



## ***THE INFLUENCE OF LONELINESS AND SELF CONTROL ON ONLINE GAME ADDICTION***

**Sindi Zhafirah Shabrina Bahren<sup>1</sup>, Hamim Rosyidi<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya

*Email: [sindizhaf@gmail.com](mailto:sindizhaf@gmail.com)*

### **Abstract**

The development of information technology has brought various conveniences to everyday life, including easier access to online games. However, a negative impact that is often overlooked is online game addiction which can adversely affect a person's physical, mental and social health. The purpose of this study is to understand the influence of loneliness and self-control on online game addiction in gaming community members. This study used a correlational quantitative approach with 220 research subjects from the online gaming community. This study used the OGA scale from Lemmens (2009) to measure online game addiction variable, UCLA Loneliness Scale Version 3 from Russel (1996) to measure loneliness variable, and Self-Control Scale (SCS) from Tangney (2004) to measure self-control variable. The results showed that there is a significant influence between loneliness and self-control on online game addiction.

*Keywords: Online Game Addiction, Loneliness, Self-Control*

### **Abstrak**

Perkembangan teknologi informasi telah menghadirkan berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk akses yang lebih mudah terhadap online games. Namun, dampak negatif yang sering kali diabaikan adalah kecanduan game online yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami pengaruh *loneliness* dan *self-control* terhadap *online game addiction* pada anggota komunitas game. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian berjumlah 220 anggota komunitas *game online*. Penelitian ini menggunakan skala OGA dari Lemmens (2009) untuk mengukur variabel *online game addiction*, UCLA *Loneliness Scale Version 3* dari Russel (1996) untuk mengukur variabel *loneliness*, dan *Self-Control Scale* (SCS) dari Tangney (2004) untuk mengukur variabel *self-control*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *loneliness* dan *self-control* terhadap *online game addiction*.

*Kata kunci: Kecanduan Game Online, Kesepian, Kontrol Diri*

## **1. Pendahuluan**

Saat merasa kesepian, orang-orang sering kali beralih ke *game online* sebagai bentuk pelarian mereka, namun jika hal tersebut dilakukan tanpa kontrol diri yang baik maka kebiasaan ini dapat berkembang menjadi perilaku yang kompulsif. Indonesia memiliki populasi gamer terbesar ketiga di dunia. Pada Januari 2022, We Are Social menyatakan bahwa pengguna internet di Indonesia sebesar 94,5% yang bermain *game* berumur 16 hingga 64 tahun pada Januari 2022 (Dihni, 2022). Dari data tersebut diperkirakan sebanyak 2,7 juta pemain *game* mengalami kecanduan. Sebuah survei juga menemukan bahwa bermain *game* memengaruhi aspek lain dalam kehidupan anak muda, termasuk interaksi dan aktivitas keluarga (46%), tidur (44%), pekerjaan rumah (34%), hubungan dengan teman yang bukan pemain *game* (33%), dan kegiatan ekstrakurikuler (31%) (ameera.republika.co.id). Menurut Pokkt, Decision Lab, dan *Mobile Marketing Association* (MMA), *gamer* di Indonesia ada sekitar 60 juta orang. Selain itu, para pemain *game* yang berumur 16 hingga 24 tahun serta berumur 25 hingga 34 tahun menduduki peringkat tertinggi dengan rata-rata 27%. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas *gamer* adalah generasi muda yang memahami nilai internet dan didukung secara finansial (Dewi & Natalia, 2021).

Penelitian yang dilakukan Yee (2006); Fatima et al. (2020) menemukan bahwa 64,45% remaja laki-laki dan 47,85% remaja perempuan yang berusia 12 dan 22 tahun mengalami kecanduan *game online*. Sebuah penelitian di Pakistan menemukan bahwa orang menghabiskan lebih dari 41 jam setiap minggunya untuk bermain *game*

dan dikaitkan dengan kecanduan (Zaman et al., 2022). Menurut Lemmens et al. (2009); Saputra & Lukman, (2023), penggunaan *video game* atau permainan komputer yang berlebihan dan kompulsif dapat menyebabkan masalah sosial dan emosional yang dikenal sebagai kecanduan *game online*.

Caplan et al. (Martončík & Lokša, 2016) menemukan bahwa kesepian berperan dalam kecanduan *game online*. Cacioppo et al., (2003); Maulidi et al., (2020) mendefinisikan kesepian sebagai keadaan yang dialami oleh individu yang memiliki kebutuhan kuantitatif dan kualitatif rendah untuk menjalin hubungan dengan orang lain, terutama di luar teman dekat dan keluarga. Hal ini diidentifikasi sebagai minimnya ikatan positif dengan individu lain. Kesepian juga dapat terjadi pada masa remaja dan dewasa.

