

Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Koping pada *Gamer*

Ummaimah Insyirah Tahali¹, & Esti Hayu Purnamaningsih²

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract. There are numerous studies about the relationship between emotional intelligence and coping stress. However, there's still a few studies that examined the relationship of those two in gamer. Hence, the aimed of this study is to empirically examined the relationship between emotional intelligence and coping stress in gamer. The hypothesis of this study stated that there was a relationship between emotional intelligence and coping stress. Participants of the study were 101 college students who is played video game with age range from 17 to 25. Product moment technique was used to analyze the data. The result of the study showed that there is a significant and positive relationship between emotional intelligence and coping stress ($p < 0,001$; $r = 0,586$). Based on this result, the hypothesis was accepted.

Keywords: coping; emotional intelligence; game; gamer; stress

Abstrak. Telah banyak penelitian yang membahas mengenai hubungan antara kecerdasan emosi dengan koping menghadapi stres. Walaupun begitu, masih jarang yang meneliti hubungan keduanya pada para pemain *game*. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini ialah menguji secara empiris hubungan antara kecerdasan emosi dengan koping stres pada *gamer*. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini ialah adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan koping stres. Subjek pada penelitian ini merupakan 101 mahasiswa yang bermain *game* dengan rentang usia 17 – 25 tahun. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment pearson*. Hasil dari analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara kecerdasan emosi dan koping stres ($p < 0.001$; $r = 0.586$). Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima.

Kata kunci: game; kecerdasan emosi; koping; pemain game; stres

Penting bagi individu untuk dapat melakukan usaha yang efektif untuk menghadapi stres. Stres merupakan hal yang wajar dialami dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi stres dapat menjadi perilaku yang berisiko apabila dialami terlalu lama atau terlalu berat (Coon & Mitterer, 2007). Stres dapat memberikan dampak negatif bagi individu. Peristiwa yang menimbulkan

stres apabila dikombinasikan dengan kondisi psikologis yang rentan seperti kontrol diri yang tidak memadai akan menyebabkan masalah kesehatan baik psikologis maupun fisik (Durand & Barlow, 2013). Penyakit-penyakit fisik yang salah satu faktor penyebabnya merupakan stres ialah demam, kanker, penyakit jantung, dan kematian mendadak (Lovallo; Suls & Wallston; dalam Passer & Smith, 2013).

Usaha yang efektif dalam menghadapi stres biasa disebut dengan

¹ Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat dilakukan melalui umaimah.insyirah.t@mail.ugm.ac.id

² Atau melalui esti@ugm.ac.id

koping. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan koping sebagai usaha yang terus menerus baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengontrol tekanan yang spesifik pada diri individu baik secara internal maupun eksternal yang dinilai membebani sumber daya yang dimilikinya. Noorbakhsh, Besharat, dan Zarei (2010) mengungkapkan bahwa strategi koping merupakan usaha spesifik yang dilakukan oleh individu baik secara psikologis maupun perilaku untuk menguasai, menoleransi, mengurangi, atau meminimalisasi kejadian yang menimbulkan stres.

Strategi yang digunakan setiap individu dalam menghadapi stres berbeda tergantung masing-masing individu. Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) menggolongkan strategi koping menjadi tiga yaitu koping yang berfokus pada penyelesaian masalah, koping yang berfokus pada emosi, dan koping yang kurang berguna. Koping yang berfokus pada penyelesaian masalah berupa usaha aktif individu yang diarahkan langsung kepada sumber stres untuk mengurangi atau menghilangkan stres. Koping yang berfokus pada pendekatan emosi lebih berfokus pada usaha individu untuk melakukan regulasi emosi untuk mengatasi emosi negatif yang diakibatkan stresor. Sementara koping yang kurang berguna merupakan usaha-usaha yang dilakukan individu yang dianggap kurang berguna untuk menghadapi stres.

