

PENGARUH PAPARAN GAME MOBILE LEGENDS TERHADAP KONTROL EMOSI ANAK SEKOLAH DASAR: TINJAUAN LITERATUR

Amelia Tatum Chairunisa¹, Yustia Suntari², Chrisnaji Banindra Yudha³
ameltatumcha@gmail.com¹, yustiasuntari@unj.ac.id², chrisnaji@unj.ac.id³
Universitas Negeri Jakarta

ABSTRACT

The use of online games such as Mobile Legends among elementary school children has increased in line with the advancement of digital technology. This article presents a literature review of studies examining the impact of exposure to Mobile Legends on the emotional regulation of children aged 6 to 12 years. The findings indicate that although there are some benefits, such as improved concentration and enhanced English vocabulary, the negative effects tend to be more dominant. These include impaired self-control, aggressive behavior, and emotional instability. Social factors, such as peer pressure and inadequate parental supervision, further exacerbate these issues. On the other hand, emotional regulation training has been proven effective in helping children manage their emotions healthily. Therefore, the active involvement of families, schools, and policymakers is essential in guiding the responsible use of digital games.

Keywords: *Mobile Legends, Emotional Regulation, Elementary School Children, Online Games.*

ABSTRAK

Penggunaan game daring seperti Mobile Legends oleh anak sekolah dasar semakin meningkat seiring perkembangan teknologi digital. Artikel ini merupakan tinjauan literatur terhadap studi yang membahas pengaruh paparan Mobile Legends terhadap kontrol emosi anak usia 6–12 tahun. Hasil kajian menunjukkan bahwa meskipun terdapat manfaat seperti peningkatan konsentrasi dan kosakata bahasa Inggris, dampak negatif lebih dominan, termasuk gangguan kontrol diri, perilaku agresif, dan ketidakstabilan emosi. Faktor sosial seperti pengaruh teman sebaya dan kurangnya pengawasan orang tua turut memperburuk kondisi ini. Di sisi lain, pelatihan regulasi emosi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan anak mengelola emosi secara sehat. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif keluarga, sekolah, dan pemangku kebijakan dalam mengatur penggunaan game digital secara bijak.

Kata Kunci: Mobile Legends, Kontrol Emosi, Anak Sekolah Dasar, Gim Daring.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan anak-anak usia sekolah dasar. Penggunaan perangkat seperti smartphone dan tablet kini bukan hal asing, bahkan menjadi bagian dari aktivitas harian mereka. Salah satu aktivitas yang paling digemari anak-anak dengan perangkat ini adalah bermain game daring (online games), terutama yang dapat diakses dengan mudah dan gratis.

Salah satu game daring yang sangat populer di kalangan anak-anak Indonesia adalah Mobile Legends: Bang Bang. Game bergenre Multiplayer Online Battle Arena (MOBA) ini menghadirkan pengalaman bermain kompetitif secara waktu nyata dengan fitur interaktif yang menarik. Meskipun ditujukan untuk pemain usia remaja dan dewasa, banyak anak sekolah dasar yang juga memainkan game ini dalam keseharian mereka. Paparan yang intens terhadap game kompetitif seperti Mobile Legends menimbulkan kekhawatiran dalam aspek perkembangan psikologis anak, khususnya dalam hal kontrol emosi. Kontrol emosi adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara tepat sesuai situasi. Pada usia sekolah dasar, kemampuan ini masih berkembang dan sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan dan kebiasaan.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa bermain Mobile Legends memiliki dampak beragam. Ningsih et al. (2023) menemukan bahwa meskipun terdapat manfaat seperti peningkatan konsentrasi dan kosakata bahasa Inggris, penggunaan yang berlebihan juga menyebabkan ketidakstabilan emosi. Sementara itu, Aulia Tri Utami et al. (2022) melaporkan bahwa siswa yang kecanduan Mobile Legends cenderung mengalami penurunan kontrol diri, memilih mengisolasi diri, dan menunjukkan emosi negatif ketika tidak bermain. Lebih lanjut, Ahmad Yudi Saputra et al. (2025) dalam penelitiannya menemukan korelasi positif yang signifikan antara intensitas bermain Mobile Legends dengan perilaku agresif pada siswa SD, termasuk bullying verbal. Penelitian Aunillah Naya & Nur Amalia (2023) juga menyoroti bahwa kurangnya pengawasan saat bermain meningkatkan risiko kecanduan dan reaksi emosional negatif pada anak-anak. Sebaliknya, penelitian dari Astiti Tenriawaru et al. (2023) menunjukkan bahwa dengan pelatihan regulasi emosi, anak-anak dapat belajar mengenali dan mengelola emosi secara positif. Strategi seperti mindfulness, diskusi, dan role-play terbukti mampu meningkatkan kecerdasan emosional siswa dan menurunkan kecenderungan agresivitas.

Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi secara menyeluruh bagaimana paparan game seperti Mobile Legends mempengaruhi kontrol emosi anak-anak, dengan mempertimbangkan baik sisi positif maupun negatifnya. Hal ini penting sebagai landasan bagi orang tua, guru, dan pengambil kebijakan pendidikan untuk mengelola penggunaan game secara bijak. Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji literatur-literatur ilmiah yang membahas pengaruh paparan game Mobile Legends terhadap kontrol emosi anak usia sekolah dasar. Kajian ini dibatasi hanya pada aspek kontrol emosi, tidak mencakup aspek akademik, sosial, atau kesehatan fisik secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pendekatan tinjauan literatur sistematis dengan kerangka model input–processing–output sebagaimana dikemukakan oleh Sethi & King (1998) dan diperkuat oleh Levy & Ellis (2006). Pendekatan ini memosisikan tinjauan literatur bukan hanya sebagai bagian pendukung dalam suatu riset, tetapi juga sebagai metode penelitian yang berdiri sendiri, khususnya untuk studi kualitatif non-meta-analisis (Snyder, 2019; Paré et al., 2015). Model ini mencakup tiga tahapan utama: tahap input yang mencakup pemilihan dan seleksi sumber literatur; tahap processing yang melibatkan proses telaah, analisis, dan sintesis data; serta tahap output berupa temuan ilmiah yang relevan dan terstruktur.

Dalam proses pelaksanaannya, peneliti mengumpulkan dan menganalisis 15 artikel ilmiah yang berasal dari jurnal nasional dan internasional terindeks, seperti Google Scholar, SINTA, ResearchGate, dan ProQuest, dengan cakupan waktu publikasi antara tahun 2014 hingga 2025. Pemilihan artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci seperti “Mobile Legends”, “kontrol emosi anak”, “game online dan anak sekolah dasar”, “perilaku agresif anak”, serta “regulasi emosi”. Untuk menjaga konsistensi dan relevansi kajian, diterapkan kriteria inklusi yang cukup ketat, yakni artikel yang harus membahas kelompok anak usia sekolah dasar (6–12 tahun), fokus pada dampak emosional dan perilaku akibat bermain game daring, serta dapat menggunakan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif.

Proses analisis dilakukan melalui tahapan kategorisasi data berdasarkan tema-tema utama, yaitu dampak emosional dari game Mobile Legends, kemampuan kontrol emosi anak, gejala kecanduan game, serta strategi regulasi emosi yang digunakan anak dalam menghadapi tekanan emosional yang timbul dari aktivitas bermain game. Selanjutnya, peneliti melakukan komparasi terhadap hasil temuan dari setiap artikel untuk

mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan pola, serta menggali celah riset yang belum banyak dieksplorasi. Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil kajian mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai hubungan antara paparan game *Mobile Legends* dan kemampuan regulasi emosi pada anak usia sekolah dasar, sekaligus menjadi dasar untuk pengembangan kebijakan dan intervensi edukatif di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebagai dasar dalam menyusun penelitian ini, peneliti melakukan kajian terhadap berbagai literatur yang relevan mengenai pengaruh permainan *Mobile Legends* terhadap kontrol emosi dan perilaku anak sekolah dasar. Kajian ini mencakup 15 artikel nasional maupun internasional yang membahas dampak kognitif, emosional, sosial, hingga akademik akibat paparan game daring tersebut.