*Game online* adalah salah satu dari beberapa aktivitas antisosial yang dilakukan oleh remaja yang bermasalah. Komponen internal dari kemampuan untuk menahan keinginan untuk melakukan sesuatu yang mendefinisikan kenakalan remaja adalah kontrol diri. ((Aroma & Suminar, 2012; Fatima et al., 2020). Kemampuan untuk melakukan kontrol diri meliputi kepekaan terhadap lingkungan dan konteks (Mora et al., 2022). Kemudian Ghufron & Risnawita, (2020) mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan mengatur tindakan fisik, psikis dan perilaku diri sendiri yang berkaitan dengan proses pembentukan diri.

Pentingnya penelitian ini dilakukan karena dilihat dari data riset dan fenomena yang terjadi mengenai dampak buruk dari individu yang kecanduan *game online* dari aspek psikologis, kesehatan, sosial, akademik dan keuangan. Maka dari itu, penelitian ini penting untuk mengetahui keterkaitan *loneliness* dan *self-control* terhadap *online game addiction*.

Lemmens et al., (2009) mendefinisikan kecanduan *game* adalah ketidakmampuan untuk mengendalikan kebiasaan bermain *game* yang berlebihan, bahkan ketika masalah sosial atau emosional terlibat. Orang yang bermain *game* secara teratur mengalami tanda-tanda gangguan kognitif, emosional, serta sikap, seperti kehilangan kendali atas *game*, serta menarik diri dari lingkungan (Griffiths et al., 2004). Bisa disimpulkan bahwasannya *online game addiction* ialah keadaan jangka panjang, yang ditandai dengan hilangnya kontrol atas permainan dan masalah sosial dan emosional.

Masya & Candra (2016) menyebutkan ada dua jenis faktor yang berkontribusi terhadap *online game addiction* yaitu internal serta external. Faktor internal yang menimbulkan *online game addiction* yaitu keinginan yang menggebu-gebu untuk memperoleh skor yang lebih besar dalam *game online*, rasa bosan di rumah atau sekolah, ketidakmampuan untuk fokus pada tugas-tugas penting, dan kurangnya kontrol diri. Disisi lain, faktor eksternal dari kecanduan *game online* yaitu adanya teman yang aktif bermain *game online* sehingga lingkungan kurang terkendali, minimnya ikatan sosial yang positif sehingga mengarah pada pencarian aktivitas lain seperti bermain *game*, dan ekspektasi orang tua untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan akademik sehingga kebutuhan dasar terabaikan.

Menurut Adam & Rollings (2012) kecanduan *game online* ditandai dengan ciri- ciri bahwa mereka yang bermain *game online* dengan waktu yang lebih dari 3 jam dalam sehari, menghabiskan banyak uang buat bermain *game*, bermain lebih dari sebulan, menjadi kesal saat tidak diizinkan, antusias dalam pembicaraan *game*, dan menyisihkan waktu bermain *game* dianggap kecanduan. Lemmens et al., (2009) mengemukakan ada 7 aspek *online game addiction*, ialah *salience*, *tolerance*, modifikasi *mood*, penarikan diri, *relapse*, *conflict*, serta *problems*.

Peplau & Perlman mendefinisikan *loneliness* merupakan perasaan rendah diri atau kecewa yang timbul sebab terdapatnya ketidaksesuaian antara ikatan sosial yang diinginkan dengan ikatan sosial yang dijalani (Brage et al., 1993). Robert Weiss (dalam Santrock, 2003), menyebutkan bahwa *loneliness* adalah akibat dari minimnya jenis hubungan tertentu. Kesepian adalah ketika individu mengharapkan sesuatu yang berbeda dari apa yang diterimanya dari kehidupan interpersonalnya, yang mengakibatkan dirinya sendirian dan kesepian (Burger, 1995). *Loneliness* digambarkan oleh Russell (1996) sebagai suatu keadaan yang dirasakan seorang yang ditandai dengan depresi yang berasal dari sistem psiko-fisik yang mempengaruhi cara berpikir dan bertindak serta harapannya terhadap kehidupan sosial yang memuaskan.

