



GAMBARAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA YANG BERMAIN GAME ONLINE FREE FIRE DI KOTA KUPANG

Cindy Trivena Namah¹, Shela Christine Pello², Diana Aipipidely³, Mernon Y. C. Mage⁴
Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana^{1,2,3,4}
e-mail: cicinamah@gmail.com

Diterima: 13/11/2025; Direvisi: 3/3/2026; Diterbitkan: 12/3/2026

ABSTRAK

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, mengendalikan dan mengarahkan diri sendiri, memotivasi diri, dan menjalin hubungan dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran kecerdasan emsoional pada remaja yang bermain *game online free fire* di Kota Kupang. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 6 orang remaja, yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling* dan *snowball* dengan kriteria yang sudah ditetapkan. Metode yang digunakan untuk mengkaji data dalam penelitian ini ialah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara semi tersruktur. Data yang diperoleh kemudian akan diolah dengan menggunakan teknik analisis interaktif. Uji keabsahan data dilakukan melalui *member check* dan *audit trail*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa remaja yang bermain *game online free fire* memperlihatkan munculnya aspek-aspek kecerdasan emosional dalam aktivitas bermain. Partisipan mampu mengenali emosi yang muncul, mengelola reaksi saat menghadapi situasi menekan, serta menunjukkan motivasi untuk meningkatkan kemampuan bermain. Empati terhadap rekan tim muncul dalam beberapa situasi, meskipun tidak terjadi pada seluruh paertisipan. Keterampilan sosial terlihat melauai komunikasi dan kerja sama yang terbentuk selama bermain.

Kata Kunci: *kecerdasan emosional, remaja, game online*

ABSTRACT

Emotional intelligence is an individual's ability to understand personal emotions and the emotions of others, regulate and direct oneself, maintain motivation, and build interpersonal relationships. This study aims to describe the emotional intelligence of adolescents who play the online game *Free Fire* in Kupang City. The study involved six adolescent participants selected through purposive sampling and snowball techniques based on predetermined criteria. The research employed a qualitative method with a phenomenological approach. Data were collected using semi-structured interviews and analyzed using an interactive analysis technique. Data validity was ensured through member checking and an audit trail. The findings indicate that adolescents who play *Free Fire* demonstrate the emergence of various aspects of emotional intelligence during gameplay. Participants were able to recognize the emotions that surfaced, manage their reactions when facing stressful situations, and maintain motivation to improve their playing skills. Empathy toward teammates appeared in several situations, although not consistently across all participants. Social skills were reflected in the communication and cooperation established during play.

Keywords: *emotional intelligence, teenagers, online games*



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang sangat dinamis dan kompleks dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan berbagai transformasi mendasar pada aspek biologis, kognitif, serta emosional. Dalam perjalanan mencari identitas diri yang sejati, remaja sering kali terlibat dalam proses eksplorasi yang intens terhadap berbagai fenomena baru di lingkungan mereka, termasuk aktivitas digital yang kian dominan. Salah satu bentuk ekspresi identitas yang paling populer saat ini adalah penggunaan *game online*, yang kini menempati posisi 7 dalam kategori aplikasi yang paling banyak diakses oleh pengguna internet di seluruh Indonesia. Daya tarik permainan berbasis internet ini sangat masif, terbukti dengan adanya 100.000.000 pengguna aktif bulanan pada salah satu permainan favorit yaitu *free fire*, yang didominasi oleh kelompok usia produktif antara 14 sampai 25 tahun. Fenomena ini diprediksi akan terus mengalami eskalasi yang signifikan, di mana jumlah pemain secara nasional diperkirakan bakal melonjak hingga mencapai angka 192.100.000 orang pada tahun 2025 (Mar'ie & Fahyuni, 2021; Mustikasari et al., 2020). Kemudahan akses melalui perangkat *smartphone* menjadikan aktivitas ini sebagai sarana hiburan sekaligus arena interaksi sosial virtual yang tidak terpisahkan dari keseharian remaja modern saat ini.

Kondisi penggunaan teknologi digital ini juga merambah ke wilayah Nusa Tenggara Timur dengan intensitas yang cukup tinggi di kalangan penduduknya. Data menunjukkan bahwa sekitar 50% dari total populasi di wilayah tersebut telah terlibat aktif dalam berbagai jenis *game online*, termasuk fenomena yang terjadi di Kota Kupang. Di tingkat lokal, tercatat bahwa 97% pengguna internet di kota ini telah aktif melakukan aktivitas digital dalam kurun waktu 3 bulan terakhir. Dari jumlah tersebut, terdapat sekitar 43.000 orang yang secara rutin memainkan permainan daring, dengan preferensi utama tertuju pada *free fire* yang mencapai persentase sebesar 50%. Angka ini jauh mengungguli jenis permainan populer lainnya seperti *mobile legends* yang berada pada angka 35% serta *pubg* yang hanya berkisar pada 14%. Sebagian besar remaja di Kota Kupang menghabiskan waktu luang mereka untuk bermain antara 1 hingga 4 jam setiap harinya. Keterlibatan yang sangat tinggi ini mencerminkan betapa kuatnya pengaruh ekosistem digital dalam membentuk pola aktivitas harian remaja di Kupang, yang pada akhirnya membawa dampak sistematis terhadap perkembangan kepribadian dan pola perilaku sosial mereka di dunia nyata.