Tabel 1. Kajian artikel yang relevan

No.	Nama penulis (Tahun)	Judul Artikel	Metode	Temuan utama
1.	Ningsih, M. S., Kuryanto, G., & Setiadi, G. (2023)	"Analisis Dampak Penggunaan Game Online Mobile Legend pada Anak Usia Sekolah Dasar"	Metode: Kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, menggunakan triangulasi sumber dan teknik, serta analisis data model Miles dan Huberman	Penggunaan game online Mobile Legend pada anak-anak usia sekolah dasar memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif meliputi peningkatan kemampuan membaca, konsentrasi, motorik, dan pengetahuan kosakata bahasa Inggris. Sedangkan dampak negatif meliputi gangguan kesehatan seperti sakit kepala dan sakit mata, berkurangnya sosialisasi, penundaan dalam menyelesaikan kewajiban, dan ketidakstabilan emosi anak
2.	Helmi Ajis, Riza Fatimah Zahrah, Hatma Heris Mahendra (2024)	"Analisis Pengaruh Game Online Mobile Legends Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas V Di SDN Cibunigeulis 1"	Kualitatif deskriptif dengan pendekatan wawancara langsung dan observasi	Pengaruh game online Mobile Legends terhadap minat belajar siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti teman sebaya, kompetisi, aksesibilitas, dan pelarian dari stres. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, gangguan dalam interaksi sosial, dan berkurangnya fokus belajar siswa. Pengaruh ini bervariasi tergantung pada kondisi pribadi siswa dan dapat berdampak negatif terhadap proses belajar dan perkembangan sosial mereka di sekolah
3.	Aunillah Naya & Nur Amalia (2023)	"Analisis Dampak Game Online Mobile Legend	Metode penelitian dengan pendekatan	Temuan utama dari penelitian menunjukkan bahwa game online seperti Mobile Legend

		Terhadap Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan Peserta didik Kelas V”	fenomologi.	berpengaruh terhadap sikap, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik. Tingkat akses internet yang tinggi dan kebiasaan bermain game online mempengaruhi kemampuan bahasa Inggris dan perilaku sosial anak-anak. Selain itu, kurangnya pengawasan orang tua dan lingkungan sekitar dapat meningkatkan risiko kecanduan dan dampak negatif lainnya, seperti perilaku agresif dan menurunnya fokus serta motivasi belajar anak.
4.	Aulia Tri Utami, Devian Bandarsyah, Sualeman (2022)	“Dampak Game Mobile Legends Terhadap Pola Interaksi Siswa kelas V di Sekolah Dasar”	Kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus	Siswa yang kecanduan game Mobile Legends menunjukkan kontrol diri yang rendah, dengan waktu bermain antara 3 hingga 8 jam per hari. Kebiasaan ini menyebabkan gangguan dalam interaksi sosial, karena mereka lebih memilih bermain di rumah dibanding bersosialisasi langsung. Faktor lingkungan seperti pengaruh teman sebaya, kemudahan fitur game, dan keinginan untuk mengikuti tren turut memperkuat kecanduan. Meskipun ada upaya pengawasan dari orang tua dan sekolah, perilaku ini tetap berdampak negatif terhadap keseimbangan aktivitas dan kehidupan sosial remaja.
5.	Astiti Tenriawaru Ahmad, A. Lutfi Kasmir, Anriani Febriani Saidar As’ad, Maharani (2023)	“PELATIHAN REGULASI EMOSI SEBAGAI UPAYA EDUKASI MENCEGAH PERILAKU AGRESIVITAS PADA SISWA/I SEKOLAH DASAR SDI AR-RAAFI’ KOTA MAKASSAR”	Metode penelitian yang digunakan pada artikel ini adalah edukasi dan pelatihan melalui berbagai teknik seperti ceramah, refleksi materi, diskusi, role play, dan relaksasi kesadaran emosional. Selain itu,	Temuan utama dari artikel ini adalah bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui kegiatan pelatihan yang meliputi diskusi, role play, refleksi, dan latihan relaksasi, siswa mampu mengidentifikasi pemicu emosi, berpikir positif, serta mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

