

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh Pendidikan di perguruan tinggi dan pada fase *emerging adulthood*, atau berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun ditandai dengan eksplorasi identitas, pencarian arah hidup, serta masa transisi menuju kemandirian yang belum sepenuhnya stabil. Kondisi transisi ini membuat mahasiswa dihadapkan pada tuntutan yang kompleks, mulai dari pencapaian akademik, penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, hingga pengambilan keputusan mengenai masa depan karier dan kehidupan pribadi (Arnett, 2000). Secara psikologis, mahasiswa termasuk kedalam kelompok yang rentan terhadap tekanan akademik yang berupa beban tugas, manajemen waktu, serta prestasi, sedangkan tuntutan relasi sosial meliputi adaptasi pada lingkungan maupun kebutuhan penerimaan dari kelompok teman sebaya (Santrock, 2012). Kondisi ini menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami berbagai permasalahan psikologis seperti stress, kecemasan, hingga kesepian.

Di era digital saat ini, kehidupan mahasiswa tidak dapat lepas dari penggunaan teknologi dan internet dalam aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025) menunjukkan bahwa game online menjadi salah satu aktivitas digital yang cukup digemari, Mobile Legend: Bang Bang paling banyak dimainkan

(48,99%), diikuti Free Fire (23,05%), dan PUBG (11,05%). Dari sisi durasi, sebagian besar pengguna *game online* di Indonesia (34,91%) bermain sekitar 1 hingga 2 jam dalam satu sesi, sementara sekitar 23,85% lainnya bermain lebih dari 2 jam (Kompas, 2025). Di antara deretan *game online* populer tersebut, Roblox menempati posisi keenam dengan sekitar 2,07% pengguna internet Indonesia memainkannya (Kompas, 2025).

Roblox merupakan platform *game online* yang dikembangkan oleh David Baaszucki dan Erik Cassel, pertama kali dirilis pada tahun 2006, dengan keunikan berupa sistem *user generated content*, yaitu memungkinkan penggunanya membuat sekaligus memainkan *game* buatan pengguna lain (GoodStats, 2025). Popularitas Roblox meningkat sangat pesat dalam beberapa tahun terakhir. Sepanjang tahun 2025, jumlah pengguna aktif globalnya mencapai 151,5 juta orang dengan total waktu bermain 88,7 miliar jam, yang berarti rata-rata setiap pengguna menghabiskan sekitar 2,8 jam per hari dalam platform tersebut (Kontan, 2025). Di Indonesia, data internal Roblox pada Agustus 2025 ada lebih dari 7,2 juta pemain aktif, Indonesia salah satu dari lima pengguna terbesar Roblox di dunia (RRI, 2026).

Pesatnya pertumbuhan pengguna Roblox tidak lepas dari karakteristik desain yang berpotensi mendorong pola bermain berlebihan. Variasi *game* di dalam Roblox nyaris tidak terbatas karena terus bertambah lewat kontribusi jutaan pengguna, dilengkapi sistem hadiah dan progres berkelanjutan, mata uang virtual bernama Robux, serta ruang sosial virtual

yang memungkinkan pemain membangun relasi pertemanan dengan pemain lain secara *online* (Kontan, 2025). Kecanduan bermain Roblox pada Generasi Z menemukan bahwa kelompok pemain yang mengaku bermain *game* untuk melupakan masalah menunjukkan tingkat kecanduan paling tinggi dan kesejahteraan psikologis paling rendah, dibandingkan kelompok yang bermain hanya untuk mengisi waktu luang (ResearchGate, 2026). Roblox sebelumnya lebih identik sebagai *game* anak-anak, data terbaru menunjukkan pergeseran. Kelompok pada usia 17 hingga 25 tahun, yang merupakan rentang usia mahasiswa, menyumbang sekitar 22% dari komunitas Roblox Indonesia dan mencatat pertumbuhan tahunan sebesar 35% (Kabar Bandung, 2025).