Perdebatan mengenai strategi mana yang lebih efektif telah berlangsung lama. Sebagian besar menganggap koping yang berfokus pada penyelesaian masalah merupakan strategi koping paling efektif karena individu secara langsung menghadapi masalah yang menyebabkan timbulnya stres. Dalam perkembangannya tidak ada jenis koping yang lebih efektif digunakan pada semua situasi (Passer &

Smith, 2009). Keduanya bisa menjadi koping yang efektif tergantung pada penilaian individu terhadap situasi yang dihadapinya. Ketika situasi yang dihadapi dinilai dapat dikontrol maka penggunaan koping yang berfokus pada penyelesaian masalah dianggap lebih efektif (Myers, 2004). Sebaliknya ketika seseorang menilai bahwa situasi yang dihadapi tidak dapat dikontrol maka penggunaan koping yang berfokus pada pendekatan emosi dianggap lebih efektif (Lazarus & Folkman, 1984).

Istilah koping adaptif kemudian digunakan untuk rujukan koping seperti apa yang dianggap efektif digunakan untuk jangka panjang (Rejeki, 2016). Koping maladaptif digunakan sebagai rujukan koping yang dianggap kurang efektif jika dilakukan dalam jangka waktu lama (Rejeki, 2016). Koping yang termasuk dalam koping adaptif di antaranya ialah koping aktif, perencanaan, menahan diri, dan sebagainya. Koping yang termasuk dalam koping maladaptif antara lain penyangkalan, *mental disengagement*, *behavioral disengagement*, dan sebagainya.

Salah satu kegiatan yang sering banyak dilakukan oleh orang-orang namun sesungguhnya merupakan bentuk dari koping maladaptif yaitu bermain *game*. Bermain *game* merupakan contoh perilaku koping yang digolongkan Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) sebagai *mental disengagement*. Koping jenis ini termasuk dalam koping maladaptif. Dua dari empat *gamer* yang diwawancarai pada studi pendahuluan menyatakan bahwa bermain *game* merupakan caranya menghadapi stres.

Di sisi lain terdapat penelitian yang menyatakan bahwa bermain *game* menimbulkan stres. Para pemain *game* menempatkan dirinya di situasi yang memungkinkan mereka untuk merasakan stres akibat serangan dari pihak lawan

yang mengancam keselamatan dirinya secara virtual (Hasan, Begue, & Bushman, 2012). Empat *gamer* yang diwawancarai pada penelitian pendahuluan tidak setuju dengan pernyataan mengenai *game* dapat membuatnya stres (WR1101B96 – 99).

Selain kaitannya dengan stres, bahasan mengenai dampak negatif dari bermain *game* telah sering ditemui. Bermain *game* dalam waktu yang lama dapat menyebabkan rendahnya kualitas hubungan interpersonal, masalah sekolah, kurangnya waktu tidur, dan mengurangi waktu luang (Mentzoni, *et al.*, 2011). Hasil wawancara pendahuluan menyatakan bahwa efek negatif yang dirasakannya dengan menghabiskan waktu bermain *game* ialah lupa waktu, lupa kehidupan sosial serta lingkungan, dan menjadi tidak peka (WR101B42). Subjek lain yang diwawancarai menyatakan efek negatif yang dirasakannya yaitu menjadi malas melakukan kegiatan lain dan pendidikannya terhambat (WR1101B59-60).

Gamer juga menerima komentar negatif atas kegemarannya bermain *game*. Komentar negatif itu diungkapkan oleh tiga *gamer* yang menjadi subjek studi pendahuluan penelitian ini. Komentar-komentar negatif tersebut antara lain bermain *game* dianggap membuang-buang waktu, tidak berguna (WR1101B74), membuat lupa waktu, menghalangi sosialisasi dengan orang sekitar yang tidak bermain *game* (WR1101B47-49), dan dianggap tidak membuat sukses (WR101B64).

Dampak negatif serta komentar negatif yang diterima oleh *gamer* tidak membuat mereka yang gemar bermain *game* berhenti bermain *game*. Dapat dilihat bahwa jumlah pemain *game* cukup tinggi dan bermain *game* seperti sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari manusia. Asosiasi Penyelenggara Internet

Indonesia (2014) mengeluarkan data survei yang menunjukkan 10,1% pengguna internet Indonesia bermain *game*. Budi Komang Aryasa SM *Content Aggregation and Incubation* Telkom (dalam Hindarto, 2010) menyatakan diperkirakan jumlah pengguna *game* di Indonesia meningkat 33% setiap tahunnya. Seorang *gamer* yang diwawancarai oleh peneliti menunjukkan anggota yang tergabung pada komunitas yang diikutinya setidaknya berjumlah 18.000 anggota se-Indonesia dan 180 anggota se-Jogja.