			pengumpulan data awal dilakukan melalui need assessment dengan observasi aktivitas siswa dan wawancara dengan wali kelas.	Secara khusus, pelatihan ini terbukti mampu mengurangi perilaku agresif pada siswa sekolah dasar, sehingga dapat dijadikan metode yang efektif dalam pencegahan perilaku agresif dan peningkatan kecerdasan emosional siswa.
6.	Nasreen Akhter, Sabiha Iqbal, Aks E Noor (2021)	“Emotions Regulations and Academic Performance of Elementary School-Aged Students”	Metode yang digunakan kuantitatif dengan desain korelasional dan Teknik analisis Statistik deskriptif dan korelasi Pearson.	Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sekolah dasar menggunakan strategi regulasi emosi yang positif, terutama strategi internal yang fungsional, dan hal ini berkontribusi pada pencapaian akademik yang tinggi. Sebaliknya, siswa yang cenderung menggunakan strategi regulasi emosi disfungsional internal mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti kecemasan atau frustrasi, yang berdampak negatif terhadap prestasi akademik mereka. Dengan demikian, kemampuan mengatur emosi secara positif berperan penting dalam menunjang keberhasilan belajar siswa.
7.	Ruian Wang, Haoyue Li, Biao Sang, dan Yuyang Zhao (2023)	"Emotion regulation as a mediator on the relationship between emotional awareness and depression in elementary school students"	Penelitian ini menggunakan dua desain studi, yaitu cross-sectional dan longitudinal. Uji mediasi dilakukan dengan menggunakan model PROCESS dari Hayes dan analisis jalur untuk melihat pengaruh tidak langsung antara kesadaran emosi dan depresi melalui strategi regulasi emosi	Penelitian ini menemukan bahwa anak-anak dengan kesadaran emosi yang tinggi cenderung lebih jarang menggunakan strategi regulasi emosi yang tidak adaptif seperti expressive suppression, dan mereka menunjukkan tingkat depresi yang lebih rendah, baik saat ini maupun di masa depan. Sebaliknya, anak-anak dengan kesadaran emosi yang rendah lebih sering menggunakan strategi tersebut dan memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi. Strategi regulasi emosi terbukti menjadi variabel mediasi yang signifikan dalam hubungan antara kesadaran emosi dan depresi. Hal ini menekankan pentingnya membangun kemampuan

				kesadaran dan regulasi emosi sejak usia dini untuk mencegah masalah kesehatan mental pada anak
8.	Ahmad Yudi Saputra, Zulfadli Hamdi, Ade Sopyan Hadi, dan Nur Ilmi Wathoni. (2025)	“The Impact of Mobile Legends Online Games on Negative Behavior of Primary School Students”	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei.	Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi bermain Mobile Legends dengan munculnya perilaku negatif pada siswa sekolah dasar, khususnya bullying. Hasil korelasi menunjukkan hubungan yang kuat ($r = 0,753$; $p < 0,001$), dan analisis regresi menunjukkan bahwa sekitar 68% variasi dalam perilaku negatif dapat dijelaskan oleh kebiasaan bermain game tersebut. Meskipun rata-rata intensitas bermain berada pada kategori sedang, peningkatan frekuensi bermain dikaitkan dengan meningkatnya perilaku verbal agresif. Temuan ini menekankan pentingnya peran orang tua dan guru dalam memantau waktu bermain dan mengedukasi siswa tentang pengendalian emosi serta keterampilan menyelesaikan konflik
9.	R. Amundsen, L. M. Riby, C. Hamilton, M. Hope, dan D. McGann. (2020)	“Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation”	Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol non-ekivalen (pre-test post-test mixed design).	Penelitian ini menunjukkan bahwa program mindfulness yang diajarkan di sekolah secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan subjektif anak-anak, khususnya dalam hal Positive Outlook dan Life Satisfaction, baik setelah pelatihan maupun tiga bulan kemudian. Meskipun tidak ada perubahan signifikan pada aspek regulasi emosi secara langsung, peningkatan skor mindfulness berkorelasi positif dengan peningkatan strategi kognitif reappraisal, yang menjadi salah satu mekanisme regulasi emosi. Program ini juga dinilai positif dan disukai oleh mayoritas siswa, serta dinilai layak untuk diterapkan oleh guru sebagai bagian dari kurikulum rutin.

