

Relationship of Loneliness and Self-Control With Online Gaming Addiction Tendencies in Students [Hubungan Kesepian dan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Adiksi Game Online pada Mahasiswa]

Abdul Rochman¹⁾, Effy Wardati Maryam²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Dosen Program Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: Effywardati@umsida.ac.id

Abstract. *This study aims to examine the relationship between loneliness and self-control with online gaming addiction among university students. The research employs a quantitative correlational approach with data analysis using multiple linear regression. The population of this study consists of 16,089 active undergraduate students at Muhammadiyah University of Sidoarjo for the 2020/2021 academic year. The sample includes 342 active students who regularly play online games for a minimum of 3 hours per day over the past 6 months and the number of samples collected in this study was 375 samples.. Data collection in this study used scales for loneliness, self-control, and online gaming addiction. The results indicate a significant positive relationship between the level of loneliness (X1) and online gaming addiction (Y) among students, with a correlation coefficient of 0.269. Additionally, there is a significant negative relationship between self-control (X2) and online gaming addiction (Y) among students, with a correlation coefficient of -0.137. This suggests that the higher the level of loneliness experienced by students, the greater the likelihood of engaging in online gaming addiction. Students with low levels of self-control tend to have a higher tendency to be addicted to online games.*

Keywords – Online game addiction tendency, loneliness, self-control, students

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan adiksi game online pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan analisa data menggunakan regresi linier berganda. Populasi penelitian ini ialah mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan total 16.089 mahasiswa aktif tahun ajaran 2020/2021. Sampel penelitian terdiri dari 342 mahasiswa aktif yang rutin bermain game online minimal 3 jam per hari selama 6 bulan terakhir dan jumlah sampel yang terkumpul dalam penelitian ini adalah 375 sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kesepian, kontrol diri dan adiksi kecanduan game online.. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kesepian (X1) dan kecanduan game online (Y) pada mahasiswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.269. terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri (X2) dan kecanduan game online (Y) pada mahasiswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,137. Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa, semakin besar kemungkinan untuk terlibat dalam kecanduan game online. Sedangkan mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung memiliki kecenderungan kecanduan game online yang lebih tinggi.*

Kata Kunci – Kecenderungan adiksi game online, kesepian, kontrol diri, Mahasiswa

I. PENDAHULUAN

Saat ini, kemajuan teknologi berkembang dengan sangat cepat, termasuk dalam media komunikasi dan elektronik yang terus mengalami perkembangan pesat. Salah satu kemajuan yang menonjol adalah jaringan internet. Ketertarikan seseorang terhadap internet sangat bergantung pada kepentingan, minat, dan kepribadian individu, seperti ketertarikan pada game online. Perkembangan teknologi informasi sangat pesat, termasuk di bidang game online yang kini menjadi hiburan populer bagi penggunanya. Inovasi dalam bidang ini telah memberikan berbagai dampak pada para pengguna. Salah satu dampaknya adalah pengguna bisa kehilangan kendali atas waktu yang mereka habiskan saat bermain game tersebut. [1]. Game online banyak tersedia di *smartphone* dengan berbagai jenis permainan seperti balapan, perang, olahraga, dan lain-lain, yang masing-masing memiliki aturan tertentu untuk menentukan pemenang atau pecundang. Game online dapat membawa dampak negatif bagi siapa saja, salah satunya mahasiswa yang sedang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi adalah bagian dari kelompok remaja yang menjadi target pasar potensial karena mereka mudah terpengaruh oleh iklan dan promo menarik. Banyak mahasiswa terlibat dalam permainan game online, bahkan rela menghabiskan uang jajan mereka untuk menikmati fitur-fitur dalam game tersebut. Hal ini disebabkan oleh

berbagai jenis game yang tersedia, yang memiliki tujuan dan cara bermain yang beragam. Game online ini juga dapat dimainkan melalui smartphone dengan menggunakan paket data atau Wi-Fi yang tersedia di sekitar kampus [2].

Remaja dan mahasiswa sering menjadi target utama dalam peluncuran game online karena rasa ingin tahu mereka yang tinggi. Game-game terbaru yang menarik perhatian ini sering membuat banyak remaja menjadi kecanduan dan sulit untuk berhenti bermain.[3]. Game online cenderung membuat pemainnya lupa waktu, bahkan bisa mengabaikan tugas, pekerjaan, serta kebutuhan dasar. Game online dapat mempengaruhi perilaku sosial para pemainnya. Mahasiswa dan remaja lebih rentan terhadap dampak negatif game online dibandingkan dengan orang dewasa. Banyak remaja menghabiskan waktu mereka bermain game online, yang menyulitkan mereka untuk bersosialisasi dengan teman sebaya dan menyisakan sedikit waktu untuk berkumpul dengan teman-teman mereka. Namun, dampak negatif ini bisa dihindari jika permainan online dimainkan tidak lebih dari 3 jam per hari.. [4] .