Orang tidak hanya bisa bermain *game* melalui komputer atau televisi. Bermain *game* dengan mudah dilakukan menggunakan telepon pintar di mana saja dan kapan saja. Permainan yang ditawarkan pun semakin beragam untuk berbagai jenjang usia dan jenis kelamin. Mulai dari permainan sederhana yang telah lama ada seperti *tetris* hingga permainan jenis *Massively Multiplayer Online Role Playing Game* (MMORPG) seperti *World of Warcraft* (WOW).

Selain karena faktor kemudahan, orang-orang bermain *game* karena merasakan keuntungan dari bermain *game*. Olson (2010) menyebutkan beberapa hal positif dari bermain *game* antara lain melatih jiwa kompetisi, kemampuan untuk saling melatih teman sesama *gamer*, sarana sosialisasi antar *gamer*, melatih kepemimpinan, dan meregulasi emosi. Hasil wawancara dengan *gamer* pada studi pendahuluan disebutkan bahwa dampak positif yang dirasakan yaitu dapat berkenalan dengan teman, sarana belajar, melatih kemampuan *multitasking*, mendapat kesenangan, melatih kemampuan mengambil keputusan, dan memberikan perasaan berharga.

Telah disebutkan di awal bahwa secara teori bermain *game* merupakan contoh dari koping maladaptif. Orang yang bermain *game* dianggap pasif dalam

menghadapi masalahnya di dunia nyata. Di sisi lain dapat dilihat dari beberapa penelitian dan pernyataan *gamer* yang diwawancarai pada studi pendahuluan bahwa *game* mengajarkan pemainnya kemampuan-kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan koping yang lebih adaptif jika mereka bisa mempraktekannya di dunia nyata. Beard dan Wickhem (2016) menyatakan bahwa mungkin pengalaman yang dialami di dunia *game* memengaruhi perilaku serta emosi di dunia nyata begitu juga sebaliknya.

Sesungguhnya *game* merupakan sesuatu yang interaktif dan mengharuskan pemainnya dengan aktif terlibat di dalam *game* (Granic, Lobel, & Engels, 2014). Collins dan Cox (2014) menjelaskan bahwa bermain *game* merupakan aktivitas interaksi antara pemain dengan avatar yang dibuatnya serta dunia virtual dalam *game*. Individu dapat memanfaatkan fitur yang sudah tersedia di dalam *game* sebagai sarana melatih kemampuan diri sendiri di dunia nyata. Pembuat *game* biasanya hanya menyediakan instruksi yang terbatas mengenai cara menyelesaikan masalah, sehingga memungkinkan pemain untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan dan cara untuk dapat mencapai tujuan (Granic, Lobel, & Engels, 2014).

Kemampuan-kemampuan pada koping adaptif seperti perencanaan atau regulasi emosi dapat dipelajari oleh individu saat bermain *game*. Piaget dan Vygostki (dalam Granic, Lobel, & Engels, 2014) mengungkapkan bahwa anak dapat belajar mengembangkan berbagai kemampuan melalui permainan yang merupakan representasi dari dunia nyata. Seperti pada *game* yang bermuatan kekerasan biasanya mengharuskan pemainnya memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik (Granic, Lobel, &

Engels, 2014). Penelitian terdahulu oleh Gaetan, Brejard, dan Bonnet (2016) menunjukkan bahwa pemain *game* reguler lebih baik dalam melakukan regulasi emosi daripada partisipan yang tidak bermain secara reguler.

