**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA MAHASISWA**

Clemens Augustofer Pijoh1, Rahma Widyana2, Angelina Dyah Aarum3

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[smithclemens@gmail.com](mailto:smithclemens@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecanduan game online pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah semakin tinggi kesepian semakin tinggi pula kecanduan pada game online sebaliknya semakin rendah kesepian semakin rendah pula kecanduan pada game online. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 orang yang memiliki karakteristik bermain game online 2 sampai 3 jam per hari atau lebih dari 14 jam per minggu. Cara pengambilan subjek dengan menggunakan metode purposive sampling. Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala Kecanduan Game online dan Skala Kesepian. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi product moment dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan game online. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kesepian memiliki kontribusi 82,4% terhadap kecanduan game online.

**Kata Kunci :** Kesepian, Kecanduan Game online

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND ONLINE GAME ADDICTION IN COLLEGE STUDENTS**

Clemens Augustofer Pijoh1, Rahma Widyana2, Angelina Dyah Aarum3

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[smithclemens@gmail.com](mailto:smithclemens@gmail.com)

**Abstract**

This research aims to determine the relationship between loneliness and online game addiction in college students. The hypothesis proposed is that the higher the loneliness the higher the addiction to online games, conversely, the lower the loneliness the lower the addiction to online games. Subjects in this research amounted to 60 people who have the characteristics of playing online games 2 to 3 hours per day or more than 14 hours per week. The method of taking the subject using purposive sampling method. Retrieval of research data using the scale of online game addiction and the scale of loneliness. The analysis technique used is the Karl Pearson product moment correlation. Based on the results of data analysis there is a significant relationship between loneliness and online game addiction. The acceptance of the hypothesis in this study shows that the loneliness variable has a contribution of 82.4% to online game addiction.

**Keywords:** Loneliness, Online Game Addiction

**PENDAHULUAN**

Perkembangan internet pada saat ini sudah semakin pesat hampir di segala bidang. Hampir setiap harinya manusia menggunakan internet untuk beberapa kepentingan sehari-harinya. Internet bukan lagi sekedar media memperoleh informasi dalam perkembangannya internet menjelma menjadi ekosistem yang menjanjikan bagi berbagai kalangan baik personal maupun bisnis (Winarso, 2014). Salah satu perkembangan yang dihasilkan internet sendiri adalah munculnya game online yang sekarang sedang marak di kalangan masyarakat terutama di kalangan para pelajar. Tujuan utama bermain game online adalah untuk menghibur penggunanya melalui sistem interaktif yang terdapat di dalam game online tersebut. Kini sistem interaktif tersebut sudah banyak dikembangkan di berbagai platform. Platform yang dikembangkan untuk bermain game online sendiri yaitu seperti desktop, laptop, ataupun smartphone. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017) melakukan survey mengenai jumlah pengguna internet tahun 2017 yang mengungkapkan bahwa usia pengguna internet tertinggi di Indonesia berada pada angka 49,52% dengan tingkat usia usia 19-34 tahun. Selain itu, berdasarkan tingkat pendidikan, mahasiswa menjadi pengguna internet tertinggi yang berada di angka 79,23%.

Menurut Lemmens, Valkenburg & Peter (2009) mengemukakan pengertian dari kecanduan game online yaitu sebagai penggunaan computer atau smartphone secara berlebihan dan berulang kali yang menghasilkan munculnya berbagai permasalahan pada aspek sosial, emosional dan pemain game tidak bisa mengendalikan aktivitas bermain game secara berlebihan. Weinstein (2010) juga menjelaskan bahwa kecanduan game online adalah penggunaan yang berlebihan atau kompulsif dari game online dan computer yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Berdasarkan definisi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecanduan game online adalah pengunaan computer atau smartphone secara belebihan dan berulang kali yang menghasilkan munculnya permasalahan pada aspek sosial, emosional, dan para pengguna game online tidak bisa mengendalikan kebiasaan ataupun aktivitas bermain game secara berlebihan. Terdapat beberapa aspek kecanduan game online menurut Griffiths dan Kuss (2012) yaitu; Salience, adalah pikiran maupun tingkah lakunya terdominasi untuk selalu bermain game; Euphoria, yaitu mendapatkan kesenangan ketika bermain game; Conflict, adalah perseteruan yang muncul antara orang yang kecanduan dengan orang yang berada di lingkungannya dan juga kadang dengan dirinya sendiri; Tolerance, adalah peningkatan kegiatan yang sangat banyak ketika mendapatkan efek puas saat bermain; Withdrawal, yaitu ketika menghentikan aktivitas bermain game online, biasanya akan muncul gejala seperti gelisah, cemas saat tidak memainkan game onlinenya; Relapse and Reinstatement, adalah kecenderungan untuk selalu mengulangin aktivitas yang sama dan mengenakan baginya. Sehingga membuat dirinya sendiri menjadi sulit dikontrol dan lebih dalam lagi mengalami kecanduan.