10.	Caroline Braet, Lotte Theuwis, Kim Van Durme, Julie Vandewalle, Eva Vandevivere, Laura Wante, Ellen Moens, Sandra Verbeken, dan Lien Goossens. (2014)	“Emotion Regulation in Children with Emotional Problems”	Penelitian ini terdiri dari dua studi kuantitatif dengan pendekatan survei menggunakan kuesioner	Penelitian ini menemukan bahwa anak-anak dengan masalah emosional cenderung menggunakan lebih sedikit strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti problem-solving dan acceptance. Kedua strategi ini terbukti memiliki hubungan negatif (protektif) terhadap masalah internalisasi maupun eksternalisasi, seperti depresi dan perilaku agresif. Penelitian juga menunjukkan bahwa beberapa strategi maladaptif seperti giving up dan self-devaluation secara khusus terkait dengan gangguan seperti depresi dan gangguan perilaku. Hasil ini menguatkan hipotesis transdiagnostik dan spesifik, yaitu bahwa strategi regulasi emosi tertentu dapat menjadi prediktor masalah psikologis tertentu pada anak-anak. Dengan demikian, meningkatkan kemampuan regulasi emosi adaptif dapat menjadi bagian penting dalam pencegahan dan intervensi klinis terhadap masalah emosi anak.
11.	Alejandro Sanchis-Sanchis, Ma Dolores Grau, Adoración-Reyes Moliner, dan Catalina Patricia Morales-Murillo. (2020)	“Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents”	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei.	Penelitian ini menemukan bahwa anak-anak dan remaja menggunakan lebih banyak strategi regulasi emosi adaptif daripada yang maladaptif. Perempuan cenderung menggunakan lebih banyak strategi regulasi emosi saat mengalami kesedihan dan kecemasan dibandingkan laki-laki, terutama pada kelompok usia lebih muda. Namun, efek usia lebih berpengaruh dibandingkan gender dalam hal kemampuan regulasi emosi secara keseluruhan. Sebuah efek interaksi juga ditemukan: anak perempuan lebih unggul dari laki-laki dalam regulasi emosi saat masih muda, namun performanya menurun saat usia bertambah, sementara performa laki-laki tetap lebih stabil. Temuan ini penting untuk merancang program