Russell (1996) mengemukakan beberapa aspek dari *loneliness* yaitu kepribadian dimana seseorang yang kesepian bisa diidentifikasi melalui sikap serta emosi sehari- hari. Kemudian aspek kepatutan sosial, dalam skenario ini ingin diterima yang mengarah pada keinginan untuk diakui oleh lingkungan sekitar. Kemudian pada aspek depresi yang merupakan tekanan batin yang menimbulkan perasaan tidak berdaya, putus asa, sedih, kehilangan minat dan kegembiraan, serta menurunnya vitalitas, yang mengakibatkan peningkatan yang sangat signifikan dalam kelelahan dan keterbatasan aktivitas.

Menurut Perlman & Peplau (1981), 2 faktor dari kesepian ialah faktor lingkungan dan budaya, norma sosial, kendala situasional, serta pelabelan dan faktor kepribadian. Keterampilan sosial yang tidak memadai berkontribusi pada kesepian dan mengakibatkan hubungan yang kurang bermanfaat.

Averill (1973) menyatakan bahwa pengendalian diri adalah konsep psikologis yang kompleks yang terdiri dari tiga aspek yang berbeda: kemampuan seseorang untuk mengubah perilakunya, kemampuan untuk menafsirkan informasi yang tidak relevan, dan kemampuan individu untuk berperilaku berdasarkan keyakinannya. Menurut Tangney et al. (2004) *self-control* adalah kapasitas untuk mengubah atau

mengesampingkan respon internal yang terjadi, yang disebut dengan kapasitas untuk menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan atau menahan diri untuk ikut serta dalam perilaku tersebut.

Menurut Block dan Block; Ghufron & Risnawita (2020), terdapat 3 bentuk *self-control* yakni yakni *over control* yaitu jumlah kendali yang berlebihan sehingga menyebabkan individu lambat bereaksi terhadap rangsangan, *under control* yaitu kecenderungan untuk bertindak secara impulsif tanpa berpikir panjang, serta *appropriate control* yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan impuls secara efektif.

Ada 5 aspek dari *self-control* menurut Tangney et al., (2004), yaitu meliputi kemampuan untuk manajemen diri, bertindak hati-hati, mengontrol perilaku, dan membuat penilaian individu. Ghufron & Risnawita (2020) menjelaskan bahwa secara umum faktor yang pengaruhi kontrol diri meliputi faktor internal serta eksternal, ialah faktor internal yang menentukan pengendalian diri yaitu kepribadian dan usia. Sedangkan faktor ekstrinsik yaitu yang berasal dari lingkungan keluarga.

## 2. Metode Penelitian

### Partisipan

Populasi yang hendak diteliti pada riset ini adalah anggota komunitas *game online* yang dipilih berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Syarat/kriteria untuk berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu 1) bergabung dengan komunitas *game* lebih dari 1 bulan 2) berusia 16-30 tahun 3) menghabiskan lebih dari 3 jam dalam sehari untuk bermain *game* 4) telah lebih dari 1 bulan bermain *game online* dan 5) menghabiskan banyak uang untuk membeli *game* atau *voucher game*. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarluaskan melalui *Google Form*.

### Desain Penelitian

Pengaruh *loneliness* dan *self-control* terhadap *online game addiction* diteliti dengan menggunakan pendekatan studi kuantitatif. Dengan variabel independen *loneliness* dan *self-control* dan variabel dependen *online game addiction*. Dalam riset ini menggunakan strategi *nonprobability sampling* dengan menggunakan sampling jenuh yang mana menggunakan seluruh anggota populasi dengan total 220 orang.

### Instrumen

Skala untuk mengukur perilaku kecanduan *game online* pada penelitian ini merupakan modifikasi dari skala yang dikemukakan oleh Lemmens et al., (2009) diadaptasi oleh Arofik (2021). Terdapat 7 aspek yang disebutkan dalam skala ini, ialah *saliency, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, problems*. Ada 21 pertanyaan dalam skala perilaku *online game addiction* ini. Penilaian instrumen ini memakai skala Likert dengan pilihan jawaban 1 hingga 4, yakni dari “Tidak Pernah” sampai “Sangat Sering”. Semakin tinggi angka yang didapatkan, maka akan semakin tinggi pula tingkatan kecanduannya (Lemmens et al., 2009).

Skala kesepian dalam penelitian ini didasarkan pada *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dibuat oleh Russell (1996) dan diadaptasi oleh Putri (2019). Alat ukur jarak menggunakan skala Likert dengan 4 alternatif jawaban yang biasa digunakan dalam penelitian yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, serta sering. Secara keseluruhan berjumlah 20 item.