Kecanduan bermain game online bukanlah hal yang baru, terutama di Indonesia. Bagi remaja, hiburan yang paling mudah dan sederhana adalah bermain game online. Ketika memiliki waktu luang atau berkumpul dengan teman-teman, mereka cenderung bermain game online. Game online menimbulkan rasa ingin tahu dan tantangan, sehingga mereka semakin tekun memainkannya. Akibatnya, mereka tidak lagi memiliki skala prioritas yang jelas dan aktivitas sehari-hari mereka bisa terhambat [5].

Karakteristik kecanduan cenderung progresif dan berbentuk siklus. Individu yang mengalami kecanduan game dapat menunjukkan beberapa atau semua ciri berikut: merasa cemas, frustrasi, dan marah saat tidak bermain; merasa bersalah ketika bermain; terus bermain meskipun sudah tidak menikmati; mengalami masalah dalam kehidupan sosial; dan menghadapi masalah finansial atau hubungan dengan orang lain. Pada kasus kecanduan game online yang lebih parah, pemain bisa bereaksi tidak rasional terhadap siapa pun yang mencoba membatasi waktu bermain mereka [3].

Adiksi atau kecanduan adalah perilaku berulang yang tidak sehat karena dapat merusak diri sendiri dan sulit untuk dihentikan. Kecanduan game online ditandai dengan seberapa sering seseorang bermain game secara berlebihan dan dampak negatif yang diakibatkannya. kecanduan game online dapat didefinisikan sebagai ketergantungan yang berlebihan terhadap game online yang dilakukan secara konsisten, yang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan fisik dan psikologis seseorang [6]

Kecanduan game online adalah jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi Internet, juga dikenal sebagai gangguan kecanduan Internet, *Computer game Addiction* (berlebihan bermain game) Game online merupakan bagian dari Internet, sering diakses, sangat populer, bahkan dapat menimbulkan kecanduan yang sangat intens. Bermain game dengan frekuensi dan intensitas tinggi dapat menyebabkan kecanduan dan ketergantungan. Individu yang mengalami hal ini akan terus-menerus terdorong untuk terus bermain. Jika seseorang terlibat dalam game yang memerlukan konsentrasi tinggi, mereka mungkin menjadi sangat penasaran dan mengabaikan berbagai hal demi memenangkan permainan tersebut. Mahasiswa yang kecanduan game sering kali lupa akan kewajiban mereka, seperti malas mandi, makan, dan menjadi acuh tak acuh terhadap tanggung jawab mereka sebagai mahasiswa. Setelah lama bermain untuk meraih kemenangan, mahasiswa dapat merasa lelah dan tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas mereka. Jika kebiasaan ini dibiarkan, mereka bisa menjadi malas dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, kecanduan game dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti sikap kasar dan mengejek lawan main akibat emosi yang tidak stabil. Kondisi ini juga berdampak pada kesehatan fisik, seperti gangguan pola tidur yang menyebabkan keterlambatan bangun pagi, kurang fokus, dan sering mengantuk selama kuliah. [7]

Terdapat enam aspek kecanduan game online. Pertama, *salience*, yaitu individu memikirkan game online setiap hari. Kedua, *mood modification*, yaitu perasaan gembira saat bermain game online. Ketiga, toleransi, yaitu bermain terus-menerus untuk mendapatkan kepuasan. Keempat, *withdrawal*, yaitu perasaan negatif atau sedih ketika berhenti bermain game online. Kelima, konflik interpersonal, yaitu perdebatan, pengabaian, dan berbohong kepada orang-orang di sekitar. Keenam, *relapse*, yaitu kecenderungan untuk kembali bermain game meskipun sudah berhasil mengontrol kebiasaan tersebut [8]. Penggunaan game online yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Seseorang dikatakan kecanduan game online jika mereka selalu ingin bermain game online, menghabiskan banyak waktu, dan mungkin tidak dapat mengendalikannya. Siswa yang kecanduan game online seringkali melupakan tugas sekolah karena terlalu banyak bermain. Akibatnya, mereka menunda kewajiban akademik dan memprioritaskan bermain game online. [9]

