosional remaja sangat dipengaruhi oleh keluarga, yang merupakan lingkungan utama mereka. Remaja yang memiliki komunikasi keluarga yang terbuka dan suportif lebih mampu mengidentifikasi, memahami, dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sehat (Indriani & Hendriani, 2022). Di sisi lain, perkembangan emosi yang sehat dapat terhambat oleh komunikasi keluarga yang penuh konflik, kurangnya empati, atau kurangnya diskusi. Keterampilan manajemen emosi remaja juga dapat berbeda-beda, bergantung pada hubungan komunikasi dalam keluarga. Oleh karena itu, kualitas komunikasi keluarga merupakan komponen krusial yang perlu diteliti terkait dengan perkembangan kecerdasan emosional (Fatimah dkk., 2020).

Pentingnya penelitian tentang kecerdasan emosional semakin dipertegas oleh permasalahan kesehatan mental remaja di Indonesia. Menurut survei I-NAMHS 2022, 34,9% remaja Indonesia berusia 10 hingga 17 tahun menderita masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan perubahan suasana hati (Kementerian Kesehatan, 2025). Selain itu, penggunaan ponsel pintar yang berlebihan terbukti dapat merusak ikatan emosional dan menurunkan tingkat komunikasi keluarga (Azmi dkk., 2025). Selain itu, bermain *game online* secara lebih intens meningkatkan kemungkinan timbulnya masalah pengendalian emosi (Siregar & Alfita, 2025). Akibatnya, remaja terdorong untuk bermain *game online* lebih intensif karena kemudahan akses internet, yang dapat berdampak pada pengaturan emosi

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 17 November 2025 dengan lima siswa di SMA Negeri X, beberapa aspek kecerdasan emosional remaja belum matang secara maksimal. Hanya satu siswa yang memenuhi persyaratan regulasi diri, dan hanya dua yang menunjukkan kesadaran diri yang kuat. Selain itu, meskipun semua siswa menunjukkan empati yang kuat, tidak satu pun dari mereka memenuhi persyaratan motivasi. Hanya dua siswa yang menunjukkan komponen keterampilan sosial, menunjukkan adanya ketidakseimbangan di antara komponen-komponen kecerdasan emosional. Hasil ini menyoroti pentingnya program berbasis sekolah untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja.

Tabel 1. Hasil *Pre-Eliminary Study* Kecerdasan Emosional

Responden	Aspek Kecerdasan Emosional				
	Kesadaran Diri	Pengaturan Diri	Motivasi	Empati	Keterampilan Sosial
1.	×	√	×	√	√
2.	√	×	×	√	×
3.	×	×	×	√	×
4.	√	×	×	√	×
5.	×	×	×	√	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Hanya dua dari lima responden yang mampu mengidentifikasi perasaan mereka, menunjukkan bahwa kesadaran diri masih relatif rendah. Sebagian besar responden belum menunjukkan kemampuan memahami emosi dan

perasaan mereka sendiri. Ketika ditanya bagaimana cara mengekspresikan atau menampilkan emosi mereka, kebanyakan orang bingung, meskipun mereka sudah tahu apa yang mereka rasakan dan dapat membedakan berbagai emosi. Banyak dari mereka memutuskan untuk mengalihkan fokus dari situasi emosional yang tidak menyenangkan dengan bermain-main, misalnya, ketika mereka merasa sedih. Selain itu, alih-alih mengandalkan introspeksi yang konsisten, orang-orang seringkali menilai perasaan mereka berdasarkan lingkungan atau keadaan di sekitar mereka.

Hanya satu orang yang mampu mengendalikan emosi dan perilakunya, sehingga regulasi diri menjadi komponen terlemah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden masih kesulitan mengendalikan emosi atau menenangkan diri. Beberapa orang tidak memiliki teknik yang jelas untuk mengurangi emosi negatif dan cenderung bereaksi impulsif ketika merasa kesal atau stres. Selain itu, beberapa responden mengakui bahwa mereka lebih suka menghindari atau mundur daripada mencoba mengendalikan emosi mereka secara langsung.

Tidak ada responden yang sepenuhnya memenuhi kriteria motivasi, meskipun beberapa menunjukkan upaya tertentu untuk bertahan ketika dihadapkan pada rintangan. Menurut wawancara, banyak yang mencoba meningkatkan diri dengan belajar lebih giat, membuat daftar tugas, atau meninjau rencana masa depan mereka sebagai motivasi untuk terus maju setelah menerima nilai rendah atau gagal. Namun, keyakinan ini bersifat situasional dan tidak selalu menunjukkan hasrat internal yang tinggi. Selain itu, beberapa responden mengakui bahwa mereka melanjutkan karena merasa "bersalah" karena lamban, yang menunjukkan bahwa motivasi mereka masih lebih didorong oleh ketidaknyamanan daripada tujuan jangka panjang atau rasa komitmen yang kuat. Menurut teori Goleman, faktor-faktor motivasi tidak tercermin secara memadai pada kelima responden karena, secara keseluruhan, kemampuan untuk mempertahankan kegembiraan bahkan ketika merasa lesu, kelelahan, atau menghadapi kesulitan masih belum memadai.