Secara ideal, seorang remaja yang sedang tumbuh semestinya memiliki tingkat kecerdasan emosional yang stabil untuk mendukung proses adaptasi sosial mereka di tengah masyarakat. Kecerdasan emosional yang mumpuni mencakup kemampuan dalam mengenali perasaan diri, mengelola dorongan hati, membangun motivasi internal, serta menjalin hubungan interpersonal yang harmonis dan sehat dengan orang lain. Pengendalian emosi yang baik sangat diperlukan agar remaja mampu merespons tekanan, konflik, maupun kegagalan dengan cara yang konstruktif dan tidak merugikan lingkungan sekitarnya. Namun, kenyataan yang terjadi di lapangan justru menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup tajam antara harapan tersebut dengan perilaku para pemain permainan daring. Keterlibatan yang terlalu intens dalam arena virtual sering kali mengikis kemampuan kontrol diri dan mengganggu stabilitas emosi remaja secara bertahap. Meskipun dalam permainan *free fire* dibutuhkan strategi komunikasi tim dan kekompakan yang tinggi, banyak pemain yang justru gagal mengaplikasikan kontrol emosi tersebut saat menghadapi situasi tertekan dalam kompetisi (Fathurrijal et al., 2023; Hanifa & Hidayat, 2022; Khoirunnisa & Ramadan, 2024). Akibatnya, alih-alih melatih kecerdasan sosial, aktivitas ini terkadang justru memicu perilaku yang tidak stabil dan sulit dikendalikan oleh para



pelakunya di luar layar gawai (Gisbert-Pérez et al., 2024; Permatasari et al., 2020; Pratama & Fithriyana, 2020; Sofia & Irzalinda, 2021).

Permasalahan emosional ini semakin nyata terlihat melalui berbagai fenomena perilaku negatif yang ditunjukkan oleh remaja pemain *free fire* di wilayah Kota Kupang. Banyak ditemukan kasus di mana remaja menjadi sangat mudah marah, kehilangan kendali atas emosi mereka, dan sering kali melontarkan kata-kata kasar saat berinteraksi dengan rekan bermainnya di ruang publik maupun privat. Ketidakmampuan dalam mengontrol kemarahan ini menunjukkan adanya penurunan kualitas kecerdasan emosional yang seharusnya menjadi pedoman dalam bertindak. Selain itu, muncul kendala serius dalam aspek manajemen waktu, di mana para remaja ini sering kali mengalami kesulitan dalam membagi jadwal antara kewajiban belajar, rutinitas ibadah, serta tanggung jawab sosial lainnya (Adilla, 2023; Kamalah et al., 2023; Saputra et al., 2026; Wahidaty, 2021). Dampak sosialnya pun kian memprihatinkan dengan munculnya sikap acuh tak acuh serta kecenderungan untuk menarik diri dari pergaulan nyata dengan teman sebaya. Mereka lebih memilih untuk tenggelam dalam realitas virtual dibandingkan membangun interaksi bermakna dengan lingkungan sekitar. Gejala penarikan diri ini merupakan sinyal kuat adanya degradasi kemampuan empati dan hubungan sosial yang sehat, yang merupakan komponen krusial dari kecerdasan emosional remaja yang sedang dalam masa pencarian identitas diri yang positif (Az-zahra et al., 2025; Damara & Aviani, 2020; Ti et al., 2022).

Berdasarkan beragam fenomena yang memprihatinkan tersebut, diperlukan sebuah kajian mendalam yang mampu membedah akar permasalahan dari sisi psikologis peserta didik di daerah tersebut. Nilai baru atau inovasi dari penelitian ini terletak pada fokus eksplorasinya yang secara spesifik menyoroti kecerdasan emosional remaja pemain *free fire* dengan latar belakang sosiokultural unik di Kota Kupang. Berbeda dengan kajian umum lainnya, riset ini berupaya memberikan perspektif baru mengenai bagaimana dinamika emosi terbentuk di tengah gempuran tren digital yang sangat dominan di wilayah Nusa Tenggara Timur. Urgensi penelitian ini didasarkan pada kebutuhan untuk memetakan secara akurat tingkat pengendalian diri, kesadaran emosional, serta pola interaksi sosial remaja di tengah tingginya angka pengguna aktif yang mencapai 50% di wilayah setempat. Dengan mengidentifikasi hambatan dalam pengelolaan emosi secara mendetail, penelitian ini menawarkan kontribusi penting bagi pengembangan model intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran. Hal ini diharapkan mampu menjadi landasan kuat untuk menyelamatkan masa depan generasi muda di Kupang agar tetap memiliki integritas emosional yang tangguh meskipun hidup dalam era permainan daring yang kian kompetitif dan menyita waktu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan penelitian kualitatif, penelitian ini yang menggunakan latar alamiah dengan maksud untuk memahami fenomena apa yang dialami oleh partisipan penelitian secara holistik (utuh), dengan mendeskripsikan data dalam bentuk kata-kata dan bahasa dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan fenomenologi. Penelitian fenomenologi berusaha memahami arti peristiwa dan kaitan-kaitannya terhadap orang-orang biasa dalam situasi-situasi tertentu, Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menggali makna pribadi yang diberikan remaja terhadap kecerdasan emosional pada remaja yang bermain *game free fire*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 orang, partisipan yang terlibat dalam penelitian ini yang harus memenuhi kriteria untuk menjadi partisipan penelitian yakni sebagai berikut,





Partisipan merupakan seorang remaja di Kota Kupang. Partisipan berusia 15- 18 tahun yaitu remaja pertengahan. Aktif bermain *game online free fire*. Memiliki pengalaman bermain *game online free fire* selama 1 tahun. Bersedia menjadi partisipan penelitian yang dinyatakan dengan *informed consent* yang ditandatangani. Pada penelitian ini teknik yang digunakan yaitu terdapat dua teknik yaitu *purpose sampling*. *Purposive sampling* yaitu prosedur pengambilan data dimana penelitian ini dipilih secara khusus (tidak acak) sesuai dengan karakteristik yang dimiliki partisipan untuk mencapai tujuan dari sebuah penelitian, sedangkan *snowball sampling* diterapkan untuk memperluas jumlah partisipan.