Untuk mengukur *self-control* didalam penelitian ini menggunakan skala hasil dari adaptasi serta modifikasi dari (Wahyuningsih, 2015) berdasarkan *Self-Control Scale (SCS)* oleh Tangney et al., (2004). Ada 5 aspek dari skala ini yaitu *self-discipline, deliberated/nonimpulsive, healthy habits, work ethic, serta reliability*. Skala ini mempunyai 36 item. Untuk mengukur *self-control*, skala Likert digunakan dalam penelitian ini yang terdiri atas 4 opsi yakni sangat sesuai (SS) hingga sangat tidak sesuai (STS). Semakin besar nilai dari subjek, maka akan semakin besar kontrol diri mereka, begitupula kebalikannya.

Berdasarkan perhitungan *Cronbach's Alpha*, nilai alat ukur *online game addiction* dalam penelitian ini sebesar 0,960, untuk alat ukur *loneliness* sebesar 0,933, dan alat ukur *self-control* sebesar 0,957 yang artinya ketiga instrumen tersebut memiliki reliabilitas dalam kategori tinggi.

### Analisis Statistik

Dalam penelitian ini SPSS 25 digunakan untuk melakukan analisis regresi berganda. Analisis regresi dilakukan untuk melihat tiga hal, yakni menemukan nilai signifikansi pengaruh variabel X secara parsial (uji T), menemukan signifikansi pengaruh variabel X secara simultan (uji F), dan mengetahui skor *R-Square* untuk melihat persentase variabel *online game addiction* yang dijelaskan oleh variabel *loneliness* dan *self-control*. Langkah awal yang dilakukan merupakan melaksanakan uji asumsi klasik, Uji ini menentukan kualitas data yang digunakan dalam riset. Data harus mengikuti distribusi normal, tidak boleh terjadi multikolinearitas ataupun heteroskedastisitas, jika tidak maka uji asumsi klasik dapat diuji. Dalam uji normalitas, menghasilkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,200 ( $0,200 > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki distribusi normal. Selanjutnya, pada uji multikolinearitas menghasilkan nilai *tolerance* sebesar 0,8620 ( $0,862 >$

0,01) dan VIF sebesar 1,160 ( $1,160 < 10$ ). Sebagai hasilnya, dapat disimpulkan bahwa tidak ada masalah multikolinearitas antara variabel *loneliness* dan *self-control* pada penelitian ini.

Selanjutnya, dalam uji heterodaksitas, distribusi data menunjukkan bahwa titik-titik terdistribusi di atas dan di bawah atau di sekitar suatu angka, tanpa adanya titik-titik yang mengumpul di satu titik atau membentuk suatu pola tertentu. Hasilnya, tidak ada bukti heteroskedastisitas dalam data penelitian ini.

### 3. Hasil dan Diskusi

#### Data Demografis

**Tabel 1. Uji Statistik Deskriptif**

	Statistik Deskriptif				
	Total Responden	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Loneliness	220	28	80	57.43	12.958
Self-Control	220	33	113	64.20	20.304
Online Game Addiction	220	28	82	63.38	14.964
Total Responden	220				

Tabel di atas merinci informasi demografi peserta penelitian dengan menganalisis nilai minimal, maksimal, rata-rata, dan deviasi standar dari total responden sebanyak  $N=220$ . Hasil uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai minimal untuk variabel *loneliness* (X1) adalah 28, sedangkan untuk *self-control* (X2) adalah 33. Adapun untuk *online game addiction* (Y), nilai minimalnya adalah 28. Sementara itu, nilai maksimal untuk *loneliness* (X1) adalah 80, untuk *self-control* (X2) adalah 113, dan untuk *online game addiction* (Y) adalah 82.

Nilai rata-rata dari uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai *loneliness* (X1) adalah 57.43, *self-control* (X2) adalah 64.20, dan *online game addiction* (Y) adalah 63.38. Selain itu, hasil penelitian ini juga mencatat deviasi standar dari uji statistik deskriptif, yaitu 12.958 untuk *loneliness* (X1), 20.304 untuk *self-control* (X2), dan 14.964 untuk *online game addiction* (Y).