Menurut Aqila *Smart dari Center for Internet Addiction Recovery*, individu yang kecanduan game online memiliki beberapa ciri-ciri. Pertama, mereka merasa terikat dengan game online, terus memikirkan aktivitas game saat tidak bermain, menantikan sesi permainan berikutnya. Mereka memainkan game online lebih dari 14 jam per minggu dan biasanya hanya fokus pada satu jenis game saja. Bahkan setelah lebih dari satu bulan, mereka tetap terfokus pada game yang sama dan terus bermain meskipun tidak lagi merasa terhibur. Kedua, mereka merasa perlu meningkatkan waktu bermain untuk mencapai kepuasan yang diinginkan. Ketiga, mereka mengalami kegelisahan, suasana hati yang murung, depresi, dan kemarahan saat mencoba mengurangi atau menghentikan bermain game online. Keempat, mereka cenderung berbohong kepada keluarga, terapis, atau orang lain untuk menyembunyikan seberapa dalam keterlibatan mereka dengan game online. Bermain game online sering digunakan sebagai cara

melarikan diri dari masalah atau mengurangi perasaan tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak berdaya, bersalah, cemas, depresi, dan stres. [10]

Hasil penelitian yang dilakukan oleh [11], menunjukkan bahwa 63 responden (73,3%) berada dalam kategori kecanduan berat, 17 responden (19,8%), dan 5 responden (5,9 %) berada dalam kategori kecanduan ringan.

. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh [12] menunjukkan bahwa 78,46% (51 orang) siswa di sekolah X di Padang memiliki tingkat kecanduan game online yang sedang; 16,92% (11 orang) memiliki tingkat kecanduan yang tinggi, dan 4,62% (3 orang) memiliki tingkat kecanduan yang rendah.. Hasil penelitian dari [13], Sebanyak 133 orang (72,7%) dari peserta penelitian termasuk dalam kategori kecanduan online game tingkat sedang. 26 orang (14,2%) dan 24 orang (13,1%) termasuk dalam kategori kecanduan online game tingkat rendah.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan kuesioner kepada 20 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, ditemukan bahwa 12 mahasiswa mengalami adiksi atau kecanduan game online yang tinggi, sementara 8 mahasiswa mengalami kecanduan yang rendah, dari hasil survei awal, dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan adiksi atau kecanduan game online di kalangan mahasiswa.

Penelitian oleh Tokunaga & Rains menemukan bahwa tiga faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan game online adalah kecemasan sosial, kesepian, dan depresi [14]. Selain itu, Wan & Chiou menyatakan bahwa ada sejumlah alasan mengapa remaja kecanduan game online: kebutuhan psikologis, motivasi, hiburan, rekreasi, atau pengalih perhatian dari kesepian, isolasi, dan kebosanan [15]. Tidak hanya kesendirian yang menyebabkan kesepian, tetapi tidak adanya seseorang yang penting dalam hubungan juga menyebabkan kesepian. Ketika hubungan yang diharapkan tidak ada, kesepian muncul. Ketika hubungan sosial seseorang sangat rendah, kesepian adalah pengalaman yang tidak menyenangkan. Dalam studi yang dilakukan oleh Hawkey dan Cacioppo [16], Kesepian didefinisikan sebagai perasaan yang dialami seseorang karena mereka sendiri dan tidak memiliki kebutuhan sosial yang cukup, terutama dalam hubungan sosial dengan orang lain yang tidak akrab. [17]

Penelitian tentang kesepian dan kecanduan game online telah dilakukan [17] dan temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara kesepian dan kecanduan game online di antara siswa di Kota Bandung. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh [18], dengan hasil odds ratio 7,98 untuk variabel kesepian, individu yang tidak mengalami kesepian memiliki peluang 7,98 kali lebih besar untuk mengembangkan perilaku kecanduan game online.

Faktor lain yang memengaruhi adiksi game online adalah kontrol diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh [19], menunjukkan hubungan negatif antara tingkat kontrol diri dan adiksi game online: tingkat kontrol diri yang lebih rendah berarti tingkat adiksi game online yang lebih tinggi, dan sebaliknya. Kendali diri adalah variabel psikologis yang mencakup kemampuan seseorang untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan, kemampuan mereka untuk mengubah perilaku, dan kemampuan mereka untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pendapat mereka. [20] . Kontrol diri terdiri dari tiga komponen: kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan [21]. Kontrol diri yang tinggi memungkinkan orang untuk mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, menginterpretasikan stimulus, dan menetapkan standar berpikir saat membuat pilihan. Kontrol diri yang rendah memungkinkan orang untuk mempertimbangkan konsekuensi yang dihadapi dan menetapkan standar berpikir saat membuat pilihan [22].