Proses pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik wawancara, wawancara yang digunakan untuk menemukan masalah secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat dan ide- idenya, dalam pelaksanaan tetap menggunakan pedoman wawancara berisi topik-topik pembicaraan yang telah ditentukan sesuai aspek yang akan diteliti dan dapat melakukan improvisasi dalam mengajukan pertanyaan sesuai dengan situasi yang ada. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data interaktif dimana dalam teknik ini terdapat tiga tahapan yaitu, tahap pertama peneliti melakukan reduksi data dimana peneliti mengumpulkan data penelitian yang kemudian dicatat dengan teliti dan dengan pemberian coding yang dianggap penting. Tahap kedua yaitu penyajian data dimana peneliti menyajikan data kedalam kategori dalam bagan. Tahap terakhir yaitu dengan pengambilan kesimpulan dan verifikasi, dalam tahap ini peneliti membuat analisis lanjutan dari reduksi data dan penyajian data dimana setelah data tersedia dalam bentuk naratif dan tersusun secara rapi dengan kategori yang ada maka akan ditarik kesimpulan sementara mengenai kecerdasan emosional pada remaja yang bermain *game online free fire* dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Kesadaran Diri dalam Mengenali Emosi dan Dampak Perilaku

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang bermain Free Fire memiliki kemampuan kesadaran diri yang berkembang, terutama dalam mengenali emosi negatif seperti marah dan kecewa saat menghadapi kekalahan. Para partisipan mampu mengidentifikasi perasaan tersebut secara akurat ketika situasi permainan tidak berjalan sesuai harapan atau performa tim menurun. Kemampuan ini tidak hanya terbatas pada mengenali jenis emosi, tetapi juga mencakup pemahaman mendalam mengenai pemicunya, seperti tekanan kompetisi yang intens, kekalahan beruntun, atau perilaku rekan satu tim yang kurang kooperatif. Dengan menyadari pemicu emosi ini, remaja menunjukkan proses kognitif yang menghubungkan antara situasi eksternal dengan pikiran dan perasaan internal mereka secara sadar. Kesadaran emosional dasar ini menjadi fondasi penting bagi mereka untuk menelusuri asal munculnya perasaan tersebut selama sesi permainan berlangsung di dunia virtual. Hal ini membuktikan bahwa aktivitas bermain *game* kompetitif dapat menjadi sarana bagi individu muda untuk mengeksplorasi batas-batas emosional mereka sendiri dalam lingkungan yang terkendali namun tetap menantang secara mental.

Selain mengenali perasaan, remaja dalam penelitian ini menunjukkan kesadaran yang tajam terhadap dampak emosi mereka terhadap perilaku sosial dan kenyamanan bermain. Mereka menyadari bahwa saat sedang marah, mereka cenderung melakukan tindakan impulsif seperti memaki rekan setim, merusak suasana, atau bahkan kehilangan semangat untuk melanjutkan permainan. Pemahaman mengenai hubungan langsung antara apa yang dirasakan dengan apa yang dilakukan merupakan indikator kuat dari kesadaran diri yang matang dalam





menghadapi tekanan. Para remaja juga mampu melakukan refleksi diri dengan mengevaluasi apakah tindakan emosional mereka, seperti berkata kasar atau merusak barang, sesuai dengan standar nilai pribadi mereka. Munculnya rasa penyesalan setelah melakukan tindakan agresif menunjukkan adanya kesadaran moral yang memungkinkan mereka menilai dampak sosial dari perilaku mereka terhadap orang lain. Proses reflektif ini membantu remaja memahami bahwa respon emosional yang tidak terkendali justru membawa konsekuensi buruk bagi hubungan pertemanan mereka di dalam maupun di luar *game*. Kesadaran akan dampak ini memotivasi mereka untuk mulai mengevaluasi kembali setiap tindakan emosional yang mereka ambil ke depannya.

2. Strategi Pengaturan Diri dan Regulasi Emosional di Bawah Tekanan

Kemampuan pengaturan diri pada pemain Free Fire muncul melalui pengalaman emosional yang berulang, di mana mereka belajar menahan dorongan reaktif saat berada dalam tekanan. Para partisipan mengembangkan teknik regulasi emosi yang beragam, seperti mengatur napas secara perlahan, memilih untuk diam sejenak sebelum bereaksi, atau mengambil waktu istirahat saat emosi mulai meningkat. Tindakan-tindakan ini menunjukkan bahwa mereka mulai mempertimbangkan konsekuensi dari setiap reaksi spontan sebelum akhirnya bertindak secara nyata di lapangan permainan. Pengaturan diri ini juga melibatkan kemampuan untuk mengelola ekspektasi pribadi terhadap kemenangan, sehingga mereka tidak mudah merasa terbebani secara mental ketika menghadapi kegagalan taktis. Keputusan untuk menjauh sebentar dari layar permainan ketika merasa sangat marah mencerminkan kemampuan menunda respon impulsif demi menjaga kejernihan pikiran dalam mengambil keputusan selanjutnya. Dengan melatih pengendalian diri secara langsung dalam situasi kompetitif, remaja belajar untuk tidak dikuasai oleh emosi sesaat melainkan tetap fokus pada tujuan jangka panjang tim. Hal ini menciptakan keseimbangan antara dorongan kompetitif dan stabilitas psikologis yang diperlukan untuk terus berkembang dalam permainan yang menuntut konsentrasi tinggi.