Ketika para pemain *game* hanya menjadikan *game* sebagai pelarian dari tekanan lingkungan yang dihadapinya maka *game* hanya berperan sebatas itu. Menggunakan *game* sebagai cara menghadapi stres tidak cukup untuk disebut sebagai penggunaan koping yang efektif. Seseorang tidak serta merta memiliki kemampuan koping yang efektif dalam menghadapi stres.

Koping yang efektif dapat dipengaruhi beberapa hal seperti sumber daya yang dimiliki, pengetahuan tentang sumber stres yang dialami, serta penggunaan dari sumber daya yang dimiliki (Rice, 1999). Sumber daya meliputi karakter personal yang di dalamnya termasuk kecerdasan emosi. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat hubungan yang terjadi antara kecerdasan emosi dan koping (misal Campbell & Ntobedzi, 2007; Sahin, Guler, & Basim, 2009; Moradi, Pishva, Ehsan, Hadadi, & Pouladi, 2011; Davis & Humphrey, 2012).

Secara singkat kecerdasan emosi mengacu kepada kompetensi dalam menerima emosi baik pada diri sendiri maupun orang lain dan menggunakannya untuk membantu meregulasi emosi (Zeidner, Matthews, & Roberts, 2009). Beberapa kemampuan untuk melakukan koping dapat dicapai dengan dimilikinya kompetensi pada kecerdasan emosi. Kompetensi-kompetensi yang dimaksud ialah kesadaran diri, empati, mampu memahami emosi, mengelola emosi, dan mengelola hubungan dengan orang lain. Seperti yang dikatakan oleh Gawali (2012), kemampuan seseorang dalam meregulasi atau mengontrol emosi serta meng-

ekspresikannya dapat berhubungan dengan peningkatan kapasitas koping, sebagaimana proses regulasi dapat membantu pengurangan frekuensi, intensitas, dan arah dari tingkat stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Noorbakhsh, Besharat, dan Zarei (2010) menghasilkan temuan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan yang positif dengan strategi koping yang berfokus pada penyelesaian masalah dan *positive emotional focused coping* serta memiliki hubungan negatif dengan *negative emotional focused coping*. Hasil yang serupa ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Por, Barriball, Fitzpatrick, dan Roberts (2011). Hasilnya adalah kecerdasan emosi berhubungan positif dengan strategi koping yang berfokus pada penyelesaian masalah serta memiliki hubungan negatif dengan penerimaan stres. Hasil lain yang didapat dari penelitian ini adalah bahwa peningkatan kontrol terhadap perasaan dan kompetensi emosi membuat subjek menggunakan strategi koping yang aktif dan efektif saat menghadapi stres.

Dapat dilihat dari pemaparan-pemaparan sebelumnya bahwa dalam bermain *game* terdapat kemampuan-kemampuan yang jika dipraktikkan di dunia nyata seseorang dapat melakukan koping adaptif. Tercapainya koping efektif yang dilakukan seseorang dipengaruhi salah satunya oleh kecerdasan emosi yang dimiliki individu. Hal ini telah dibahas oleh beberapa penelitian terdahulu menghasilkan temuan adanya hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan penggunaan koping. Strategi koping yang dimaksud tidak selalu mengacu pada koping yang berfokus pada penyelesaian masalah akan tetapi juga pada koping yang berfokus pada emosi. Akan tetapi, sejauh pemahaman peneliti belum ada yang meneliti mengenai

hubungan keduanya pada gamer. Berdasarkan hal-hal tersebut, maka peneliti ingin mengetahui apa hubungan antara kecerdasan emosi dengan koping pada *gamer*?

Berdasarkan penjelasan yang telah disebutkan pada bagian sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan koping dalam menghadapi stres pada *gamer*.

Metode

Subjek penelitian

Subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa dari berbagai fakultas di Yogyakarta dengan rentang usia 17 tahun hingga 25 tahun. Subjek pada penelitian ini merupakan pemain *game* jenis *multiplayer online game* seperti DOTA, WOW, dan Vainglory yang bermain *game* berkisar antara 1 – 20 jam satu hari. Sebanyak 123 subjek berpartisipasi pada proses pengambilan data. Sejumlah 41 data dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria, sehingga menyisakan 82 data subjek yang kemudian dianalisis lebih lanjut.