**Tabel 2. Tabel Deskripsi Demografis Subjek**

Karakteristik	Jumlah	Presentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	80	36%
Laki-laki	140	64%
<b>Usia</b>		
16-21	92	42%
22-26	103	47%
27-30	25	11%
<b>Lama Bergabung Komunitas</b>		
1-5 Bulan	35	16%
6 bulan – 1 tahun	87	39%
> 1 tahun	98	45%
<b>Pengalaman Bermain Game</b>		
1 – 6 Bulan	12	6%
6 bulan - 1 tahun	45	20%
> 1 tahun	163	74%
<b>Frekuensi Bermain Game</b>		
3 jam sehari	32	14%
5 jam sehari	107	49%
> 5 jam sehari	81	37%
<b>Rata-Rata Pengeluaran dalam Sebulan</b>		
Rp. 50.000 – Rp. 100.000	43	19%
Rp. 100.000 – Rp. 250.000	94	43%
> Rp. 250.000	83	38%

Hasil analisis data demografis memberikan sejumlah temuan yang mendukung pemahaman mengenai kondisi *online game addiction* anggota komunitas *game*. Sebagian besar subjek penelitian ialah laki-laki yang mencapai 64% dari total subjek penelitian. Mayoritas subjek berada di rentang usia 22-26 tahun dengan persentase 47%. Kemudian anggota komunitas *game* dalam penelitian ini sebagian besar telah bergabung dalam komunitas selama lebih dari 1 tahun dengan persentase 45%. Dalam penelitian ini, mayoritas subjek telah

memiliki pengalaman bermain game selama lebih dari 1 tahun dengan persentase 74%. Frekuensi bermain *game* subjek dalam penelitian ini sebagian besar 5 jam sehari dengan persentase 49%. Dan sebanyak 43% dari subjek penelitian ini memiliki rata-rata pengeluaran untuk *game* dalam sebulan sekitar Rp. 100.000 – Rp. 250.000.

**Tabel 3. Kategorisasi Variabel Penelitian**

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
OGA	Rendah	28	17%
	Sedang	94	55%
	Tinggi	48	28%
Loneliness	Rendah	21	12%
	Sedang	109	64%
	Tinggi	40	24%
Self-Control	Rendah	52	24%
	Sedang	130	60%
	Tinggi	35	16%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa ada 28 subjek dengan tingkat *online game addiction* yang rendah, 94 subjek dengan tingkat *online game addiction* sedang, dan 48 subjek dengan tingkat *online game addiction* tinggi. Artinya, mayoritas subjek memiliki *online game addiction* pada tingkat sedang hingga tinggi. subjek dengan tingkat *loneliness* rendah, 109 subjek dengan tingkat *loneliness* sedang, dan 40 subjek dengan tingkat *loneliness* tinggi. Artinya, mayoritas subjek memiliki *loneliness* pada tingkat sedang hingga tinggi. Selanjutnya kategorisasi dilakukan pada variabel *self-control* terdapat 52 subjek dengan tingkat *self-control* yang rendah, 130 subjek dengan tingkat *self-control* sedang, dan 35 subjek dengan tingkat *self-control* tinggi. Artinya, mayoritas subjek memiliki *self-control* pada tingkat rendah hingga sedang.

#### Uji Hipotesis

Pada tahap uji hipotesis, untuk melihat signifikansi variabel independen secara terpisah dilakukan uji T dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. Uji T  
Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	70.957	4.604		15.413	.000
	Loneliness	.351	.056	.304	6.310	.000
	Self-Control	-.432	.035	-.586	-12.174	.000

a. Dependent Variable: Online Game Addiction

Berdasarkan tabel di atas, signifikansi antara *loneliness* dan *online game addiction* mendapatkan skor sebesar  $0.000 < 0.05$ . Skor ini menunjukkan bahwasannya hipotesis pertama (H1) diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara *loneliness* terhadap *online game addiction*. Selain itu, dalam tabel tersebut juga menunjukkan skor signifikansi antara *self-control* dengan *online game addiction* sebesar  $0.000 < 0.05$ . Skor ini menunjukkan bahwasannya hipotesis kedua (H2) diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara *self-control* terhadap *online game addiction*.

Selanjutnya untuk menguji pengaruh *loneliness* dan *self-control* secara simultan terhadap *online game addiction*, dilakukan uji F. Adapun hasil uji F dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 5. Uji Anova  
ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	27808.018	2	13904.009	142.120	.000 <sup>b</sup>
Residual	21229.669	217	97.833		
Total	49037.686	219			

a. Dependent Variable: Online Game Addiction

b. Predictors: (Constant), Self-Control, Loneliness

Tabel tersebut mengindikasikan bahwa nilai F-hitung adalah 142.120, dengan skor signifikansi 0.000 yang kurang dari 0.05. Hal ini menyiratkan bahwa hipotesis ketiga (H3) dapat diterima, atau dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat *loneliness* dan *self-control* secara simultan terhadap *online game addiction* anggota komunitas *game online*.