Pengaturan diri juga tecermin dari perubahan cara berkomunikasi dan interaksi sosial partisipan saat menghadapi situasi yang memicu ketegangan emosional yang tinggi. Para remaja belajar untuk berbicara dengan nada yang lebih tenang dan lembut kepada rekan setim, bahkan saat tim sedang berada dalam posisi sulit atau mengalami kekalahan. Kemampuan menjaga fokus dan tetap jernih meskipun berada di bawah tekanan musuh menunjukkan bahwa mereka mampu menata strategi tanpa terganggu oleh luapan emosi negatif. Penggunaan jeda waktu untuk menenangkan suasana hati membantu menciptakan lingkungan bermain yang lebih stabil dan minim konflik antar anggota kelompok yang sedang bertanding. Selain itu, kemampuan untuk menyesuaikan emosi melalui aktivitas dalam *game* menunjukkan bahwa media digital dapat berfungsi sebagai alat latihan pengendalian diri yang efektif bagi remaja. Pengalaman menghadapi frustrasi akibat kekalahan berulang secara tidak langsung membentuk karakter yang lebih tangguh dan tidak mudah menyerah pada keadaan yang tidak menguntungkan. Dengan demikian, *game* Free Fire tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga wadah praktik bagi remaja untuk mengelola respon emosional mereka secara lebih sehat dan profesional.

3. Dorongan Motivasi Intrinsik dan Orientasi Pencapaian Karir

Motivasi yang muncul pada remaja pemain Free Fire merupakan kombinasi kompleks antara dorongan internal untuk berkembang dan rangsangan eksternal dari lingkungan sosial. Motivasi intrinsik terlihat melalui keinginan pribadi partisipan untuk terus mengasah keterampilan mereka tanpa perlu diperintah atau didorong oleh orang lain secara paksa. Mereka





menunjukkan inisiatif yang tinggi dengan mempelajari strategi baru secara mandiri melalui video permainan orang lain atau berlatih secara rutin bersama tim setiap harinya. Kepuasan emosional yang didapat saat melihat kemajuan dalam kemampuan bermain menjadi motor penggerak utama yang menjaga ketekunan mereka di tengah hambatan teknis. Ambisi untuk menjadi lebih mahir mendorong mereka untuk mengikuti turnamen-turnamen kecil sebagai sarana pengujian kemampuan dan mentalitas bertanding yang sesungguhnya di lapangan. Motivasi internal ini mencerminkan hasrat belajar yang kuat dan ketahanan diri yang diperlukan untuk terus berjuang meskipun seringkali menemui kegagalan di tahap awal perkembangan. Fenomena ini membuktikan bahwa permainan dapat menjadi arena bagi remaja untuk menumbuhkan semangat juang, inisiatif mandiri, dan penetapan tujuan pribadi yang sangat terarah.

Di samping dorongan dari dalam, motivasi ekstrinsik juga memainkan peran vital dalam menentukan intensitas dan komitmen bermain para remaja dalam jangka panjang. Keinginan untuk menjadi pemain esports profesional dan peluang mendapatkan penghasilan materi dari turnamen menjadi target nyata yang ingin dicapai oleh sebagian partisipan. Selain itu, kebutuhan akan pengakuan sosial dan status di mata komunitas sesama pemain juga memotivasi mereka untuk berlatih lebih keras setiap saat. Motivasi ekstrinsik ini berfungsi sebagai sumber energi tambahan yang memperkuat ketekunan mereka saat harus menghadapi rasa lelah atau kebosanan akibat rutinitas latihan yang monoton. Kemampuan untuk tetap fokus pada target jangka panjang meskipun menghadapi kegagalan di masa lalu menunjukkan orientasi tujuan yang sangat kuat pada diri remaja. Dukungan berupa hadiah turnamen atau pujian dari lingkungan sekitar memberikan nilai tambah yang membuat mereka merasa usaha keras mereka dihargai secara konkret. Kombinasi kedua jenis motivasi ini memastikan bahwa remaja tidak hanya sekadar bermain untuk mengisi waktu luang, tetapi memiliki ambisi untuk mencapai kesuksesan yang nyata.

4. Empati dan Sensitivitas Terhadap Dinamika Sosial Kelompok

Empati pada remaja pemain Free Fire terwujud melalui kemampuan mereka dalam memahami kondisi emosional rekan setim dan menyesuaikan perilaku demi kenyamanan bersama. Sebagian partisipan menunjukkan empati dengan meluangkan waktu untuk membangun hubungan personal yang hangat melalui kegiatan sosial sebelum mulai bermain secara kompetitif. Mereka menyadari bahwa komunikasi yang efektif dalam *game* hanya dapat tercapai jika terdapat rasa saling percaya dan pemahaman karakter antar anggota tim. Tindakan membantu rekan yang sedang mengalami kesulitan, baik di dalam permainan maupun dalam situasi sosial nyata, mencerminkan kepedulian yang tulus terhadap orang lain. Selain itu, bentuk empati juga terlihat dari kesadaran mereka untuk menjaga ketenangan lingkungan sekitar, seperti menggunakan alat pendengar agar suara permainan tidak mengganggu orang lain. Penyesuaian diri ini membuktikan bahwa mereka mampu menempatkan kepentingan orang di sekitar mereka di atas kesenangan pribadi sesaat saat bermain *game*. Kemampuan membaca situasi sosial ini membantu menciptakan hubungan interpersonal yang lebih harmonis dan minim konflik dalam jangka waktu yang lama.