Griffiths & Davies (2005) telah mengemukakan bahwa kecanduan bermain *game* merupakan bentuk kecanduan perilaku (*behavioral addiction*) yang melibatkan interaksi berlebihan ketika individu bermain *game* digital. Terdapat enam aspek dalam kecanduan bermain *game*, yaitu *salience* atau keutamaan, aktivitas bermain *game* mendominasi pikiran, *mood modification* atau perubahan suasana hati, bermain *game* dapat mengubah atau memperbaiki suasana hati, *tolerance* atau toleransi, menambah durasi bermain demi mendapat kepuasan, *withdrawal* atau penarikan diri, muncul perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat bermain, *conflict* atau konflik, konflik yang timbul akibat kebiasaan bermain, dan *relapse* atau kekambuhan, kecenderungan kembali pada pola bermain sebelumnya setelah mencoba mengurangi. Enam aspek ini menjadi

kerangka teori yang banyak digunakan dalam penelitian kecanduan perilaku, termasuk kecanduan bermain *game*, karena telah teruji secara empiris di berbagai populasi.

Untuk memperoleh gambaran awal, peneliti melakukan wawancara yang dilakukan pada bulan Maret 2026 terhadap 5 orang mahasiswa pengguna *game online* Roblox. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kelima informan memiliki durasi bermain *game* Roblox yang tergolong tinggi, yaitu melebihi 3 jam per hari. Aktivitas bermain yang dilakukan secara berlebihan hingga larut malam memicu munculnya berbagai fenomena disfungsi akademik dan sosial. Kelima informan mengungkapkan bahwa kebiasaan bermain hingga larut malam menyebabkan sulit bangun pagi, yang berujung tidak menghadiri perkuliahan. Fenomena ini berdampak langsung pada penurunan tingkat kehadiran perkuliahan serta penurunan capaian nilai akademik secara signifikan. Selain permasalahan dalam akademik, pola ketertarikan yang berlebihan terhadap *game* Roblox juga memengaruhi interaksi sosial harian informan. Informan cenderung menunjukkan perubahan sikap menjadi bermalas-malasan dalam beraktivitas, mengurung diri di dalam kamar, dan mengalami penurunan interaksi tatap muka secara langsung dengan lingkungan sekitar. Informan merasa lebih nyaman dan memilih untuk menghabiskan waktu berkomunikasi serta berinteraksi secara intensif dengan sesama pemain (*game online*) melalui platform Roblox.

Secara ideal, mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal diharapkan mampu membangun relasi sosial yang sehat di lingkungan kampus, memanfaatkan teknologi digital termasuk *game online* secara proporsional, serta menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik, sosial, dan hiburan (Santrock, 2010). Kebutuhan sosial yang muncul selama masa transisi dapat dipenuhi melalui interaksi nyata dengan teman, keluarga, dan kampus, sehingga mahasiswa tidak bergantung secara berlebihan pada dunia virtual sebagai satu-satunya sumber pemenuhan kebutuhan sosial, dan aktivitas bermain game tetap berada dalam batas wajar tanpa mengganggu presensi, performa akademik, maupun relasi sosial mahasiswa.

Namun pada kenyataannya, berbagai data yang telah diuraikan menunjukkan kesenjangan yang cukup lebar dari kondisi ideal tersebut. Pertumbuhan pengguna Roblox pada rentang usia mahasiswa yang mencapai 35 persen per tahun (Kabar Bandung, 2025), dengan karakteristik desain Roblox yang dirancang untuk memperpanjang durasi bermain, serta tingginya prevalensi kesepian pada mahasiswa akibat masa transisi dan tekanan akademik, menciptakan kondisi yang berisiko mendorong mahasiswa ke pola bermain game yang sulit dikendalikan.

Kecanduan bermain *game online* membawa dampak negatif bagi mahasiswa, mahasiswa yang mengalami kecanduan bermain *game* dapat tergambar dari durasi bermain yang melebihi tiga jam per hari, pikiran yang tetap tertuju pada permainan bahkan saat berada di ruang kelas sehingga

sulit berkonsentrasi mengikuti penjelasan dosen, serta tugas kuliah yang tertunda atau terlupakan karena waktu belajar tersita untuk bermain. Kondisi ini dapat berujung pada menurunnya tanggung jawab akademik, yang salah satu dapat terlihat dari menurunnya tingkat kehadiran atau presensi perkuliahan.