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 20 Desember 2016 – 6 Februari 2017. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara *online* melalui internet. Pada mulanya skala disebarakan melalui *broadcast* di sebuah grup *chatting* komunitas *game vainglory*, tetapi respon yang didapat tidak memuaskan. Penyebaran skala kemudian dilakukan di luar grup komunitas tersebut.

Instrumen pengukuran

Skala kemampuan koping adaptif

Skala kemampuan koping adaptif pada penelitian ini menggunakan skala milik Rejeki (2016) yang merupakan modifikasi

dari skala COPE yang disusun oleh Carver, Scheier, dan Weintraub (1989). Skala ini tersusun atas aspek koping aktif, perencanaan, mengabaikan kegiatan lain yang mengganggu, menahan diri, mencari dukungan sosial serta emosi, interpretasi ulang yang positif, penerimaan, relijiositas pada sub-skala koping adaptif. Fokus pada melampiasikan emosi, penyangkalan, dan behavioral & mental *disengagement* pada sub-skala koping maladaptif.

Skala kemampuan koping adaptif yang akan digunakan terdiri dari 33 aitem. Skala ini terbagi menjadi dua sub-skala yaitu sub-skala koping adaptif dan sub-skala koping maladaptif. Sub-skala koping adaptif terdiri dari 22 aitem dan sub-skala koping maladaptif terdiri dari 11 aitem. Aitem-aitem tersebut menggunakan memiliki 33 aitem *favourable*. Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach skala ini sebesar 0,919. Batas indeks diskriminasi yang digunakan pada penelitian ini adalah 0,3.

Skala kecerdasan emosi

Skala kecerdasan emosi yang digunakan dalam penilitan ini disusun berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi yang diungkapkan oleh Goleman (2006) yang merupakan adaptasi dari skala milik Farmer (2013). Aspek-aspek dari skala ini yaitu kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan mengelola hubungan. Jumlah aitem pada skala ini ialah 40 aitem, dengan rincian 28 aitem *favourable* dan 12 aitem *unfavourable*. Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach skala ini sebesar 0,915. Batas indeks diskriminasi yang digunakan pada penelitian ini adalah 0,3.

Analisis data

Metode pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengolahan data statistik. Statistika menguji saling hubungan antara

banyak variabel dan menguji hubungan sebab-akibat serta hubungan stimulus-respon (Alsa, 2007). Teknik statistik yang digunakan adalah teknik statistik korelasional yang digunakan untuk menguraikan dan mengukur seberapa besar tingkat hubungan antara variabel atau antara perangkat data (Alsa, 2007). Uji asumsi yang digunakan yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

H a s i l

Uji normalitas yang dilakukan menunjukkan taraf signifikansi lebih besar dari 0,05. Variabel kecerdasan emosi memiliki taraf signifikansi 0,952 dan variabel koping memiliki taraf signifikansi 0,243. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel terbukti terdistribusi secara normal karena memiliki taraf signifikansi lebih dari 0,05.

Dari uji linieritas yang dilakukan didapatkan hasil taraf signifikansi sebesar 0,000 dan nilai signifikansi *deviation from linierity* sebesar 0,169. Hasil pengujian pada kedua variabel memenuhi taraf signifikansi $p < 0,05$ dan nilai signifikansi *deviation from linierity* sebesar $p > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier di antara kedua variabel.

Hasil uji korelasi pada variabel kecerdasan emosi dan koping menunjukkan nilai korelasi antara dua variabel sebesar 0,613 dengan nilai p sebesar 0,000. Berdasarkan hasil perhitungan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel kecerdasan emosi dengan variabel koping karena memiliki nilai $p < 0,01$. Arah hubungan kedua variabel dapat dilihat dari koefisien korelasi yang positif atau negatif. Pada pengujian kali ini menunjukkan hasil yang positif sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang positif, ketika individu memiliki ke-

cerdasan emosi yang tinggi maka individu tersebut akan memiliki kemampuan koping yang baik juga. Sebaliknya ketika individu memiliki kecerdasan emosi yang rendah, maka individu tersebut juga akan memiliki kemampuan koping tidak baik.