Namun demikian, penelitian juga mengidentifikasi adanya variasi tingkat empati, di mana intensitas bermain yang terlalu tinggi terkadang dapat menurunkan sensitivitas sosial individu. Partisipan yang terlalu fokus pada tujuan kemenangan pribadi cenderung mengabaikan kesulitan rekan tim dan menganggap masalah orang lain sebagai beban yang menghambat prestasi. Sikap individualistik ini seringkali muncul saat pemain mengalami kecanduan, sehingga empati afektif mereka terhadap kondisi emosional orang lain mulai



memudar secara perlahan. Ketidakmampuan untuk memahami posisi rekan yang membutuhkan dukungan teknis atau moral dalam permainan menunjukkan kurangnya perkembangan kecerdasan emosional pada aspek empati sosial. Penurunan sensitivitas ini dapat merusak dinamika kerjasama kelompok dan menciptakan atmosfer kompetisi yang tidak sehat di antara sesama anggota tim yang ada. Temuan ini menegaskan bahwa interaksi sosial digital tidak selalu menghasilkan peningkatan empati jika tidak diimbangi dengan pemaknaan hubungan yang positif. Oleh karena itu, keseimbangan antara durasi bermain dan kualitas interaksi interpersonal menjadi kunci utama dalam menjaga serta mengembangkan empati remaja secara optimal.

5. Keterampilan Sosial dalam Kerjasama Tim dan Resolusi Konflik

Keterampilan sosial remaja pemain Free Fire terlihat sangat jelas melalui kemampuan mereka dalam membangun komunikasi yang efektif dan kerjasama yang harmonis. Mayoritas partisipan mampu menghargai peran pemimpin tim, mematuhi strategi yang telah disepakati bersama, dan menekan ego pribadi demi kepentingan kolektif kelompok. Mereka menunjukkan kecakapan dalam mendengarkan arahan kapten serta memberikan masukan yang konstruktif untuk memperbaiki performa tim secara keseluruhan selama bertanding di medan perang. Kerjasama ini tidak hanya terjadi di dalam arena virtual, tetapi juga diperkuat melalui pertemuan langsung dan kegiatan sosial yang dilakukan secara rutin. Melalui latihan bersama yang konsisten, mereka belajar untuk saling memahami gaya bermain dan kebiasaan masing-masing anggota guna menciptakan kekompakan yang solid. Dinamika permainan kompetitif ini secara nyata melatih kemampuan remaja untuk beradaptasi dengan karakter orang yang berbeda-beda dalam satu visi yang sama. Dengan demikian, pengalaman bermain *game* tim membantu mereka mengasah keterampilan interpersonal yang sangat berharga untuk kehidupan sosial mereka di masa depan nantinya.



Gambar 1. Hasil Wawancara

Selain kerjasama, kemampuan dalam menyelesaikan konflik secara langsung dan konstruktif menjadi bukti kematangan keterampilan sosial yang dimiliki oleh para pemain muda ini. Saat terjadi perselisihan atau kesalahan taktis dalam permainan, mereka berupaya memperbaiki hubungan melalui dialog terbuka dan bukan dengan cara menghindar dari



masalah. Kemampuan resolusi konflik ini sangat penting untuk menjaga stabilitas tim agar tetap produktif meskipun harus menghadapi tekanan kompetisi yang sangat berat. Mereka juga memiliki inisiatif untuk menciptakan kedekatan emosional melalui aktivitas seperti nongkrong bersama guna membangun rasa saling percaya yang lebih mendalam antar anggota. Dalam perspektif psikologis, interaksi yang konsisten ini memfasilitasi perkembangan kemampuan negosiasi, mediasi perbedaan pendapat, serta penyelarasan tujuan individu dengan kelompok besar. Keterampilan sosial yang terbentuk melalui media digital ini membuktikan bahwa remaja mampu menempatkan diri secara tepat dalam berbagai situasi sosial yang dinamis. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa lingkungan permainan yang menuntut koordinasi tinggi secara alami mendorong individu untuk menjadi lebih komunikatif dan kooperatif.

Pembahasan

Analisis mengenai kesadaran diri menunjukkan bahwa remaja yang aktif dalam permainan kompetitif memiliki kemampuan yang baik dalam mengidentifikasi emosi negatif seperti kemarahan atau kekecewaan saat mengalami kekalahan. Mereka mampu mengenali perasaan tersebut secara akurat ketika situasi dalam arena virtual tidak berjalan sesuai harapan atau saat performa tim menurun secara signifikan. Selain sekadar mengenali jenis emosi, individu ini juga memiliki pemahaman mendalam mengenai faktor pemicunya, seperti tekanan kompetisi yang intens atau perilaku rekan satu tim yang kurang kooperatif. Proses ini mencerminkan adanya keterkaitan kognitif yang kuat antara situasi eksternal dengan pikiran serta perasaan internal secara sadar. Kemampuan *basic emotional awareness* ini menjadi fondasi utama bagi mereka untuk menelusuri asal munculnya perasaan selama sesi permainan berlangsung. Hal ini membuktikan bahwa aktivitas digital dapat menjadi sarana eksplorasi batas emosional dalam lingkungan yang terkendali namun tetap menantang secara mental (Flynn et al., 2024; Lincenberg, 2021; Papoutsis et al., 2021; Tavares et al., 2023). Melalui refleksi diri, remaja menyadari bahwa tindakan impulsif seperti memaki justru membawa dampak buruk bagi hubungan sosial. Munculnya rasa penyesalan setelah bertindak agresif menandakan adanya kesadaran moral yang matang dalam menilai dampak sosial dari perilaku.