Kontrol diri dapat dipahami sebagai aktivitas dalam mengendalikan perilaku. Pengendalian perilaku ini melibatkan proses pertimbangan sebelum mengambil tindakan atau membuat keputusan. Kontrol diri adalah istilah yang merujuk pada kemampuan untuk mengendalikan diri dengan sengaja atau secara sadar dalam menekan atau menghambat perilaku tertentu [23]. Kontrol diri berperan dalam menciptakan hasil positif dalam kehidupan karena kontrol diri mencakup kemampuan untuk menghilangkan atau mengubah reaksi dasar seseorang, mencegah perilaku yang tidak diinginkan, dan menahan diri dari melakukannya. Kontrol diri juga mencakup kemampuan seseorang untuk memahami dan membaca konformasi seseorang. [8]

Penelitian yang telah dilakukan oleh [24] , bahwa ada korelasi yang signifikan antara kecanduan game online dan kontrol diri pada dewasa awal. Dengan kata lain, kurangnya kontrol diri mengarah pada kemungkinan kecanduan game online. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh [19], menunjukkan hubungan negatif antara tingkat kontrol diri dan adiksi game online; dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kontrol diri, semakin rendah adiksi game online dan sebaliknya.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu dari segi populasi, lokasi penelitian, tahun penelitian dan teknik analisis data, sehingga hasil penelitian ini akan berbeda dengan penelitian sebelumnya. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Kesepian dan Kontrol diri dengan Kecenderungan Adiksi Game Online Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan kontrol diri dengan kecenderungan adiksi game online pada mahasiswa.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Tujuan dari penelitian korelasional adalah untuk mengidentifikasi sejauh mana variasi dalam satu faktor berhubungan dengan variasi dalam faktor lain, berdasarkan koefisien korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan total 16.089 mahasiswa yang aktif pada tahun ajaran 2020/2021. Sampel penelitian terdiri dari 342 mahasiswa aktif yang secara rutin bermain game online minimal 3 jam per hari selama setidaknya 6 bulan terakhir, berdasarkan tabel Issac & Michael dengan taraf kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel dari populasi berdasarkan kriteria tertentu. Jumlah sampel yang terkumpul dalam penelitian ini 375 sampel. Penelitian ini menggunakan skala Likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kesepian, kontrol diri dan adiksi kecanduan game online. Penelitian ini menggunakan skala Likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat,

Skala kesepian yang diadopsi dari penelitian Mardiana berdasarkan dimensi yang disusun Russel (1996) memiliki reliabilitas sebesar 0,909 mewakili 3 aspek kesepian, yaitu yang pertama *Personality* (kepribadian), kedua *Social Desirability* (Keinginan Sosial), ketiga *Depression* (Depresi) [19]. Skala kontrol diri yang diadopsi dari penelitian Mardiana berdasarkan dimensi yang disusun Tangney (2004) memiliki reliabilitas sebesar 0,942 yang mewakili 5 aspek kontrol diri, yaitu yang pertama *Self-discipline* (Kedisiplinan diri), kedua *Deliberate / nonimpulsive* (Tindakan non impulsif), ketiga *Healthy habits* (Pola hidup sehat), keempat *Work Ethic* (Etos kerja), kelima *Reliability* (Kehandalan) [24]. Skala Adiksi Kecanduan Game Online yang diadopsi dari penelitian Mardiana berdasarkan dimensi yang disusun Lemmens (2009) memiliki reliabilitas sebesar 0,944 yang mewakili 7 aspek adiksi kecanduan game online, yaitu 1) *Saliency* (Arti), 2) *Tolerance* (Toleransi), 3) *Mood modification* (Modifikasi suasana hati), 4) *Withdrawal* (Penarikan diri), 5) *Relapse* (Pengulangan), 6) *Conflict* (Konflik), 7) *Problems* (Masalah) [19]. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi pearson. Teknik ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat kesepian dan kontrol diri dengan Adiksi Kecanduan Game Online pada mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan bantuan SPSS 25.0 *for windows*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan seberapa besar hubungan antara satu variabel dependen dan dua atau lebih variabel independen, menggunakan variabel independen untuk memprediksi variabel dependen, dan menggunakan variabel bebas untuk memprediksi nilai variabel terikat.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Kategorisasi Kesepian

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	64	17.1%	17.1%
	Sedang	253	67.5%	84.5%
	Tinggi	58	15.5%	100.0%
	Total	375	100.0%	100.0%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kesepian menunjukkan pola distribusi yang serupa dengan kecanduan game online. Mayoritas responden (67.5%) berada pada tingkat kesepian sedang, menggambarkan bahwa sebagian besar individu dalam penelitian ini mengalami perasaan kesepian pada tingkat yang moderat. Sebanyak 17.1% responden memiliki tingkat kesepian yang rendah, menunjukkan bahwa mereka cenderung merasa lebih terhubung secara sosial. Sementara itu, 15.5% responden berada pada kategori kesepian tinggi, yang mungkin memerlukan perhatian khusus karena tingginya tingkat isolasi sosial yang mereka rasakan