Faktor – faktor dari kecanduan game online menurut Tokunaga dan Rains (2010) adalah (1) Kesepian, keadaan emosional dimana seseorang merasa kurangnya kedekatan atau keintiman dengan orang lain atau kurangnya bersosialisasi. (2) Kecemasan sosial, untuk menghindari komunikasi langsung yang mengharuskan bertatapan muka, orang-orang akan membuat identitas baru atau palsu di dalam game untuk menghindari identitas aslinya ketahuan. (3) Depresi, dalam menekan masalah atau pikiran yang sulit ditahan, orang biasanya akan mencari sesuatu untuk dibawa berkomunikasi khususnya teknologi komunikasi yang didukung oleh internet untuk memenuhi pilihan mereka yang merasa depresi. Dari faktor-faktor kecanduan game online tersebut, diambil salah satunya yaitu kesepian. Menurut pendapat Margalit (2010) menyatakan kesepian adalah seperangkat perasaan kompleks meliputi reaksi terhadap kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi. Young (2009) yang mengatakan faktor utama dalam permasalahan kecanduan game online disebabkan dengan hubungan sosial dan merasa kesepian, seolah – olah mereka tidak pernah merasakan kebersamaan dalam dunia nyata. Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan kesepian sebagai faktor penting yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Hawkley dan Cacioppo (2010) menyatakan kesepian adalah sebagai suatu perasaan yang menyedihkan disertai dengan persepsi bahwa tidak terpenuhinya kebutuhan sosial seseorang oleh kuantitas, terutama kebutuhan pada orang lain secara kualitas. Pinquart dan Sorensen (2001) menyebutkan kesepian biasanya terjadi ketika orang memasuki lingkungan atau tempat yang baru, tidak memiliki teman dekat atau hubungan romantis dianggap sebagai penyebab kesepian. Sears (1999) menyatakan adanya 2 aspek kesepian, yaitu kesepian emosional dan kesepian situasional. Kesepian emosional merupakan kesepian yang terjadi karena tidak adanya figur kelekatan dalam hubungan intimnya, semisalkan anak yang tidak ada orang tuanya atau orang dewasa yang tidak memiliki pasangan atau teman dekatnya. Kesepian situasional merupakan kesepian yang terjadi ketika seseorang kehilangan integrasi sosial atau komunitas yang terdapat teman dan hubungan sosial. Kesepian ini disebabkan karena ketidakhadiran orang lain dan dapat diatasi dengan hadirnya orang lain. Menurut Weiss (dalam Santrock, 2003) kesepian merupakan suatu reaksi dari ketiadaan dengan jenis-jenis tertentu dari hubungan. Weiss juga menyatakan bahwa kesepian tidak disebabkan oleh kesendirian, namun disebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan akan hubungan atau rangkai hubungan yang pasti atau karena tidak adanya hubungan dibutuhkan individu tersebut yang dapat dinikmati atau disenanginnya. Akibat terjadinya kesepian tersebut, membuat seseorang mencari aktifitas yang membuatnya dapat menghilangkan rasa kesepiannya tersebut walaupun sejenak seperti traveling, membaca buku, belanja, maupun bermain game.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Juneman dan Prabowo (2012) bahwa jika individu yang bermain game online mempersepsikan dirinya tidak diterima oleh teman sebaya dan diikuti dengan perasaan kesepian, maka akan semakin tinggi tingkat kecanduan pada game onlinenya. Young (2009) mengatakan bahwa faktor utama dalam permasalahan kecanduan game online ini adalah disebabkan para pemain sering mengalami masalah dengan hubungan sosial dan merasa kesepian, seolah mereka tidak pernah merasakan perasaan kebersamaan dalam dunia nyata. Artinya untuk mengelabuhi perasaannya yang merasa kesepian tersebut, maka bermain game online bisa menjadi pilihan individu sebagai sarana untuk melupakan rasa kesepian yang dirasakannya. Bermain game online adalah salah satu cara seseorang dalam mengatasi permasalahannya keluar dari rasa kesepiannya. Dari awal yang bermain hanya untuk kesenangan hingga menjadi keseringan dengan waktu yang lebih sering dan lebih lama, sehingga secara bertahap membangun jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game online dan secara tidak sadar juga tidak dapat berhenti untuk memainkannya. Inilah yang disebut dengan kecanduan game online. Penelitian yang dilakukan Juneman dan Prabowo (2012) mengungkapkan orang yang sudah kecanduan bermain game online mempersepsikan dirinya tidak diterima oleh teman sebaya dan diikuti dengan perasaan kesepian, maka semakin tinggi tingkat kecanduan pada game onlinenya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian dari Hapsari dan Ariana (2015) yang mengatakan semakin tinggi kadar kesepian yang dimiliki oleh seseorang, maka semakin tinggi pula resiko kecanduan game online yang di alami orang tersebut. Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang akan diajukan adalah semakin tinggi kesepian semakin tinggi pula kecanduan pada game online sebaliknya semakin rendah kesepian semakin rendah pula kecanduan pada game online.