Kemampuan pengaturan diri pada pemain berkembang melalui pengalaman emosional yang berulang saat mereka belajar menahan dorongan reaktif di bawah tekanan yang sangat tinggi. Para partisipan menerapkan berbagai teknik regulasi emosi seperti mengatur napas secara perlahan, memilih untuk diam sejenak, atau mengambil waktu istirahat saat intensitas emosi mulai meningkat. Tindakan ini menunjukkan bahwa mereka mulai mempertimbangkan konsekuensi dari setiap reaksi spontan sebelum akhirnya bertindak secara nyata dalam lingkungan permainan. Pengaturan diri juga melibatkan pengelolaan ekspektasi pribadi terhadap kemenangan agar tidak mudah merasa terbebani secara mental ketika menghadapi kegagalan taktis. Keputusan untuk melakukan *time-out* dari layar saat merasa marah mencerminkan kemampuan menunda respon impulsif demi menjaga kejernihan pikiran dalam mengambil keputusan strategis selanjutnya (Purnama et al., 2023; Sari et al., 2020; Trotter et al., 2023). Dengan melatih pengendalian diri dalam situasi kompetitif, remaja belajar untuk tidak dikuasai oleh emosi sesaat melainkan tetap fokus pada tujuan jangka panjang kelompok. Hal ini menciptakan keseimbangan antara dorongan kompetitif dan stabilitas psikologis yang diperlukan untuk terus berkembang dalam aktivitas yang menuntut konsentrasi tinggi. Karakter yang lebih tangguh terbentuk secara alami melalui proses menghadapi frustrasi akibat kekalahan yang terjadi secara berulang dalam dunia virtual (Hadisaputra, 2022; Lachowicz et al., 2024; Young et al., 2025).



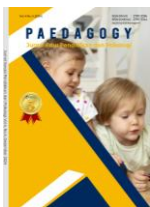


Motivasi yang muncul merupakan kombinasi kompleks antara dorongan internal untuk berkembang dan rangsangan eksternal dari lingkungan sosial yang sangat dinamis. Motivasi intrinsik terlihat melalui inisiatif pribadi partisipan untuk terus mengasah keterampilan mereka secara mandiri tanpa perlu adanya perintah atau paksaan dari pihak lain. Mereka aktif mempelajari strategi baru melalui video permainan orang lain atau berlatih secara rutin bersama tim guna mencapai tingkat kemahiran yang lebih tinggi. Kepuasan emosional yang didapat saat melihat kemajuan kemampuan menjadi motor penggerak utama yang menjaga ketekunan mereka di tengah berbagai hambatan teknis. Di sisi lain, faktor ekstrinsik seperti ambisi untuk menjadi pemain *esports* profesional dan peluang mendapatkan penghasilan materi dari turnamen menjadi target nyata yang dikejar. Kebutuhan akan pengakuan sosial dan status di mata komunitas juga memperkuat komitmen mereka untuk berlatih lebih keras setiap saat. Kombinasi kedua jenis motivasi ini memastikan bahwa remaja memiliki orientasi tujuan yang sangat kuat meskipun harus menghadapi kegagalan atau rasa bosan akibat rutinitas latihan. Fenomena ini membuktikan bahwa permainan dapat menjadi wadah untuk menumbuhkan semangat juang dan penetapan tujuan pribadi yang terarah (Ayu, 2021; Desi et al., 2024; Jannah et al., 2022; Sulistiyono et al., 2022).

Empati terwujud melalui kemampuan remaja dalam memahami kondisi emosional rekan setim serta menyesuaikan perilaku demi kenyamanan bersama dalam interaksi sosial. Banyak partisipan meluangkan waktu untuk membangun hubungan personal yang hangat melalui kegiatan *hangout* sebelum mulai bermain secara kompetitif demi menciptakan rasa saling percaya. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan yang lebih sering dalam dinamika tim cenderung meningkatkan pemahaman terhadap kondisi emosional orang lain secara lebih baik. Meskipun demikian, intensitas yang terlalu tinggi hingga tahap kecanduan dapat menurunkan sensitivitas sosial karena pemain menjadi terlalu fokus pada tujuan kemenangan pribadi. Sikap individualistik terkadang muncul saat pemain menganggap kesulitan rekan sebagai beban yang menghambat prestasi tim secara keseluruhan. Oleh karena itu, keseimbangan antara durasi bermain dan kualitas interaksi interpersonal menjadi kunci utama dalam menjaga serta mengembangkan empati remaja secara optimal agar tidak terjadi permasalahan (Kusumo & Jatmika, 2020; Lukman et al., 2022; Lutfha & Neviyarni, 2025; Perangin-angin & Indriana, 2021; Selomo et al., 2020).

Keterampilan sosial terlihat sangat jelas melalui kemampuan remaja dalam membangun komunikasi yang efektif dan kerjasama tim yang harmonis selama pertandingan berlangsung. Mayoritas partisipan mampu menghargai peran pemimpin, mematuhi strategi yang disepakati, serta menekan ego pribadi demi kepentingan kolektif kelompok yang lebih besar. Mereka menunjukkan kecakapan dalam mendengarkan arahan serta memberikan masukan konstruktif untuk memperbaiki performa tim secara keseluruhan di medan laga virtual. Selain kerjasama, kemampuan dalam menyelesaikan konflik secara langsung dan konstruktif menjadi bukti kematangan keterampilan sosial yang dimiliki oleh para pemain muda ini. Saat terjadi perselisihan taktis, mereka berupaya memperbaiki hubungan melalui dialog terbuka guna menjaga stabilitas tim agar tetap produktif di bawah tekanan. Inisiatif untuk menciptakan kedekatan emosional melalui aktivitas sosial di luar permainan juga membantu membangun rasa saling percaya yang mendalam antar anggota. Dinamika permainan kompetitif ini secara nyata melatih kemampuan beradaptasi dengan karakter orang yang berbeda-beda dalam satu visi yang sama. Pengalaman berharga ini memfasilitasi perkembangan kemampuan negosiasi dan mediasi yang sangat berguna bagi kehidupan sosial mereka di masa depan. Lingkungan permainan yang menuntut koordinasi tinggi.