Adapun penjabaran nilai koefisien determinasi (*R-Square*) yang menggambarkan besarnya nilai sumbangsih variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan adalah sebagai berikut:

**Tabel 6. Uji R-Square**

<i>Model Summary<sup>b</sup></i>						
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted Square</i>	<i>R</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>	<i>Durbin-Watson</i>
1	.753 <sup>a</sup>	.567	.563		9.891	1.919

a. Predictors: (Constant), *Self-Control*, *Loneliness*

b. Dependent Variable: *Online Game Addiction*

Melalui tabel tersebut diketahui bahwa skor *R-Square* adalah sebesar 0.567 atau 56,7%. Artinya, *loneliness* dan *self-control* mempengaruhi *online game addiction* dengan proporsi sebesar 56,7%, sedangkan 43,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

#### 4. Pembahasan

*Output* uji regresi berganda penelitian ini menjelaskan bahwasannya *loneliness* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *online game addiction*. Artinya hipotesis pertama (H1) diterima, sehingga terdapat pengaruh antara *loneliness* terhadap *online game addiction* pada anggota komunitas *game online*. Hasil ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *loneliness* dapat mempengaruhi *online game addiction*. Temuan Gao et al. (2024) ini mendukung CIUT (*the compensatory internet use theory*), yang menunjukkan bahwa individu yang mengalami emosi negatif, seperti kesepian, cenderung beralih ke *game online* sebagai cara untuk mengurangi tekanan emosional mereka. Kemudian hasil penelitian Wang et al. (2019) juga menunjukkan bahwa individu dengan kecanduan *game* memiliki kesepian yang lebih tinggi.

Dalam penelitian Batmaz & Çelik (2021) ditemukan adanya hubungan antara kecanduan *game online* dan kesepian. Kesepian menurunkan tingkat gairah pada individu, sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan biologis dan psikologis. Dalam hal ini, individu cenderung bermain *game online* untuk meningkatkan tingkat gairah mereka yang telah menurun karena kesepian, untuk mencapai keseimbangan biologis dan psikologis. Selain itu, kebutuhan akan rasa memiliki dan hubungan adalah salah satu kebutuhan psikologis dasar bagi individu. Kebutuhan-kebutuhan ini mungkin tidak terpenuhi secara memadai pada individu dengan tingkat kesepian yang tinggi. Individu yang merasa kesepian dapat memenuhi kebutuhan psikologis tersebut dengan bermain *game online*.

*Output* uji regresi berganda penelitian ini juga menjelaskan bahwasannya *self-control* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *online game addiction*. Artinya hipotesis kedua (H2) diterima, sehingga terdapat pengaruh antara *self-control* terhadap *online game addiction* pada anggota komunitas *game online*. Hasil ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya. Hasil penelitian (Safarina & Halimah, 2019) keseluruhan menunjukkan bahwa *self-control* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecanduan *game online*. Dengan kata lain, semakin rendah tingkat kendali diri seseorang, semakin tinggi kemungkinannya untuk mengalami kecanduan *game online* di kalangan *gamer* dewasa awal. Temuan ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya Ryu & Kim (2018) yang menunjukkan bahwa pengaruh langsung dari *self-control* secara signifikan terkait dengan kecanduan *game online*.

Penelitian Sumiyana et al. (2022) menyimpulkan bahwa kendali diri dapat menjelaskan kebiasaan dan kecanduan dalam bermain *game*. Selanjutnya, hasil penelitian lainnya Olivia Fanny & Usman (2020) menegaskan bahwa *self-control* berperan dalam memengaruhi kecanduan *game online*. Dengan dasar penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa variabel *self-control* memiliki dampak besar terhadap kecanduan *game online*.

Dalam konteks kecanduan *game online*, kurangnya *self-control* atau pengendalian diri yang lemah dapat menjadi faktor risiko yang signifikan. Individu yang memiliki tingkat *self-control* yang rendah rentan terhadap perilaku kecanduan yang merugikan diri sendiri, seperti menghabiskan terlalu banyak waktu bermain *game online*, mengabaikan tanggung jawab sosial atau akademik, dan mengalami kesulitan dalam menghentikan atau mengurangi frekuensi bermain *game* meskipun menyadari dampak negatifnya.