Terdapat beberapa alasan kuat mengapa kesepian dipilih sebagai variabel bebas dalam penelitian ini. Pertama, fase *emerging adulthood* merupakan periode di mana individu paling rentan mengalami kesepian, terutama ketika terjadi transisi dari lingkungan sekolah menengah ke perguruan tinggi yang kerap disertai dengan terputusnya jaringan sosial yang sebelumnya telah terbentuk (Kirwan et al., 2023). Kedua, kesepian memiliki peran yang khas dalam mendorong perilaku adiktif pada *game* dibandingkan stresor psikologis lainnya. Ketiga, Roblox sebagai platform sosial-virtual menawarkan koneksi dan komunitas yang bisa menjadi sangat menarik bagi individu yang merasa terisolasi secara sosial, sehingga membuat kesepian menjadi prediktor yang secara teoritis paling relevan untuk konteks penelitian ini. Kesepian adalah suatu kondisi kepribadian yang dinamis dalam diri seseorang untuk menentukan bagaimana karakteristik perilaku dan berpikir, keinginan individu pada kehidupan sosial dan di lingkungan. Adanya depresi yang menunjukkan salah satu gangguan yang ditandai dengan perasaan murung, sedih, tidak memiliki semangat, merasa tidak berharga, dan merasa gagal (Russell, 1996).

Keterkaitan antara kesepian dan kecanduan bermain *game online* dapat dijelaskan secara teoritis melalui *cognitive-behavioral model of pathological internet use* (Davis, 2001), yang menyatakan bahwa individu dengan kondisi psikososial tertentu seperti kesepian dan kecemasan sosial cenderung mengembangkan pikiran-pikiran maladaptif mengenai dunia *online*, misalnya keyakinan bahwa dirinya hanya dihargai dan diterima ketika berada di lingkungan *online*. Pikiran maladaptif inilah yang mendorong individu bergantung pada aktivitas *online*, termasuk bermain *game*, sebagai cara untuk menghindari ketidaknyamanan yang dirasakannya di dunia nyata. Teori ini menjelaskan mengapa kesepian berpotensi menjadi salah satu pendorong penting munculnya kecanduan *game online* pada mahasiswa.

Bukti empiris mendukung dinamika ini penelitian di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Makassar (N=385) menemukan bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap kecanduan game online (Saputra & Lukman, 2023). Temuan serupa juga dilaporkan pada mahasiswa yang bermain game online di Kota Padang (Putri & Ningsih, 2020). Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat ada urgensi dan kesenjangan (gap) penelitian yang cukup jelas. Dari sisi urgensi, data menunjukkan bahwa kesepian merupakan persoalan psikologis yang nyata dan cukup meluas pada mahasiswa Indonesia, sementara Roblox tumbuh sangat pesat di kalangan usia mahasiswa dan memiliki karakteristik yang berpotensi mendorong pola bermain berlebihan. Kesenjangan inilah yang mendasari pentingnya

penelitian ini dilakukan, yaitu untuk mengetahui secara empiris apakah kesepian yang dialami mahasiswa berhubungan dengan kecenderungan mereka untuk kecanduan bermain game Roblox. Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan antara kesepian dengan kecanduan bermain *game* Roblox pada mahasiswa?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian, dengan mengetahui serta mengidentifikasi hubungan antara kesepian dengan kecanduan bermain *game* Roblox pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memperkaya wawasan mengenai proses psikologis di masa digital, terutama keterkaitan kesepian dengan pola adiktif pada *game online*. Temuan dapat melengkapi teori kesejahteraan digital dan kecanduan perilaku.

2. Manfaat Praktis

Bagi institusi pendidikan, hasil ini bisa menjadi fondasi untuk merancang program bimbingan bagi mahasiswa yang kecanduan *game*. Bagi mahasiswa, penelitian ini meningkatkan pemahaman tentang perlunya harmoni antara aktivitas maya dan kehidupan aktual.