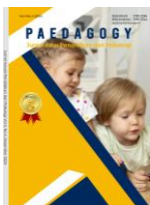


KESIMPULAN

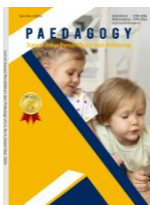
Berdasarkan temuan penelitian untuk memperoleh gambaran kecerdasan emosional pada remaja yang bermain *game online free fire* di Kota Kupang, hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh aspek kecerdasan emosional muncul secara nyata dalam pengalaman bermain para partisipan. Pada aspek kesadaran diri, remaja mampu mengenali dan memahami emosi yang mereka alami, termasuk kesadaran atas dampak perilaku impulsif ketika menghadapi kekalahan. Pada aspek pengaturan diri, remaja menunjukkan kemampuan mengendalikan emosi melalui strategi seperti menahan diri, menarik napas, beristirahat sejenak, serta menyesuaikan pola pikir agar tetap tenang dan fokus. Selanjutnya, aspek motivasi muncul dalam dua bentuk, yaitu motivasi intrinsik berupa dorongan internal untuk meningkatkan kemampuan bermain, serta motivasi ekstrinsik yang terkait dengan keinginan meraih prestasi, mengikuti turnamen, dan memperoleh keuntungan ekonomi. Pada aspek empati, sebagian remaja menunjukkan kemampuan memahami perasaan orang lain dan menyesuaikan perilaku untuk menjaga kenyamanan anggota tim, meskipun sebagian lainnya menunjukkan empati yang rendah melalui sikap kurang peduli terhadap kesulitan teman. Pada aspek keterampilan sosial, seluruh partisipan memperlihatkan kemampuan berinteraksi secara efektif, menjaga kerja sama, menyelesaikan konflik, serta membangun hubungan positif di dalam maupun di luar permainan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, R. (2023). Analisis strategi manajemen waktu pada remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 3(2), 1. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v3i2.8203>
- Ayu, D. N. (2021). Dinamika psikologis motivasi berprestasi remaja down syndrome. *Acta Psychologia*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40015>
- Az-zahra, S. F., Nainggolan, T. W. C., Addini, K. N., Sahalina, D., & Rahayu, W. F. (2025). Dampak kecanduan gadget terhadap emosi dan kepribadian remaja. *JPNM Jurnal Pustaka Nusantara Multidisiplin*, 3(1). <https://doi.org/10.59945/jpnm.v3i1.344>
- Damara, G., & Aviani, Y. I. (2020). Hubungan kelekatan dengan kecerdasan emosi pada siswa SMA kelekatan dan kecerdasan emosi pada siswa sekolah menengah atas. *Proyeksi*, 15(2), 151. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.151-160>
- Desi, D., Fretes, F. D., Rayanti, R. E., & Raswandaru, M. R. (2024). Playing the self-adventure board game to increase adolescents' self-esteem. *Community Empowerment*, 9(3), 553. <https://doi.org/10.31603/ce.10847>
- Fathurrijal, F., Hamudani, H., Rahmawati, E., Ishanan, I., & Abdillah, M. Z. (2023). Dampak negatif game online Free Fire terhadap perilaku komunikasi anak pemain game online Free Fire di Dusun Bile Tepung Lombok Barat. *SOSIO EDUKASI Jurnal Studi Masyarakat Dan Pendidikan*, 6(2), 74. <https://doi.org/10.29408/sosedu.v6i2.22128>
- Flynn, K., Li, L., Huang, C., Patel, R., Luttgen, K., Yang, S., & Chow, E. (2024). Leveraging technology to address social-emotional learning during the pandemic: Findings from an efficacy trial. *Social and Emotional Learning Research Practice and Policy*, 4, 100045. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100045>
- Gisbert-Pérez, J., Badenes-Ribera, L., & Vilar, M. M. (2024). Emotional intelligence and gaming disorder symptomatology: A systematic review and meta-analysis [Review of Emotional intelligence and gaming disorder symptomatology: A systematic