Kualitas terkuat adalah empati, karena setiap responden mampu memahami dan bereaksi terhadap emosi orang lain dengan cukup efektif. Melalui respons seperti "Saya bisa" atau "Saya akan membantu semampu saya," yang menunjukkan kepekaan terhadap kondisi emosional orang lain, sejumlah responden mengatakan mereka dapat merasakan ketika seorang teman sedang depresi meskipun tidak diberi tahu. Yang lain menunjukkan pemahaman akan kebutuhan emosional orang lain tanpa bersikap berlebihan dengan memilih menunggu teman mereka tenang sebelum memulai percakapan. Meskipun seorang responden mengakui, "Saya tidak tahu, saya agak lambat," mereka tetap siap membantu ketika melihat teman mereka sedang kesulitan. Selain itu, sejumlah siswa mengungkapkan bahwa mereka menjaga ikatan sosial dengan berinteraksi secara rutin dengan teman, menawarkan bantuan, dan menyelesaikan perselisihan secara damai misalnya, dengan mengatakan, "Selesaikan saja masalahnya" atau "Mohon maaf jika saya salah." Hasil ini menunjukkan bahwa responden peka secara sosial dan mampu menunjukkan empati melalui bantuan, perhatian, dan cara mereka menjaga hubungan dengan orang lain.

Hanya dua responden yang menunjukkan keterampilan interaksi yang relatif kuat, seperti meminta maaf setelah berselisih paham dan menjaga hubungan melalui obrolan ringan atau bantuan, sehingga keterampilan sosial responden dinilai sedang hingga rendah. Tiga responden lainnya terus menghadapi tantangan, seperti kurang mahir dalam menafsirkan situasi sosial, kesulitan mengidentifikasi perasaan teman, atau memilih untuk menjauh dari mereka dalam situasi sosial yang canggung. Meskipun beberapa responden mampu bersimpati dengan teman yang depresi dan berusaha mendukung mereka, kemampuan ini bervariasi di antara responden. Secara keseluruhan, anak-anak memiliki kapasitas untuk membangun hubungan, tetapi mayoritas masih membutuhkan dorongan dalam hal membaca, menunjukkan dukungan, dan terus berkomunikasi secara efektif.

Wawancara mengenai pola komunikasi keluarga menunjukkan adanya variasi orientasi komunikasi yang diterima remaja. Tiga responden menunjukkan pemenuhan *conversation orientation*, sedangkan *conformity orientation* hanya terpenuhi pada satu responden. Selain itu, variasi pola komunikasi ini mencerminkan adanya perbedaan kualitas interaksi emosional yang diterima dalam keluarga. Remaja yang berada dalam keluarga dengan komunikasi terbuka cenderung memperoleh ruang dialog yang sehat. Sebaliknya, komunikasi yang minim dialog berpotensi menghambat perkembangan emosional remaja.

Tabel 2. Hasil *Pre-Eliminary Study* Pola Komunikasi Keluarga

Responden	Aspek Pola Komunikasi Keluarga	
	<i>Conversation Orientation</i> (Keterbukaan Komunikasi Keluarga)	<i>Conformity Orientation</i> (Kepatuhan dalam Keluarga)
1.	√	×
2.	√	×
3.	×	×
4.	×	×
5.	√	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Conversation orientation menggambarkan sejauh mana anggota keluarga didorong untuk berbicara secara bebas mengenai berbagai topik. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa informan menunjukkan komunikasi terbuka, yang memungkinkan mereka berbagi pengalaman, menyuarakan pendapat, merasa didengarkan, dan merasa diterima meskipun memiliki pendapat berbeda. Namun, beberapa informan lainnya tidak menunjukkan keterbukaan serupa karena hampir tidak ada diskusi tentang kegiatan sehari-hari dan sangat sedikit kontak di dalam keluarga. Kondisi ini menggambarkan bagaimana setiap keluarga memiliki tingkat orientasi percakapan yang berbeda-beda, tergantung pada seberapa besar anggotanya telah membentuk kebiasaan berbicara satu sama lain. Perbedaan intensitas komunikasi ini umumnya mencerminkan perbedaan dukungan lingkungan keluarga terhadap komunikasi yang jujur.