Pengujian tambahan yang dilakukan kepada data hasil penelitian kali ini ialah T-test dan uji determinasi. Teknik analisis yang dilakukan yang digunakan ialah *paired samples T-test* karena data yang dibandingkan didapatkan dari subjek yang sama. Data yang dibandingkan ialah skor koping adaptif dengan skor koping maladaptif. Hasil perhitungan menunjukkan taraf signifikansi antara data skor koping adaptif dan koping maladaptif sebesar 0,037 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan koping adaptif dan maladaptif pada subjek penelitian. Hasil uji determinasi yang dilakukan pada variabel kecerdasan emosi dan koping menunjukkan nilai r^2 sebesar 0,376 yang artinya perannya sebesar 37,6% sementara 62,4,6% dipengaruhi faktor lainnya.

Diskusi

Penelitian ini memiliki hipotesis yang berbunyi adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan koping menghadapi stres pada *gamer*. Subjek pada penelitian ini merupakan 82 mahasiswa yang bermain *game* minimal satu jam dalam satu hari. Hal ini sesuai dengan sasaran penelitian yaitu *gamer*. Individu dapat dikatakan sebagai *gamer* ketika dirinya bermain *game* minimal satu jam dalam satu hari. *Game* yang dimainkan ialah *game* dengan genre *multiplayer online game*. *Game* yang *multiplayer online* yang dimainkan oleh subjek ialah DOTA, WOW, Vainglory, Mobile Legend, WOT, BloonTD, Ragnarok, dan LOL.

Subjek tidak hanya memainkan satu jenis *game* saja. Subjek yang bermain *game multiplayer online* saja sejumlah 82 orang dan 19 subjek bermain *game multiplayer online*.

Sebanyak 29 subjek menyatakan bahwa pernyataan pada aitem nomor 7 skala kemampuan koping adaptif yang berbunyi "Saya bermain *game* atau pergi ke bioskop atau menonton tv untuk mengalihkan pikiran saya dari masalah" sesuai dengan dirinya. Sebanyak 25 lainnya menyatakan sangat sesuai dengan dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa mereka menggunakan bermain *game* sebagai suatu cara yang digunakan untuk menghadapi stres.

Skor pada skala kemampuan koping adaptif menunjukkan bahwa sebanyak 71,36% subjek menggunakan koping adaptif sedang hingga sangat tinggi. Berdasarkan uji tambahan berupa T-test diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara penggunaan koping adaptif dan maladaptif pada subjek. Hasil ini menunjukkan bahwa skor tinggi yang diperoleh subjek pada skala kemampuan koping adaptif menunjukkan subjek tersebut menggunakan koping adaptif dibandingkan koping maladaptif.

Subjek pada penelitian ini merupakan *gamer*. Secara teori bermain *game* merupakan perilaku koping maladaptif yaitu *mental disengagement*, tapi melalui bermain *game* dapat dipelajari kemampuan-kemampuan yang ada pada koping adaptif seperti pengambilan keputusan. Bermain *game* menempatkan pemain sebagai seseorang yang harus membuat keputusan ketika menghadapi tantangan yang semakin sulit, pemain juga menerima umpan balik yang cepat, serta memungkinkan pemain untuk mengeksplorasi berbagai cara menyelesaikan masalah dan mempelajarinya (Reshadat, Gashmi, Ahmadian, & RajabiGilan, 2013).

Selanjutnya untuk melihat hubungan antara kecerdasan emosi dengan coping stres dilakukan analisis hipotesis. Hasil analisis hipotesis menggunakan uji korelasi menunjukkan nilai korelasi antara dua variabel sebesar 0,613 dengan nilai signifikansi sebesar $p < 0,01$. Hasil ini mengindikasikan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari pada 0,01 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel kecerdasan emosi dengan coping.

Bar-On (dalam Sharma & Sehwat, 2014) menjelaskan bahwa orang yang cerdas secara emosi memiliki kemampuan yang membantunya untuk berhasil melakukan coping pada tuntutan dan tekanan lingkungan. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Bar-On, McCallum dan Piper (2000) menyatakan kecerdasan emosi merupakan suatu konsep yang meliputi kemampuan-kemampuan yang memengaruhi kapasitas individu untuk melakukan coping yang efektif.