- review and meta-analysis]. *Adolescent Research Review*, 9(4), 621. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00233-3>
- Hadisaputra, H. (2022). Strategi pemanfaatan game online dalam mendidik anak usia dini. *NANAEKE Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.24252/nananeke.v5i1.26721>
- Hanifa, T. H., & Hidayat, M. T. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan aplikasi Free Fire terhadap kemampuan sosial anak. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6437. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3267>
- Jannah, M., Permadani, F. D., & Widohardhono, R. (2022). Motivasi berprestasi olahraga pada atlet pelajar ketika pandemi covid-19 di Jawa Timur. *Paedagoria Jurnal Kajian Penelitian Dan Pengembangan Kependidikan*, 13(1), 60. <https://doi.org/10.31603/ce.10847>
- Kamalah, A. D., Novianasari, & Nafiah, H. (2023). Gejala mental emosional dan upaya dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 68. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i2.2419>
- Khoirunnisa, F., & Ramadan, Z. H. (2024). Dampak psikologis bagi anak usia 8 tahun dalam bermain game online Free Fire. *Aulad Journal on Early Childhood*, 7(1), 123. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i1.603>
- Kusumo, P., & Jatmika, D. (2020). Adiksi internet dan keterampilan komunikasi interpersonal pada remaja. *Psibernetika*, 13(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i1.2312>
- Lachowicz, M., Żurek, A., Jamro, D., Serweta-Pawlik, A., & Żurek, G. (2024). Changes in concentration performance and alternating attention after short-term virtual reality training in e-athletes: A pilot study. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-59539-w>
- Lincenberg, J. (2021). Emotional self-awareness as a digital literacy. In *Digital ethics lab yearbook* (p. 23). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-80083-3_3
- Lukman, L., Sigit, R. R., Lusianawati, H., & Septian, R. (2022). Konsep diri dalam vidgram @Nunuzoo dikalangan remaja” (studi di SMA 5 Depok). *Jurnal Media Penyiaran*, 2(2), 84. <https://doi.org/10.31294/jmp.v2i2.1569>
- Lutfha, N. S., & Neviyarni, S. (2025). Hubungan interpersonal dalam perkembangan remaja. *Journal on Teacher Education*, 6(2), 157. <https://doi.org/10.31004/jote.v6i2.40404>
- Mar’ie, F., & Fahyuni, E. F. (2021). Analisis pengaruh game online terhadap perilaku keagamaan remaja. *Oasis Jurnal Ilmiah Kajian Islam*, 5(2), 42. <https://doi.org/10.24235/oasis.v5i2.7700>
- Mustikasari, B., Setiawan, D., & Pratiwi, I. A. (2020). Analisis kebiasaan bermain game online terhadap interaksi sosial anak usia SD di desa Prawoto. *Jurnal DIDIKA Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 6(2). <https://doi.org/10.29408/didika.v6i2.2846>
- Papoutsis, C., Drigas, A., & Skianis, C. (2021). Virtual and augmented reality for developing emotional intelligence skills. *International Journal of Recent Contributions from Engineering Science & IT (iJES)*, 9(3), 35. <https://doi.org/10.3991/ijes.v9i3.23939>
- Perangin-angin, A. R. B. P. R. B., & Indriana, Y. (2021). Efikasi diri atlet futsal putri “klub semarang” ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya. *Jurnal EMPATI*, 10(2), 92. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.30999>



- Permatasari, T., Hapidin, H., & Karnadi, K. (2020). Pengaruh permainan kooperatif dan kecerdasan interpersonal terhadap regulasi emosi anak. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.30653/001.202041.120>
- Pratama, A. H., & Fithriyana, R. (2020). Hubungan intensitas bermain game online dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa program studi S1 penjas kesrek. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 268. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v4i2.1006>
- Purnama, H., Wahyudi, H., & Suhana. (2023). Terapi berbasis internet untuk meningkatkan self-regulasi pada mahasiswa dengan internet gaming disorder. *Jurnal Riset Psikologi*, 1. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.1704>
- Saputra, R., Naqiyah, N., & Khusumadewi, A. (2026). Efektivitas konseling multibudaya berbasis art therapy dalam regulasi emosi siswa SMP. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(1), 482. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i1.9353>
- Sari, I. P., Ifdil, I., Sano, A., & Yendi, F. M. (2020). Self-control of adolescent in using smartphone. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(2), 101. <https://doi.org/10.24036/4.24360>
- Selomo, C. D., Suryanto, S., & Santi, D. E. (2020). Perilaku prososial ditinjau dari pengaruh teman sebaya dengan empati sebagai variabel antara pada generasi Z. *Briliant Jurnal Riset Dan Konseptual*, 5(4), 646. <https://doi.org/10.28926/briliant.v5i4.510>
- Sofia, A., & Irzalinda, V. (2021). The effect of parent's interaction on early childhood's emotional intelligence. *AWLADY Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 176. <https://doi.org/10.24335/awladay.v7i2.5827>
- Sulistiyono, S., Sumaryanto, S., Nugroho, S., & Gula, L. P. (2022). Modifikasi rule of the game penyelenggaraan kompetisi pemain sepak bola usia muda: Dapatkah meningkatkan tingkat kesenangan pemain dalam interaksi pembinaan? *MEDIKORA*, 21(2), 111. <https://doi.org/10.21831/medikora.v21i2.53676>
- Tavares, A. S., Soares, M. M., & Marçal, M. A. (2023). Design and emotional responses: Is there coherence between what is said and what is felt? A study using biofeedback and virtual reality. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3332517/v1>
- Ti, S., Nurfia, Y. T., & Hadi, S. (2022). Realitas dinamika psikologi remaja dan permasalahannya persepektif Al-Qur'an. *SINDA Comprehensive Journal of Islamic Social Studies*, 2(3), 71. <https://doi.org/10.28926/sinda.v2i3.659>
- Trotter, M. G., Obine, E. A. C., & Sharpe, B. T. (2023). Self-regulation, stress appraisal, and esports action performance. *Frontiers in Psychology*, 14, 1265778. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265778>
- Wahidaty, H. (2021). Manajemen waktu: Dari teori menuju kesadaran diri peserta didik. *EDUKATIF JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(4), 1880. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1015>
- Young, M. A., Poulus, D., & Adie, J. (2025). Esports, mental toughness, & resilience: Psychological predictors of performance may fall short. *Psychology of Sport and Exercise*, 82, 103016. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.103016>