**METODE**

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pemain Game online. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 60 orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik purposive sampling. Adapun karakteristik subjek penelitian ini antara lain, pemain game online dan bermain game online lebih dari 2 jam. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Bentuk skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Pengujian hipotesis menggunakan tekhnik product moment dari Pearson.

Skala Kecanduan Game online yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun peneliti yang didasarkan pada aspek Griffiths dan Kuss (2012) yaitu, Salience, Euphoria, Conflict, Tolerance, Withdrawal, Relapse and Reinstatement. Skala Kecanduan Game online terdiri dari 30 aitem dan dimulai dengan menggunakan rentang skor 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Untuk kelompok item favorable, skor jawaban bergerak dari 4 sampai 1, di mana skor 4 diberikan untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 diberikan untuk jawaban Sesuai (S), skor 2 diberikan untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 1 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala Kesepian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun peneliti yang didasarkan pada aspek yang di kemukakan oleh Sears (2001) yaitu, kesepian emosional dan kesepian situasional. Skala Kesepian terdiri dari 20 aitem dan dimulai dengan menggunakan rentang skor 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju). Untuk kelompok item favorable, skor jawaban bergerak dari 4 sampai 1, di mana skor 4 diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS), skor 3 diberikan untuk jawaban Setuju (S), skor 2 diberikan untuk jawaban Tidak Setuju (TS), skor 1 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji normalitas menggunakan 43 teknik analisis model one sample kolmogorov-smirnov (KS-Z). Pedoman yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi KS-Z > 0,050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal dan apabila nilai signifikansi KS-Z ≤ 0,050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal. Dari hasil uji normalitas variabel kecanduan game online diperoleh KS-Z = 0,132 dengan p = 0,011 (p < 0,050) yang berarti sebaran data tidak mengikuti distribusi normal. Pada variabel kesepian diperoleh KS-Z = 0,142 dengan p = 0,004 (p < 0,050) data tersebut menunjukkan bahwa sebaran data tidak mengikuti distribusi normal. Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara variabel bebas dan tergantung linier atau tidak. Pedoman yang digunakan adalah jika p < 0,050 berarti kedua variabel ada hubungan yang linier dan apabila nilai p ≥ 0,050 berarti kedua variabel bukan hubungan yang linier (Hadi, 2015). Dari hasil uji linieritas diperoleh F = 792,703 dengan p = 0,000 (p < 0,050) berarti hubungan kesepian dengan kecanduan game online merupakan hubungan yang linier. Dari hasil analisis product moment (pearson correlation) maka diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,908 dengan p = 0,000 (p< 0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan game online. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,824 yang artinya sumbangan variabel kesepian terhadap kecanduan game online sebesar 82,4%. yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu, semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi kecanduan game online. Sebaliknya, semakin rendah kesepian maka semakin rendah kecanduan game online. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang sejenis yaitu penelitian Arinta (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan game online. Lemmens, Valkenburg & Peter (dalam Setiaji & Virlia, 2016) mengemukakan pengertian dari kecanduan game online sebagai penggunaan komputer atau smartphone secara berlebihan dan berulang kali yang menghasilkan munculnya permasalahan pada aspek sosial, emosional dan pemain game online tidak bisa mengendalikan aktivitas bermain game secara berlebihan. Game online sendiri dirancang untuk membuat pemainnya terus bermain dan tidak ada fitur tamatnya. Ketika seseorang sedang bermain game online, orang tersebut akan mencoba fokus untuk memenangkan atau menyelesaikan tantangan yang ada di dalam game tersebut. Secara tidak langsung orang akan merasa terbawa kedalam game tersebut baik bila game itu asik untuk dimainkan ataupun sulit. Seseorang yang mengalami kecanduan pada game online akan menggunakan game online secara terus menerus, mengisolasi diri dari kontak sosial, dan lebih fokus untuk pencapaian dalam bermain game online dan mengabaikan hal-hal lainnya. Mahasiswa yang sedang mengalami kesepian cenderung untuk melampiaskan rasa kesepiannya dengan mencari kesibukan salah satu di antarannya bermain game online yang rata-rata bermain game online lebih dari 2 jam. Hawkley dan Cacioppo (2010) menyatakan kesepian adalah sebagai suatu perasaan yang menyedihkan disertai dengan persepsi bahwa tidak terpenuhinya kebutuhan sosial seseorang oleh kuantitas, terutama kebutuhan pada orang lain secara kualitas. Artinya kesepian bukan terjadi karena kesendirian seseorang melainkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan sosial individu (hubungan yang pasti dengan individu lainnya) sesuai dengan harapan dan keinginannya (kualitas hubungan). Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang ikut menentukan tingkat kecanduan game online. Pada penelitian ini kesepian memberikan sumbangan efektif sebesar 82,4% terhadap kecanduan game online.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan keanduan game online. Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian bahwa semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi kecanduan game online. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kesepian maka semakin rendah kecanduan game online. Selain itu pada penelitian ini, menunjukan bahwa variabel kesepian memiliki kontribusi 82,4% terhadap kecanduan game online.