				<p>prevention and intervention based on age and gender.</p>
12.	<p>Shin Ji-hye dan Kim Suk-Sun (2021)</p>	<p>“The Effect of Senior Elementary School Students’ Emotional Perception Clarity, Emotion Regulation, and Family Relationship on Non-Suicidal Self-Injury and Depression”</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode studi deskriptif korelasional</p>	<p>Penelitian ini menemukan bahwa lebih dari separuh siswa (50,7%) pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri tanpa niat bunuh diri. Tindakan tersebut lebih sering terjadi pada siswa dengan tingkat kejelasan emosi rendah, strategi regulasi emosi maladaptif, dan dukungan keluarga yang minim. Selain itu, strategi regulasi emosi maladaptif secara signifikan memprediksi depresi, sedangkan strategi regulasi emosi adaptif berperan sebagai faktor pelindung terhadap depresi. Dukungan keluarga juga berkontribusi dalam menurunkan risiko menyakiti diri sendiri. Hasil ini menekankan pentingnya pendidikan regulasi emosi dan penguatan relasi keluarga untuk mencegah perilaku menyakiti diri dan depresi pada anak usia akhir SD.</p>
13.	<p>Nepthalie Salvado Con-El (2023)</p>	<p>“Effects of Mobile Gaming on the Psychosocial Development of Pupils”</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan survei.</p>	<p>Penelitian ini menunjukkan bahwa mobile gaming memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan psikososial siswa sekolah dasar, khususnya dalam aspek lingkungan rumah, kasih sayang keluarga, dan partisipasi dalam program sekolah. Siswa yang sering bermain mobile game menunjukkan penurunan dalam interaksi sosial dan perhatian terhadap tugas akademik. Meski ada sisi positif seperti meningkatnya ekspresi diri dan kepercayaan diri dalam organisasi, dampak negatif lebih dominan dalam konteks keluarga dan pendidikan. Perbedaan signifikan juga ditemukan antara penilaian guru, orang tua, dan siswa mengenai pengaruh mobile game, yang menunjukkan adanya perbedaan persepsi antar kelompok. Temuan ini dijadikan dasar untuk menyusun program</p>

				orientasi mengenai dampak mobile gaming terhadap anak
14.	Yogananda Nurdiansyah dan Virga Putra Darma (2024)	“Harsh Words in Mobile Legends Online Game: Influences in Real Life”	Metode campuran (mixed method), yaitu gabungan pendekatan kuantitatif dan kualitatif.	Penelitian ini menemukan bahwa kata-kata kasar yang sering digunakan dalam permainan Mobile Legends tidak hanya berdampak pada interaksi di dalam game, tetapi juga dapat memengaruhi kehidupan nyata pemain, terutama dalam hal perilaku berbicara dan kesopanan. Meskipun banyak pemain sering mendengar dan terkadang menggunakan kata-kata kasar saat bermain, mereka cenderung lebih menjaga bahasa mereka di lingkungan nyata. Faktor-faktor seperti peringkat dalam game, sistem permainan (bermain solo atau tim), lingkungan sosial, dan kepribadian individu turut memengaruhi frekuensi penggunaan bahasa kasar tersebut. Temuan ini menekankan pentingnya kesadaran akan etika berkomunikasi baik dalam dunia maya maupun nyata.
15.	Siwen Feng (2022)	“The Detrimental Effects of Mobile Game Addiction on Chinese Primary School Students and Possible Interventions”	Penelitian ini merupakan kajian literatur deskriptif kualitatif, berdasarkan data statistik, studi terdahulu, dan laporan lembaga resmi seperti CNNIC dan WHO.	Penelitian ini mengungkap bahwa kecanduan permainan mobile memberikan dampak negatif signifikan terhadap siswa sekolah dasar di Tiongkok, meliputi gangguan kesehatan fisik (seperti gangguan tidur dan penglihatan), penurunan kesehatan mental (seperti kecemasan dan depresi), penurunan prestasi akademik, serta hambatan dalam perkembangan sosial dan emosional. Faktor penyebab utama meliputi daya tarik game itu sendiri, lemahnya pengawasan orang tua dan sekolah, serta kurang efektifnya regulasi industri game. Penulis menyarankan intervensi menyeluruh dari siswa, orang tua, sekolah, pengembang game, dan pemerintah untuk mengatasi masalah ini dan melindungi perkembangan anak secara sehat

				dan holistik
--	--	--	--	--------------

Pembahasan

Berdasarkan hasil tinjauan terhadap 15 artikel ilmiah yang dikaji, paparan game Mobile Legends pada anak usia sekolah dasar menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kemampuan kontrol emosi anak. Sejumlah studi menyatakan bahwa durasi bermain yang tinggi dapat memicu ketidakstabilan emosi, seperti mudah marah, gelisah, dan kesulitan menenangkan diri. Penelitian oleh Ningsih et al. (2023) dan Saputra et al. (2025) secara khusus menyoroti munculnya perilaku agresif dan bahkan tindakan bullying verbal sebagai bentuk gangguan emosi yang muncul akibat intensitas bermain yang berlebihan. Anak-anak yang terbiasa bermain selama berjam-jam cenderung menunjukkan penurunan kemampuan mengelola emosi secara sehat, baik di lingkungan rumah maupun sekolah.

Faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya, tekanan sosial, dan aksesibilitas tinggi terhadap game online turut memperparah gangguan kontrol emosi tersebut. Helmi Ajis et al. (2024) menyatakan bahwa banyak anak menjadikan Mobile Legends sebagai pelarian dari stres belajar dan konflik sosial, yang justru membuat mereka semakin tertutup dan sulit membangun interaksi sehat. Naya dan Amalia (2023) juga menekankan bahwa tanpa adanya pengawasan dari orang tua, kebiasaan bermain game online dapat berkembang menjadi kecanduan, yang bukan hanya merusak fokus belajar, tetapi juga menurunkan kemampuan adaptasi sosial dan kontrol perilaku anak di lingkungan nyata.

Meski demikian, beberapa temuan juga menunjukkan adanya sisi positif dari paparan game ini. Di antaranya adalah peningkatan keterampilan kognitif seperti strategi berpikir, kemampuan motorik halus, serta kosakata bahasa Inggris yang diperoleh secara tidak langsung dari konten permainan (Ningsih et al., 2023). Selain itu, menurut Con-El (2023), kepercayaan diri dan ekspresi diri anak dapat meningkat saat mereka merasa berhasil dalam permainan digital. Namun, manfaat ini umumnya hanya terjadi pada anak dengan durasi bermain moderat dan pengaruh sosial yang positif, sehingga tidak menutupi bahwa dampak negatif terhadap emosi dan perilaku jauh lebih dominan jika permainan tidak diawasi.

Dalam konteks regulasi emosi, sejumlah literatur menegaskan pentingnya kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosi secara sadar untuk menghindari dampak buruk dari game online. Studi-studi seperti yang dilakukan oleh Akhter et al. (2021), Wang et al. (2023), dan Shin & Kim (2021) menunjukkan bahwa anak yang memiliki kesadaran emosional tinggi dan menggunakan strategi regulasi yang adaptif seperti reappraisal atau berpikir ulang, lebih jarang mengalami kecemasan, depresi, atau tindakan menyakiti diri sendiri. Sebaliknya, strategi maladaptif seperti menekan emosi atau menyalahkan diri sendiri berkontribusi terhadap gangguan psikologis yang lebih berat pada anak usia sekolah dasar.

Melihat hal tersebut, beberapa penelitian juga menyoroti efektivitas intervensi preventif untuk memperkuat kontrol emosi anak. Ahmad et al. (2023) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi melalui diskusi, refleksi, dan simulasi mampu mengurangi perilaku agresif pada siswa. Sementara itu, program mindfulness seperti yang dikaji oleh Amundsen et al. (2020) terbukti meningkatkan kesejahteraan emosional anak dan memperkuat strategi pengelolaan emosi yang sehat. Oleh karena itu, untuk mengurangi dampak negatif dari paparan Mobile Legends, perlu adanya sinergi antara peran keluarga, sekolah, dan komunitas dalam membentuk literasi digital dan keterampilan emosi yang memadai pada anak usia sekolah dasar.