Tabel 2 Kategorisasi Kontrol Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	64	17.1%	17.1%
	Sedang	251	66.9%	84.0%

Tinggi	60	16.0%	16.0%	100.0%
Total	375	100.0%	100.0%	

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kontrol diri, mayoritas responden (66.9%) berada pada tingkat sedang. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dalam penelitian memiliki kemampuan yang cukup dalam mengendalikan perilaku dan emosi mereka. Sebanyak 17.1% responden memiliki tingkat kontrol diri yang rendah, yang mungkin mengindikasikan kesulitan dalam mengelola impuls dan mengatur perilaku. Di sisi lain, 16% responden memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi, menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengelola diri dan mengatur perilaku mereka.

Tabel 3. Kategorisasi Kecanduan Game Online

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	59	15.7%	15.7%
	Sedang	260	69.3%	85.1%
	Tinggi	56	14.9%	100.0%
	Total	375	100%	100.0%

Berdasarkan hasil kategorisasi data variabel adiksi game online menunjukkan bahwa mayoritas responden (69.3%) memiliki tingkat kecanduan game online yang sedang. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar individu dalam penelitian ini memiliki kebiasaan bermain game online yang moderat, tidak terlalu rendah maupun terlalu tinggi. Sementara itu, 15.7% responden tergolong dalam kategori kecanduan rendah, menunjukkan bahwa mereka memiliki kontrol yang baik atas kebiasaan bermain game online mereka. Di sisi lain, 14.9% responden berada dalam kategori kecanduan tinggi, yang mungkin mengindikasikan adanya masalah potensial terkait penggunaan game online yang berlebihan pada kelompok ini.

Tabel 4. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		375
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,000
	Std. Deviation	12,278
Most Extreme Differences	Absolute	0,037
	Positive	0,029
	Negative	-0,037
Test Statistic		0,037
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi variabel terikat dan bebas memiliki distribusi normal atau tidak. Hasilnya menunjukkan nilai taraf signifikan 200 atau ($p = 0,05$), yang menunjukkan bahwa data sebaran kuisioner memiliki distribusi normal.

Tabel 5. Uji Linieritas Kesepian dan Kecanduan Game Online

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecanduan Game Online	Between Groups	19914,240	109	182,699	1,138	0,203
* Kesepian						
	Linearity	4506,203	1	4506,203	28,069	0,000

	Deviation from Linearity	15408,037	108	142,667	0,889	0,758
Within Groups		42543,637	266	160,542		
Total		62457,877	375			

Tabel 6. Uji Linieritas Kontrol Diri dan Kecanduan Game Online

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecanduan Game Online * Kontrol Diri	Between Groups	26439,658	133	198,794	1,330	0,029
	Linearity	1168,963	1	1168,963	7,822	0,006
	Deviation from Linearity	25270,695	132	191,445	1,281	0,050
Within Groups		36018,220	242	149,453		
Total		62457,877	375			

Uji linieritas digunakan untuk menentukan apakah hubungan antara dua variabel kuantitatif bersifat linear. Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui *sig. deviation form linearity* dari kesepian dan kecanduan game online ($p = 0,52$), sedangkan dengan kontrol diri dan kecanduan game online mendapatkan skor *deviation from linearity* ($p = 0,50$) maka dapat disimpulkan bahwa variabel kesepian dan kontrol diri dengan adiksi kecanduan game online memiliki hubungan yang linier.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

Hubungan Kesepian (X1) dengan Kecanduan Game Online (Y)

		Kecanduan Game Online	Kesepian
Kecanduan Game Online	Pearson Correlation	1	.269**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	375	375

Berdasarkan hasil Uji Korelasi Pearson pada tabel 7 yang ditampilkan pada Tabel 4, terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kesepian (X1) dan kecanduan game online (Y) pada mahasiswa ($r = ,269$, $p < ,001$).