Saran yang dapat diberikan bagi mahasiswa disarankan untuk meningkatkan hubungan baik dengan keluarga maupun lingkungan sosial. Hal tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivitas yang dapat menghilangkan rasa kesepian seperti traveling, membaca buku maupun berbelanja. Selain itu hal tersebut dapat pula dilakukan dengan mengeluarkan aspek-aspek yang ada pada kecanduan game online yaitu salience, euphoria, conflict, tolerance, withdrawal, and relapse and reinstatement. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian dapat dilihat bahwa koefisien determinasi (R2) sebesar 0,824%. Hal tersebut menunjukan bahwa variabel kesepian memiliki konstribusi 82,4% terhadap kecanduan game online dan sisanya 17,6% dapat menjadi perhatian bagi peneliti selanjutnya untuk diteliti seperti kecemasan sosial dan depresi. Selain itu, dalam pelaksanaan penelitian di lapangan terkait penyebaran skala penelitian kepada subjek diharapkan peneliti selanjutnya dapat mendampingi atau memberikan secara langsung. Hal tersebut dilakukan agar data yang didapatkan dapat lebih meyakinkan lagi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Griffiths, M. D. & Kuss, D. J. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. Journal of Behavioral Addictions, 1(1), 3–22.

Hapsari, A., & Ariana, A. D. (2015). Hubungan antara Kesepian dan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Remaja. Jurnal klinis dan kesehatan mental, 164-171.

Hawkley, Louise dan Cacioppo, John T. 2010. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. Annals of Behavioral Medicine, 40(2), 218-270.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. Media Psychology, 12: 77-95.

Margalit, M. (2010). Lonely Children and Adolescent. New York: Springer.

Pinquart,M.,& Sorensen,S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A Meta-Analysis. Basic and Applied social Psychology,23,245- 266.

Prabowo, Octavianus. Dan Juneman. 2012. Penerimaan Teman Sebaya, Kesepian, dan Kecanduan Bermain Gim Daring pada Remaja di Jakarta. Mimbar, Vol XXVIII, No.1, 9-18.

Santrock, J. W. (2003). Adolescence: Perkembangan Remaja. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sears, David O. (1999). Psikologi sosial. Jakarta. Erlangga.

Setiaji, S., & Virlia, S. (2016). Hubungan Kecanduan Game Online dan Ketrampilan Sosial pada Pemain Game Dewasa Awal di Jakarta Barat. 93-101.

Tokunaga, Robert S., dan Rains, Stephen A., (2010). An Evaluation of Two Characterizations of the Relationships Between Problematic Internet Use, Time Spent Using the Internet, and Psychosocial Problems. Human Communication Research. 36(4), 512-545.

Winarso, Bambang. 9 Desember 2014. [Pic of The Day] Infografis Pertumbuhan Internet di Indonesia. Diakses 23 November 2020, dari

https://dailysocial.id/post/pic-day-infografis-pertumbuhan-internet-di-indonesia-sepanjang-2014

Weinstein, A.M. (2010). Computer and video game addiction a comparison between game users and non game users. The American Journal of Drugand Alcohol Abuse, 36(5), 268– 276.

Young, K. S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. The American Journal of Family Therapy. Vol. 37. P: 355-372.