Salah satu peneliti yang melakukan penelitian mengenai kecerdasan emosi dan coping stres adalah Noorbaksh, Besharat, dan Zarei (2010). Penelitian mereka menguji hubungan antara kecerdasan emosi dengan jenis coping terhadap stres pada mahasiswa di Universitas Tehran. Hasil dari penelitian mereka menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berhubungan positif dengan *problem-focused coping* dan *positive emotional focused coping* serta berhubungan negatif dengan *negative emotional focused coping style*.

Peneliti lain yang meneliti mengenai kecerdasan emosi dan coping stres dilakukan oleh Por, Barribal, Fitzpatrick, dan Roberts (2011). Penelitian yang mereka lakukan ditujukan kepada para perawat yang memiliki pekerjaan yang penuh tuntutan kerja dan tekanan. Hasil dari penelitian ini yaitu mahasiswa yang

memiliki skor tinggi pada kecerdasan emosi lebih baik dalam hal mengelola emosi yang menimbulkan stres dan mengalami stres lebih sedikit.

Seseorang yang menggunakan kecerdasan emosinya dalam berpikir dan bertindak akan mudah dalam menyesuaikan diri dengan peristiwa yang penuh tekanan di lingkungannya (Campbell & Ntobedzi, 2007). Lebih lanjut dijelaskan oleh keduanya kompetensi kecerdasan emosi yang berhubungan dengan coping yang adaptif adalah kontrol diri, empati, dan kesadaran diri. Penelitian yang mereka lakukan pada 85 siswa sekolah menengah atas menunjukkan bahwa kompetensi emosi memiliki hubungan dengan penggunaan coping yang adaptif.

Penelitian lain dilakukan oleh Moradi, Pishva, Ehsan, Hadadi dan Pouladi (2011) kepada 200 mahasiswa dari Kermanshah University, Razi. Hasilnya yaitu secara umum kecerdasan emosi memiliki hubungan yang positif dengan coping yang berfokus pada penyelesaian masalah *strategies*, dukungan sosial, penilaian kognitif, dan *emotional inhibition of positive relationship* serta memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan *physical control coping strategies*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan coping adaptif pada subjek *gamer*. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kedua variabel yang diteliti pada penelitian ini. Semakin tinggi kecerdasan emosi individu maka semakin tinggi pula kemampuan coping adaptif yang dilakukan individu. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi individu maka semakin rendah pula kemampuan

koping adaptif individu tersebut. Sumbangan kecerdasan emosi kepada koping adaptif sejumlah 37,6%, meskipun tidak sampai 50% tetap menunjukkan bahwa kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi koping adaptif.

Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat saran dari peneliti untuk para *gamer* dan penelitian selanjutnya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan kemampuan koping pada sebagian besar *gamer* yang menjadi subjek penelitian ini berada pada tingkat sedang. Saran yang diberikan kepada orang yang bermain *game* untuk tidak hanya bermain *game* untuk bersenang-senang. Bermain *game* selain memberikan efek rekreasi juga dapat memberikan pembelajaran akan kemampuan-kemampuan yang dapat digunakan untuk melakukan koping adaptif jika mampu mempraktekkannya di dunia nyata.

Bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti topik kecerdasan emosi dan koping pada *gamer*, hendaknya mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin subjek. Dapat dipertimbangkan juga faktor-faktor lain yang memengaruhi koping untuk dikaji pada penelitian selanjutnya.