Tingkat prioritas keluarga dalam hal konsistensi dalam cita-cita, sikap, dan kepatuhan terhadap peraturan dikenal sebagai orientasi konformitas. Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas responden menunjukkan tingkat

konformitas yang rendah karena mereka masih diperbolehkan berbicara, menyuarakan pendapat, dan berpikir untuk mengambil keputusan bersama. Hanya sebagian kecil responden yang berasal dari keluarga dengan orientasi konformitas tinggi, yang ditandai dengan keputusan keluarga yang harus dipatuhi sebagaimana adanya dan ekspektasi untuk mematuhi tanpa diskusi. Secara umum, gaya komunikasi keluarga lebih condong ke arah adaptabilitas daripada fokus yang kuat pada konsistensi dan komitmen terhadap cita-cita.

Pada variabel intensitas bermain *game online*, seluruh responden menunjukkan sikap positif terhadap aktivitas bermain *game online* (*attitude toward behavior*). Namun demikian, tidak satu pun mendapat dukungan keluarga atau lingkungan terkait aktivitas tersebut (*subjective norms*). Selain itu, hanya satu responden yang memiliki kemampuan mengendalikan perilaku bermain *game* (*perceived behavioral control*). Sebagian besar responden mengaku kesulitan mengatur waktu bermain, termasuk bermain hingga larut malam. Hal ini menunjukkan adanya potensi pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap kemampuan regulasi emosi remaja.

Tabel 3. Hasil *Pre-Eliminary Study* Intensitas Bermain *Game Online*

Responden	Aspek Intensitas Bermain <i>Game Online</i>			
	Perhatian	Penghayatan	Durasi	Frekuensi
1.	√	×	×	√
2.	√	×	×	√
3.	√	×	×	×
4.	√	×	√	√
5.	√	×	×	×

(sumber: diolah oleh peneliti)

Semua responden menunjukkan sikap positif terhadap aktivitas bermain *game*. Mereka menganggap *game* sebagai hiburan yang menyenangkan dan aktivitas yang ingin dilakukan secara rutin. Hal ini tampak dari frekuensi bermain yang cukup sering, mulai dari dua kali seminggu hingga hampir setiap hari, bahkan beberapa bermain hingga larut malam. Sikap positif ini juga terlihat dari kebiasaan bermain selama berjam-jam dan pernyataan bahwa mereka sering “terbawa suasana” hingga lupa

waktu. Temuan ini menunjukkan bahwa bermain game dipandang sebagai aktivitas yang memberikan kesenangan dan kenyamanan bagi seluruh responden.

Tidak ada responden yang mengatakan bahwa komunitas atau keluarga mereka mendorong mereka untuk bermain *game online* video. Meskipun mereka bermain secara teratur, tidak ada tanda-tanda bahwa orang tua atau kerabat mereka mendukung, mendukung, atau menghargai *game online*. Tidak ada responden yang menyatakan bahwa keluarga mereka mendorong atau terlibat dalam perilaku tersebut. Hal ini menyiratkan bahwa bermain *game online* dimotivasi oleh keinginan individu, alih-alih konvensi sosial atau ekspektasi komunal.

Hanya satu responden yang menunjukkan bahwa mereka mampu mengelola kebiasaan bermain game mereka. Meskipun durasinya panjang, responden ini masih mampu mengendalikan waktu bermain game mereka. Di sisi lain, beberapa responden tidak memenuhi kondisi ini karena mereka sering kehilangan kendali misalnya, bermain selama tiga hingga lima jam setiap kali, lupa waktu, atau bermain dari pukul 22.00 hingga 03.00. Mayoritas responden tidak mampu membatasi durasi atau frekuensi bermain game mereka, yang menunjukkan rendahnya kemampuan mereka untuk mengendalikan intensitas bermain game.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri X, sebuah SMA negeri dengan jumlah siswa yang cukup besar yang terletak di Kecamatan Cibusah. Sekolah ini dipilih untuk penelitian ini karena lokasinya yang strategis, sehingga memudahkan pengumpulan data. Selain itu, SMA Negeri X menunjukkan kesesuaian yang kuat dengan fokus penelitian, terutama mengingat fenomena yang berkaitan dengan masalah komunikasi keluarga, peningkatan intensitas permainan Online, dan munculnya masalah emosional di antara beberapa siswa. SMA Negeri X dinilai sebagai lokasi penelitian yang relevan berdasarkan faktor-faktor ini karena menawarkan latar dunia nyata yang relevan dengan topik yang diteliti.