Kemudian dalam *output* uji regresi berganda penelitian ini pun menjelaskan bahwasannya *loneliness* dan *self-control* memberikan pengaruh yang bersifat signifikan terhadap *online game addiction*. Artinya hipotesis ketiga (H3) diterima, sehingga terdapat pengaruh antara *loneliness* dan *self-control* terhadap *online game*

*addiction* pada anggota komunitas *game online*. Hasil ini didukung oleh Masya dan Candra (2016) yang menyatakan bahwa salah satu dari factor internal individu mengalami *online game addiction* yaitu kurangnya *self-control* dan minimnya hubungan social yang positif sehingga mengarahkan individu mencari aktivitas lain yang menyenangkan seperti bermain *game online*. Menurut Lemmens et al., (2015) kesepian memiliki hubungan yang timbal balik dengan adiksi, yang berarti kesepian bisa menjadi penyebab dan hasil dari perilaku patologis dalam bermain *game online*.

Dalam penelitian ini, rata-rata indeks perilaku bermain *game online* antara pria dan wanita berbeda. Berdasarkan hasil penelitian, laki-laki memiliki rata-rata indeks bermain *game online* lebih tinggi sebesar 30,7% dibandingkan perempuan sebesar 26%. Hasil ini didukung oleh penelitian (Kanat, 2019) yang menyatakan bahwa rata-rata skor kecanduan game pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan pada perempuan. Bonanno dan Kommers (2005) menjelaskan situasi ini sebagai berikut: “perbedaan gender dalam waktu yang dihabiskan untuk bermain game dapat dikaitkan dengan fakta bahwa anak laki-laki menganggap game digital jauh lebih menarik dan kondusif bagi proses kognitif alami mereka.

Kemudian berdasarkan data crosstab usia dengan *online game addiction*, diketahui bahwa *online game addiction* yang tinggi terjadi pada individu dengan usia 22 hingga 30 tahun. Diantara data tersebut, terdapat 40,8% atau 42 individu dalam kategori usia 22 hingga 26 tahun, dan 48% atau 12 individu dalam kategori usia 27 hingga 30 tahun. Santrock (2002) menyatakan bahwa masa dewasa awal adalah periode di mana seseorang fokus pada karier dan membangun hubungan romantis, sering kali meninggalkan sedikit waktu untuk kegiatan lainnya. Hurlock (dalam Teofanda, 2020) menyatakan bahwa masa dewasa awal terjadi antara usia 22 hingga 30 tahun. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang mana mayoritas subjek yang berusia dewasa awal (22 - 30 tahun) lebih menunjukkan respon emosi dengan perilaku menghindari masalah yang dihadapi, dimana salah satu cara tersebut adalah bermain *game online*. Berdasarkan data demografis anggota komunitas *game online* pada penelitian ini, secara keseluruhan menunjukkan bahwa mayoritas anggota berada pada kategori sedang hingga tinggi.

Untuk mengurangi dampak-dampak dari kecanduan *game online* ini yaitu para pemain game dapat mengikuti *event offline* dapat mengurangi rasa kesepian. Para pemain game juga dapat menemukan hobi atau mengikuti pelatihan baru lain untuk mengalihkan perhatian dari *game online*. Selain itu, menetapkan batasan waktu bermain yang sehat dan konsisten, serta bisa juga menemui bantuan profesional untuk mengatasi kecanduan *game online* beserta dampaknya.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *loneliness* dan *self-control* terhadap *online game addiction* di kalangan anggota komunitas *game online*. Kontribusi gabungan dari *loneliness* dan *self-control* terhadap *online game addiction* adalah sebesar 56,7%. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online*, seperti faktor lingkungan, rasa bosan, pola asuh orang tua dan sebagainya yang terkait dan untuk memahami lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* serta mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif.

## 6. Referensi

- Adam, E., & Rollings, A. (2012). *Game Design and Development*. New Reader Publishing.
- Arofik, M. (2021). *Hubungan Adiksi Game Online Denganstatusmental (Kecemasan, Stres Dan Depresi) Pada Siswa Di Masa Pandemi Di Sdn Sidotopo Wetan 1 Surabaya*.
- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja Iga Serpianing Aroma Dewi Retno Suminar Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 01(02).
- Batmaz, H., & Çelik, E. (2021). Examining the Online Game Addiction Level in terms of Sensation Seeking and Loneliness in University Students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 8(2), 126–130. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2021.21017>
- Bonanno, P., & Kommers, P. A. M. (2005). Gender differences and styles in the use of digital games. In *Educational Psychology* (Vol. 25, Issue 1, pp. 13–41). <https://doi.org/10.1080/0144341042000294877>
- Brage, D., Meredith, W., & Woodward, J. (1993). Correlates of loneliness among midwestern adolescents. *Adolescence*, 28(111), 685–693.
- Burger, J. M. (1995). Individual Differences in Preference for Solitude. *Journal Of Research In Personality*, 29, 85–108.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Berntson, G. G. (2003). The anatomy of loneliness. *Current Directions in Psychological Science*.