KESIMPULAN

Dari tinjauan pustaka terhadap 15 artikel mengenai dampak game online, khususnya Mobile Legends, pada anak usia sekolah dasar, dapat disimpulkan bahwa permainan ini memberikan dampak yang kompleks. Meskipun terdapat beberapa manfaat seperti peningkatan keterampilan bahasa dan kemampuan motorik, dampak negatif seperti kecanduan, gangguan kesehatan, penurunan konsentrasi belajar, dan perilaku agresif lebih dominan muncul. Faktor sosial, lingkungan, dan regulasi emosi berperan penting dalam menentukan hasil keterlibatan anak dengan permainan tersebut, sehingga perlu perhatian serius dari orang tua, pendidik, dan pengembang game dalam memantau serta mendukung interaksi anak dengan media digital. Untuk penelitian selanjutnya, studi longitudinal jangka panjang sangat diperlukan guna memahami dampak psikososial dan emosional yang mungkin terjadi seiring waktu. Pendekatan multidisipliner yang melibatkan psikolog, pendidik, dan ahli kesehatan sangat dianjurkan untuk mengevaluasi dampak game secara holistik, termasuk hubungannya dengan aspek kesehatan mental seperti kecemasan dan stres. Selain itu, penelitian terkait efektivitas program intervensi dan edukasi untuk mengurangi kecanduan serta meningkatkan regulasi emosi di kalangan siswa perlu dikembangkan, dengan melibatkan siswa, orang tua, dan guru sebagai pelaku utama. Penelitian lebih lanjut juga penting dilakukan untuk memahami perbedaan persepsi berbagai stakeholder terhadap dampak game, sehingga dapat dirancang program edukasi yang lebih tepat sasaran sesuai kebutuhan masing-masing pihak. Terakhir, analisis perbandingan antara berbagai jenis game online berdasarkan genre dan konten dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor spesifik yang memengaruhi dampak positif maupun negatif pada anak-anak. Dengan melanjutkan penelitian di bidang ini, diharapkan dapat dihasilkan rekomendasi kebijakan dan praktik yang efektif untuk mendukung kesehatan serta perkembangan optimal anak di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad YS, Hamdi Z, Hadi AS, Wathoni NI. The Impact of Mobile Legends Online Games on Negative Behavior of Primary School Students. 2025.
- Akhter N, Iqbal S, Noor AE. Emotions Regulations and Academic Performance of Elementary School-Aged Students. 2021.
- Amundsen R, Riby LM, Hamilton C, Hope M, McGann D. Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation. 2020.
- Astiti TA, Kasmir AL, Saidar As'ad AF, Maharani. Pelatihan Regulasi Emosi sebagai Upaya Edukasi Mencegah Perilaku Agresivitas pada Siswa/i Sekolah Dasar SDI Ar-Raafi' Kota Makassar. 2023.
- Aunillah N, Nur Amalia. Analisis Dampak Game Online Mobile Legend Terhadap Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan Peserta didik Kelas V. 2023.
- Braet C, Theuwis L, Van Durme K, Vandewalle J, Vandevivere E, Wante L, et al. Emotion Regulation in Children with Emotional Problems. 2014.
- Feng S. The Detrimental Effects of Mobile Game Addiction on Chinese Primary School Students and Possible Interventions. 2022.
- Helmi Ajis R, Zahrah RF, Mahendra H. Analisis Pengaruh Game Online Mobile Legends Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas V Di SDN Cibunigeulis 1. 2024.
- Ningsih MS, Kuryanto G, Setiadi G. Analisis Dampak Penggunaan Game Online Mobile Legend pada Anak Usia Sekolah Dasar. 2023.
- Nurdiansyah Y, Darma VP. Harsh Words in Mobile Legends Online Game: Influences in Real Life. 2024.
- Salvado Con-El N. Effects of Mobile Gaming on the Psychosocial Development of Pupils. 2023.

- Sanchis-Sanchis A, Grau MD, Morales-Murillo CP. Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents. 2020.
- Shin JH, Kim SS. The Effect of Senior Elementary School Students' Emotional Perception Clarity, Emotion Regulation, and Family Relationship on Non-Suicidal Self-Injury and Depression. 2021.
- Utami AT, Bandarsyah D, Sualeman. Dampak Game Mobile Legends Terhadap Pola Interaksi Siswa kelas V di Sekolah Dasar. 2022.
- Wang R, Li H, Sang B, Zhao Y. Emotion regulation as a mediator on the relationship between emotional awareness and depression in elementary school students. 2023.
- Yam JH. Kajian Penelitian: Tinjauan Literatur Sebagai metode penelitian. 2024