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis

Hubungan Kontrol Diri (X2) dengan Kecanduan Game Online (Y)

		Kecanduan Game Online	Kontrol Diri
Kecanduan Game Online	Pearson Correlation	1	-.137**
	Sig. (2-tailed)		0,08
	N	375	375

Selanjutnya pada tabel 8 ditemukan pula bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri (X2) dengan kecanduan game online ($r = -,137, p <,001$). Nilai ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian seseorang, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengalami kecanduan game online dan sebaliknya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka akan semakin rendah tingkatan kecanduan game online yang akan dialami. Korelasi ini signifikan pada tingkat signifikansi 0.01 (2-tailed), yang mengindikasikan bahwa hasil ini memiliki kepercayaan yang tinggi dan kemungkinan besar bukan disebabkan oleh faktor kebetulan. Sehingga dapat dikatakan terdapat korelasi yang signifikan antara kesepian dan kontrol diri dengan kecanduan game online.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi variabel kesepian, kecanduan game online, dan kontrol diri, terlihat adanya pola distribusi yang serupa di antara ketiga variabel tersebut, dengan mayoritas responden berada pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dalam penelitian ini mengalami kesepian dan kecanduan game online pada tingkat moderat. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan kontrol diri dengan kecenderungan adiksi game online pada mahasiswa. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa kesepian (X1) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecenderungan adiksi game online (Y) dengan koefisien korelasi sebesar ($r = 0.253, p < 0.01$). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin besar kemungkinan mereka untuk terlibat dalam kecanduan game online. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh [17] yang juga menemukan hubungan positif antara kesepian dan kecanduan game online, di mana individu yang merasa kesepian cenderung menggunakan game online sebagai pelarian dari perasaan tersebut [16].

Kesepian sebagai salah satu faktor psikologis memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku seseorang, terutama dalam konteks penggunaan teknologi dan media digital. Menurut [16], kesepian adalah kondisi emosional yang terjadi ketika ada kesenjangan antara keinginan seseorang untuk berhubungan sosial dengan kenyataan dari hubungan sosial yang ada. Ketika individu merasa kesepian, mereka cenderung mencari pelarian atau pengganti yang bisa memberikan mereka rasa kebersamaan atau keterlibatan sosial, meskipun hanya secara virtual. Game online menjadi salah satu media yang banyak digunakan untuk tujuan ini karena game online menawarkan interaksi sosial yang semu namun terasa nyata bagi para pemainnya. Dalam permainan online, pemain dapat berkomunikasi dengan pemain lain, bekerja sama dalam tim, atau bahkan bersaing satu sama lain, yang semuanya memberikan rasa keterlibatan sosial [27].

Penelitian yang dilakukan oleh [14] mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian lebih rentan terhadap penggunaan internet secara kompulsif, termasuk bermain game online. Hal ini terjadi karena mereka mencari kompensasi emosional melalui interaksi yang diberikan oleh dunia virtual. Penelitian [25] juga menunjukkan bahwa remaja yang merasa kesepian atau terisolasi lebih cenderung terlibat dalam game online sebagai cara untuk mengatasi perasaan tersebut. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk mengurangi kesepian melalui peningkatan hubungan sosial yang nyata dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi kecenderungan adiksi game online [26].

Di sisi lain, kontrol diri (X2) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kecanduan game online, dengan koefisien korelasi sebesar ($r = -,137, p < 0.01$). Ini berarti bahwa mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan kecanduan game online yang lebih rendah. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh [24] yang menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang baik mampu menahan dorongan untuk terlibat dalam perilaku adiktif, termasuk kecanduan game online.

Kontrol diri merupakan variabel psikologis yang penting dalam mengatur perilaku individu. Menurut [27], kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan jangka panjang. Dalam konteks kecanduan game online, kontrol diri membantu individu untuk menahan keinginan bermain game secara berlebihan dan mengalihkan perhatian mereka ke aktivitas yang lebih produktif. Penelitian yang dilakukan oleh [19] menunjukkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu mengatur waktu bermain game mereka dan tidak terjerumus dalam kecanduan [19].

Penelitian ini juga mendukung teori yang menyatakan bahwa kesepian dapat memicu perilaku adiktif sebagai bentuk kompensasi emosional. Menurut [16], kesepian merupakan kondisi psikologis yang dapat mendorong individu untuk mencari pelarian melalui aktivitas yang memberikan rasa keterlibatan sosial, meskipun secara virtual, seperti game online. Sebaliknya, kontrol diri yang tinggi memungkinkan individu untuk mengatur dan mengendalikan impuls mereka, sehingga mengurangi risiko kecanduan [26].