- Dewi, F. K. S., & Natalia, B. (2021). Identifying the Factors of Online Game Acceptance Using Technology Acceptance Model. In *Indonesian Journal of Information Systems (IJIS)* (Vol. 4, Issue 1).
- Dihni, V. A. (2022, February 16). *Jumlah Gamers Indonesia Terbanyak Ketiga di Dunia*. Kata Data Media Network.
- Fatima, A., Hastuti, D., & Riany, Y. E. (2020). The Influence of Parenting and Self-Control Influence toward Online Gaming among Adolescents. In *Journal of Family Sciences E* (Vol. 05, Issue 02).
- Gao, B., Cai, Y., Zhao, C., Qian, Y., Zheng, R., & Liu, C. (2024). Longitudinal associations between loneliness and online game addiction among undergraduates: A moderated mediation model. *Acta Psychologica*, 243. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104134>
- Ghufron, & Risnawita. (2020). *Teori-Teori Psikologi*. AR-RUZZ Media.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: A comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*, 27(1), 87–96. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.007>
- Kanat, S. (2019). The Relationship Between Digital Game Addiction, Communication Skills and Loneliness Perception Levels of University Students. *International Education Studies*, 12(11), 80. <https://doi.org/10.5539/ies.v12n11p80>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The internet gaming disorder scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567–582. <https://doi.org/10.1037/pas0000062>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Martončík, M., & Lokša, J. (2016). Do World of Warcraft (MMORPG) players experience less loneliness and social anxiety in online world (virtual environment) than in real world (offline)? *Computers in Human Behavior*, 56, 127–134. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.035>
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*.
- Maulidi, Y., Budiman, A., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2020). Hubungan Kesepian dengan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.29313/v6i2.24003>
- Mora, I., Ramadhani, S., Tobing, L., Laia, M., Studi Psikologi, P., & Farmasi Dan Ilmu Kesehatan, F. (2022). PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECANDUAN GAME ONLINE PADA MAHASISWA SEMESTER VI PROGRAM STUDI FARMASI FAKULTAS FARMASI DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS SARI MUTIARA INDONESIA. *Jurnal Psychomutiara*, 5, 62–75.
- Olivia Fanny, P., & Usman, O. (2020). Influence of Behavior, Time Management, Motivation, and Self-Control on Addiction to Playing Online Games. Social Science Research Network. *Social Science Research Network*. <https://ssrn.com/abstract=3512323>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *Toward a Social Psychology of Loneliness*.
- Putri, Q. A. S. (2019). *Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness*.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Ryu, H., & Kim, H. (2018). The Relationship between Self-Control and Internet Game Addiction Proneness in College Students: Dual Mediating Effects of Perceived Stress and Coping Strategy. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 37(2), 156–165. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2018.37.2.003>
- Safarina, N., & Halimah, L. (2019). Self-control and online game addiction in early adult gamers. *Journal of Physics: Conference Series*, 1375(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1375/1/012094>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Saputra, A. M., & Lukman, L. (2023). Pengaruh Kesepian Terhadap Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(2), 55. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.45162>
- Sumiyana, S., Pratiwi, I. D. E., Hadi, C., Utami, E. R., & Saputra, M. A. (2022). Students' game addiction caused by multi-constructs and multi-dimensions: Self-controls, cognitive biases and opportunistic behaviours. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.966079>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *Self-Control Scale (SCS)*.
- Teofanda, R. (2020). Intensitas Bermain Game Online Mobile PlayerUnknown's Battleground (PUBG) dengan Kecenderungan Agresivitas pada Dewasa Awal. *Cognicia*, 8(1). <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Wahyuningsih, D. (2015). *Bullying Ditinjau dari Secure Attachment dengan Orang Tua dan Kontrol diri pada Siswa di SMA N 8 Surakarta*.
- Wang, J. L., Sheng, J. R., & Wang, H. Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in Public Health*, 7(SEP). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00247>
- Yee, N. (2006). Motivations for Play in Online Games. In *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR* (Vol. 9, Issue 6). www.liebertpub.com



Zaman, M., Babar, M. S., Babar, M., Sabir, F., Ashraf, F., Tahir, M. J., Ullah, I., Griffiths, M. D., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2022). Prevalence of gaming addiction and its impact on sleep quality: A cross-sectional study from Pakistan. *Annals of Medicine and Surgery*, 78. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.103641>