Menurut penelitian, faktor perilaku dan lingkungan, seperti pola komunikasi keluarga dan tingkat permainan daring, memiliki dampak pada kecerdasan emosional remaja daripada berkembang dengan sendirinya. Penelitian Indriani dan Hendriani (2022) menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kecerdasan emosional remaja. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa pola komunikasi keluarga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional, sehingga semakin baik komunikasi yang dibangun orang tua, semakin tinggi pula kecerdasan emosional remaja. Kedua dimensi pola komunikasi keluarga, yaitu *conversation orientation* dan *conformity orientation*, juga ditemukan memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kemampuan remaja dalam mengenali dan mengelola emosi. Temuan ini menegaskan bahwa komunikasi keluarga yang terbuka, hangat, dan terstruktur mampu menciptakan ruang yang kondusif bagi remaja untuk mengekspresikan diri, memahami perspektif orang lain, serta mengelola tekanan emosional secara adaptif (Indriani & Hendriani, 2022).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Kanda dan Rohman (2024) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara intensitas bermain permainan online dengan kecerdasan emosional remaja. Semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki remaja, khususnya dalam kemampuan mengelola emosi, menunjukkan empati, dan berinteraksi secara sosial. Sebaliknya, semakin rendah intensitas bermain permainan online, maka semakin tinggi pula kecerdasan emosional remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan bermain game secara berlebihan dapat mengganggu perkembangan kemampuan emosional, sementara pengendalian intensitas bermain berkontribusi positif terhadap perkembangan kecerdasan emosional yang lebih sehat dan adaptif (Rohman, 2024).

Dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional remaja dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga dan perilaku penggunaan teknologi. Perkembangan kecerdasan emosional telah terbukti diperkuat oleh pola

komunikasi keluarga, di mana komunikasi orang tua yang hangat, terbuka, dan terorganisir dapat meningkatkan kapasitas remaja untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi secara efektif. Di sisi lain, kapasitas remaja untuk mengatur emosi, menunjukkan empati, dan terlibat dalam interaksi sosial dapat melemah akibat intensitas bermain *game online*. Oleh karena itu, perkembangan kecerdasan emosional remaja dipengaruhi secara berbeda oleh kebiasaan bermain *game online* dan kualitas komunikasi di rumah.

Penelitian ini memberikan kontribusi dengan menganalisis pengaruh pola komunikasi keluarga dan intensitas bermain *game online* secara simultan terhadap kecerdasan emosional remaja. Selain itu, pendekatan ini mampu menghadirkan gambaran yang lebih utuh mengenai pengaruh lingkungan keluarga dan perilaku digital terhadap perkembangan emosi. Penelitian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai kecerdasan emosional remaja dalam konteks Indonesia. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang program pembinaan sosial-emosional yang lebih tepat sasaran. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai akademik dan praktis yang signifikan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana deskripsi dari kecerdasan emosional, pola komunikasi keluarga dan intensitas bermain *game online*?
2. Apakah hubungan antara pola komunikasi keluarga dengan kecerdasan emosional pada siswa SMA Negeri X?
3. Apakah hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional pada siswa SMA Negeri X?
4. Apakah pengaruh pola komunikasi keluarga dan intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional pada siswa SMA Negeri X?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui bagaimana deskripsi dari kecerdasan emosional, pola komunikasi keluarga dan intensitas bermain *game online*.
2. Mengetahui apakah hubungan antara pola komunikasi keluarga dengan kecerdasan emosional pada siswa SMA Negeri X.
3. Mengetahui apakah hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional pada siswa SMA Negeri X.
4. Mengetahui apakah pengaruh pola komunikasi keluarga dan intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional pada siswa SMA Negeri X.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bukti bahwa terdapat pengaruh Pola komunikasi keluarga dan intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosional pada Siswa SMA Negeri X

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini membantu siswa memahami pentingnya kecerdasan emosional dalam kehidupan sehari-hari, termasuk kemampuan mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Temuan penelitian juga memberikan gambaran mengenai peran pola komunikasi keluarga dan intensitas bermain *game online*, sehingga dapat menjadi bahan refleksi bagi siswa dalam mengembangkan kemampuan emosional serta menghadapi tuntutan sosial dan akademik secara lebih adaptif.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya membangun pola komunikasi keluarga yang positif untuk mendukung perkembangan kecerdasan emosional anak. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi orang tua dalam membantu anak mengenali dan mengelola emosinya serta mendampingi penggunaan game online secara bijaksana agar perkembangan emosional anak tetap optimal.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini memberikan informasi yang dapat dimanfaatkan sekolah dalam merancang program bimbingan dan konseling maupun pengembangan karakter untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Selain itu, temuan penelitian dapat membantu guru memahami pentingnya dukungan keluarga dan pengelolaan intensitas bermain *game online* dalam mendukung kemampuan siswa mengenali, mengelola emosi, dan berinteraksi secara positif di lingkungan sekolah.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan empiris untuk studi lanjutan terkait kecerdasan emosional, pola komunikasi keluarga, dan intensitas bermain *game online*. Temuannya berpotensi menjadi dasar pengembangan intervensi peningkatan kecerdasan emosional, sekaligus membuka peluang penyusunan instrumen baru. Secara umum, penelitian ini menambah literatur tentang faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan emosional remaja dan berkontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi di Indonesia.