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [17] yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kesepian dengan kecanduan game online. Dalam penelitiannya, Yulianti menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kesepian cenderung lebih terlibat dalam aktivitas game online sebagai bentuk pelarian dari perasaan isolasi mereka. Hal ini menegaskan pentingnya pengembangan program-program yang dapat membantu mahasiswa dalam membangun hubungan sosial yang lebih kuat dan mengurangi perasaan kesepian mereka.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh [24] menunjukkan bahwa kontrol diri yang baik berperan penting dalam mencegah kecanduan game online. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatur waktu bermain mereka dan tidak mudah terpengaruh oleh dorongan untuk terus bermain. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi pendidikan yang dapat meningkatkan kontrol diri mahasiswa, seperti pelatihan manajemen waktu dan keterampilan pengambilan Keputusan.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasannya adalah jumlah sampel yang terbatas, yang mungkin belum mampu menggambarkan populasi secara keseluruhan. Selain itu, alat ukur yang digunakan mungkin perlu diperbarui untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil yang lebih akurat. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar menggunakan sampel yang lebih besar dan alat ukur yang lebih terkini agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.

Secara keseluruhan, temuan ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan adiksi game online di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian dan kontrol diri adalah dua faktor kunci yang mempengaruhi kecanduan game online. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk mengurangi kesepian dan meningkatkan kontrol diri dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi kecanduan game online pada mahasiswa. Hal ini sangat relevan mengingat meningkatnya penggunaan teknologi digital dan media sosial di kalangan remaja dan dewasa muda, serta meningkatnya prevalensi kecanduan game online sebagai masalah kesehatan mental yang signifikan di era digital ini.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa kesepian berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecenderungan adiksi mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin mahasiswa merasakan kesepian maka semakin besar kecenderungan adiksi pada game online. Sementara itu kontrol diri berpengaruh negative dan signifikan terhadap kecenderungan adiksi game online. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka akan berdampak pada semakin rendahnya kecenderungana diksi pada game online.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian dan kontrol diri adalah dua faktor kunci yang mempengaruhi kecanduan game online. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk mengurangi kesepian dan meningkatkan kontrol diri dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi kecanduan game online pada mahasiswa. Implikasi praktis dari penelitian adalah untuk meningkatkan tingkatan kontrol diri sekaligus menurunkan tingkat kesepian kepada sampel penelitian dengan memberikan pelatihan ataupun seminar, yang bisa dilakukan oleh universitas atau dari orang-orang terdekat sampel penelitian karena kesepian dan kontrol diri berkorelasi secara signifikan kepada tingkat kecanduan game online mahasiswa. Penelitian ini juga memiliki implikasi teoritis yaitu dapat menjadi dasar untuk penelitian mengenai kecanduan game online pada mahasiswa di penelitian selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada orang tua dan teman-teman kelas 8B1 prodi psikologi angkatan 2020 saya yang telah memberikan dukungan moral dan bantuan dalam berbagai bentuk selama proses penelitian ini. Diskusi dan kolaborasi dengan kalian sangat berharga dan memberikan banyak inspirasi.

REFERENSI

- [1] R. F. Doni, "Dampak Game Online Bagi Penggunanya," *IJSE – Indones. J. Softw. Eng. Dampak*, vol. 4, no. 2, 2018.
- [2] A. tri Prasetyani and M. E. Setianingrum, "Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya Wacana," *J. Teknol. Inf.*, vol. 6, no. 1, pp. 1–12, Jul. 2020, doi: 10.52643/jti.v6i1.635.
- [3] A. Nur, "Hubungan Kontrol Diri dengan Adiksi Game Online," *Guid. J. Bimbingan. dan Konseling*, vol. 18, no. 1, 2021.
- [4] A. Pinasti Yulia and R. Khoirunnisa Noviana, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Kecenderungan Kecanduan Game Online Selama Pandemi Covid-19 Pada Remaja Di Kota Surabaya," *J. Penelit. Psikol. Sos.*, vol. 9, no. 5, 2022.
- [5] Z. A. Ramadhan, "Adiksi Game Online dan Perilaku Menyimpang Remaja," *JSSH (Jurnal Sains Sos. dan Humaniora)*, vol. 5, no. 2, p. 93, Oct. 2021, doi: 10.30595/jssh.v5i2.11030.
- [6] Hasanah Nur, "Terapi Token Ekonomi Untuk Mengubah Perilaku Lekat di Sekolah," 2013.
- [7] O. Gilbert, L. Ondang, B. J. Mokal, and S. Y. V. I. Goni, "Dampak Game Online Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fispol Unsrat," *J. Holistik*, vol. 13, no. 2, 2020.
- [8] I. Dova Pratika, "Kecenderungan Kecanduan Game Online pada Gamers PUBG Mobile: Bagaimana Peran Kontrol Diri?," *Sukma J. Penelit. Psikol.*, vol. 2, no. 02, pp. 166–177, 2021, [Online]. Available:

- <http://lintas.me/go/ligagame.com>
- [9] M. Marsely, M. Suminto, and Syarifudin, "Efek Kecanduan Game Online Dalam Fotografi Ekspresi," *J. Photogr. Arts, Media*, vol. 1, no. 1, pp. 77–85, 2017.
- [10] A. Azis and N. Nasir, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja di Kota Bekasi," *J. Jendela Pendidik.*, vol. 4, no. 01, pp. 29–38, Feb. 2024, doi: 10.57008/jjp.v4i01.613.
- [11] M. Pujiastuti, A. A. . Ginting, and L. C. Situmorang, "Gambaran Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021," *J. Sahabat Keperawatan*, vol. 5, no. 01, pp. 50–60, Feb. 2023, doi: 10.32938/jsk.v5i01.4019.
- [12] A. Gunawan and Y. Tria Ningsih, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa yang Bermain Game Online X di Kota Padang," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 5, no. 3, pp. 10471–10476, 2021, [Online]. Available: <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2650>
- [13] T. S. Prasetyo and A. D. Ariana, "Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecanduan Online Game pada Remaja," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Menta.*, vol. X, pp. 1–10, 2022, [Online]. Available: <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- [14] A. M. Saputra and L. Lukman, "Pengaruh Kesepian Terhadap Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa," *J. Psikol. Talent.*, vol. 8, no. 2, p. 55, Mar. 2023, doi: 10.26858/talenta.v8i2.45162.
- [15] A. Martanto and N. Arif Karyanta, "Perilaku Kecanduan Game-online Ditinjau dari Kesepian dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja di Kelurahan Jebres Surakarta."
- [16] L. C. Hawkley and J. T. Cacioppo, "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms," *Ann. Behav. Med.*, vol. 40, no. 2, pp. 218–227, Oct. 2010, doi: 10.1007/s12160-010-9210-8.
- [17] Y. Maulidi and A. Budiman, "Hubungan Kesepian dengan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa di Kota Bandung," *Pros. Psikol.*, 2020, doi: 10.29313/v6i2.24003.
- [18] M. A. Lebho, M. D. C. Lerik, R. P. C. Wijaya, and S. K. A. Littik, "Perilaku Kecanduan Game Online Ditinjau dari Kesepian dan Kebutuhan Berafiliasi pada Remaja," *J. Heal. Behav. Sci.*, vol. 2, no. 3, pp. 202–212, Aug. 2020, doi: 10.35508/jhbs.v2i3.2232.
- [19] Dwi Putra, "Hubungan Kontrol Diri Terhadap Adiksi Game Online Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Di Lingkungan Universitas Prima Indonesia," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 3, no. 2, pp. 7196–7210, 2023, [Online]. Available: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0AHubungan>
- [20] R. Dwi Marsela and M. Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor," *J. Innov. Couns. Theory, Pract. Res.*, vol. 3, no. 2, pp. 65–69, 2019, [Online]. Available: http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- [21] E. A. Setiawan, "Kontrol Diri Terhadap pengambilan Keputusan Karier Siswa," *J. Sos. Hum. dan Pendidik.*, vol. 2, no. 1, pp. 84–91, 2023.
- [22] D. Tresnowati and S. Sunarto, "Pengaruh Kemandirian Belajar Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterlibatan Siswa Dimoderasi Dukungan Orang Tua," *Res. Dev. J. Educ.*, vol. 8, no. 2, p. 480, Jul. 2022, doi: 10.30998/rdje.v8i2.12970.
- [23] Fitri, Tasya Aulia, T. H. Putri, and N. A. Yulanda, "Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja," *Tanjungpura J. Nurs. Pract. Educ.*, vol. 3, no. 2, pp. 40–50, 2021.
- [24] N. P. Rudianto, A. Aspin, and Y. A. Pambudhi, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kencanduan Game Online Pada Dewasa Awal di Desa Mondo," *J. Sublimapsi*, vol. 1, no. 1, Jan. 2020, doi: 10.36709/sublimapsi.v1i1.10733.
- [25] C.-S. Wan and W.-B. Chiou, "Psychological Motives and Online Games Addiction: A Test of Flow Theory and Humanistic Needs Theory for Taiwanese Adolescents," *CyberPsychology Behav.*, vol. 9, no. 3, pp. 317–324, Jun. 2006, doi: 10.1089/cpb.2006.9.317.
- [26] A. G. Mursyad, D. Karmiyati, and D. S. Hidayati, "Pengaruh Kesepian terhadap Kecenderungan Internet Gaming Disorder pada Pemain Battle Royale Game," *cognicia*, vol. 7, no. 2, pp. 228–240, 2019, [Online]. Available: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- [27] J. P. Tangney, R. F. Baumeister, and A. L. Boone, "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success," *J. Pers.*, vol. 72, no. 2, pp. 271–324, Apr. 2004, doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.