Kepustakaan

- Alsa, A. (2007). *Pendekatan kualitatif dan kuantitatif serta kombinasinya dalam penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2014). *Profil pengguna internet Indonesia 2014*. Jakarta: Pusat Kerja Komunikasi Universitas Indonesia.
- Beard, C. L., & Wickhem, R. E. (2016). Gaming-contingent self-worth, gaming motivation, and internet gaming disorder. *Computers in Human Behavior*, 61, 507-515.
- Campbell, A., & Ntobedzi, A. (2007). Emotional intelligence, koping and psychological distress: A partial least squares approach to developing a predictive model. *Electronic Journal of Applied Psychology: Emotional Intelligence, Coping and Psychological Distress*, 3, 39-54.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing koping strategies: A theoreticalli Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Collins, E., & Cox, A. L. (2014). Switch on to games: Can digital games aid post-work recovery? *International Journal Human-Computer Studies*, 72, 654-662.
- Coon, D., & Mitterer, J. O. (2007). *Introduction to psychology*. United States of America: Thomson Wadsworth.
- Davis, S., & Humphrey, N. (2012). The influence of emotional intelligence (EI) on koping and mental health in adolescence: Divergent roles for trait and ability EI. *Journal of Adolescence*, 35, 1369-1379.
- Durand, V., & Barlow, D. (2013). *Essentials of abnormal psychology*. Balmont: wadswort Cengage Learning.
- Farmer, S. (2013). *Emotional intelligence questionnaire*. Dallas: UTSoutwestern Medical Center.
- Gaetan, S., Brejard, V., & Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, and alexithymia. *Computers in Human Behavior*, 61, 344-349.
- Gawali, K. (2012). Relationship between emotional intelligence and koping

- among college teachers. *Journal Psychosocial Researches*, 7, 25-32.
- Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. London: Bloomsbury Publishing Plc.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78.
<http://dx.doi.org/10.1037/a0034857>
- Hasan, Y., Begue, L., & Bushman, B. J. (2012). Violent video games stress people out and make them more aggressive. *Aggressive Behaviour*, 39, 1-7.
- Hindarto. (2010). *Gamer di Indonesia tumbuh 33% per tahun*.
<http://techno.okezone.com/read/2010/07/04/326/349326/gamer-di-indonesia-tumbuh-33-per-tahun>.
Diakses pada 2 Mei 2016, pukul 19:07 WIB.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- McCallum, M., & Piper, W. E. (2000). Psychological mindedness and emotional intelligence In R. Bar-On and J. D. A Parkers (Eds). *The handbook of emotional intelligence*. San Frasco: Jossey-Bass.
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouversoe, K. J., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 591-596.
- Moradi, A., Pishva, N., Ehsan, H., Hadadi, P., & Pouladi, F. (2011). The relationship between coping strategies and emotional intelligence. *Procedia - Social and Behavior Sciences*, 30, 748-751.
- Myers, D. (2004). *Exploring psychology*. New York: Worth Publisher.
- Noorbakhsh, S., Besharat, M., & Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 818-822.
- Olson, C. K. (2010). Children's motivations for video game play in the context of normal development. *Review of General Psychology*, 14, 180-187.
- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2009). *Psychology the science of mind and behaviour*. New York: McGraw-Hill
- Passer, M. W & Smith, R. E. (2013). *Psychology : The science of mind and behaviour*. Australia: Mc Graw-Hill.
- Por, J., Barriball, L., Fitzpatrick, J., & Roberts, J. (2011). Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse Education Today*, 31, 855-860.
- Rejeki, K. 2016. *Strategi coping adaptif sebagai mediator hubungan antara persepsi dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian psikososial saudara kandung penyandang disabilitas intelektual*. (Tesis, tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Reshadat, S., Ghasemi, S. R., Ahmadani, M., & Rajab Gilan, N. (2013). the relationship between playing computer or video games with mental health and social relationship among students in guidance school, Kermashah. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 19, 115-204.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health* third edition. California: Brook/Cole Publishing Company.
- Sahin, N., Guler, M., & Basim, H. (2009). The relationship between cognitive intelligence, emotional intelligence, coping, and stress symptoms in the

- contet of type A personality pattern. *Turkish Journal of Psychiatry*, 20, 1-10.
- Sharma, T. & Sehwat, A. (2014). Emotional intelligence, leadership and conflict management: An empirical study in Indian context. *International Journal of Engineering, Business and Enterprise Applications*, 14(166), 104-108.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it aspects learning, work, relationships, and our mental health*. Massachusetts: Massachusetts Institute of Technology.