



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 2526-2539

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan antara Kesepian dengan Kecanduan *Game Online* pada Remaja Usia 18-25 Tahun

Endang Lestari^{1✉}, Damajanti Kusuma Dewi²

Universitas Negeri Surabaya

Email: endang.20020@mhs.unesa.ac.id^{1✉}

Abstrak

Game online merupakan salah satu produk perkembangan teknologi yang keberadaannya sering menimbulkan kecanduan pada penggunanya. Bagi remaja yang merasakan kesepian, bermain *game online* dapat membantu mengurangi perasaan kesepian yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecanduan *game online* pada remaja usia 18-25 tahun. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan melibatkan subjek sebanyak 428 remaja yang merupakan mahasiswa S1 Universitas Negeri Surabaya. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasional menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dengan bantuan SPSS 20 *for Windows*. Berdasarkan analisis tersebut didapatkan nilai koefisiensi korelasi (r) sebesar 0,563 dan nilai signifikansi (p) 0,00. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif signifikan berkekuatan sedang antara kesepian dengan kecanduan *game online* pada remaja usia 18-25 tahun.

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

Abstract

Online games are one of the technological development products whose existence often causes addiction in its users. For adolescents who feel lonely, playing online games can help reduce the feelings of loneliness they experience. This research aims to determine the relationship between loneliness and online game addiction in adolescents aged 18-25 years. The method used in this research is quantitative with 428 adolescents as subjects who are undergraduate students at Surabaya State University. The data analysis technique used is correlational analysis technique using the Spearman Rank correlation test with SPSS 20 for Windows. Based on this analysis, the correlation coefficient (r) value is 0.563 and the significance value (p) is 0.00. These results show that there is a significant positive relationship of medium strength between loneliness and online game addiction in adolescents aged 18-25 years.

Keywords: *Loneliness, Online Games, Online Game Addiction*

PENDAHULUAN

Game merupakan kosa kata Bahasa Inggris yang berarti permainan. Menurut Yulianti dan Ekohariadi (2020), *game* merupakan aktivitas yang dikerjakan oleh seorang atau lebih pemain untuk mengisi waktu luang serta bersenang-senang serta memiliki ketentuan atau aturan untuk memenangkan permainan maupun mengalahkan lawan. Orang yang bermain *game* disebut dengan *gamer*. Rompas et al., (2023) menyatakan bahwa *game online* termasuk ke dalam jenis dari *game* dimana untuk mengaksesnya dibutuhkan adanya jaringan internet. Individu yang melakukan aktivitas bermain *game online* disebut juga dengan istilah *online gamer*.

Jumlah *gamer* di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 185 juta orang (Nurhayati & Wolf, 2024). 86% dari *gamer* di Indonesia mengaku lebih senang bermain *game online* (Burhan, 2022). Dengan jumlah tersebut, Indonesia menempati peringkat pertama sebagai negara dengan persentase penetrasi video *games* terbanyak di dunia yaitu sebesar 96,5% (Clement, 2024). Tingginya *online gamer* di Indonesia ini, menimbulkan munculnya fenomena kecanduan *game online*.

Menurut Wulandari dan Netrawati (2020) kecanduan didefinisikan sebagai ketergantungan terhadap suatu alat hingga menjadi sebuah kebiasaan. Kecanduan *game online* terjadi saat individu gagal untuk mengontrol dirinya dalam bermain *game online* sehingga ia akan menghabiskan waktu dengan bermain *game online* secara terus-menerus (Novrialdy, 2019). *American Psychiatric Association* atau APA (2022) mengklasifikasikan kecanduan *game online* ke dalam gangguan yang diberi nama *internet gaming disorder*. Gangguan ini didefinisikan sebagai aktivitas menggunakan internet secara kompulsif dan

terus-menerus untuk memainkan *game* hingga menyebabkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari.

Rata-rata waktu bermain *game online* melalui smartphone per minggu di Indonesia mencapai 11,4 jam per minggu (Sihombing dan Manurung, 2021), padahal menurut Lemmens et al., (2009) menyatakan bahwa terdapat durasi minimal individu memainkan *game online* hingga dapat dikatakan kecanduan yaitu selama 10,5 jam per minggu. Artinya, rata-rata *online gamers* di Indonesia memiliki durasi bermain *game online* yang sudah masuk dalam kategori kecanduan.

Berdasarkan informasi yang dimuat dalam Suara.com, pada 2023 Badan Pusat statistik mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* di Indonesia dialami oleh masyarakat berbagai usia. Masyarakat yang menempati posisi kedua tingkat kecanduan *game online* tertinggi berusia 18-25 tahun dengan persentase sebesar 38,5% (Fundrika, 2023). Departemen Kesehatan Republik (DepKes) Indonesia mengkategorikan usia 17-25 tahun sebagai masa remaja akhir (Amin & Juniati, 2017). Menurut Aprilia et al., (2018), rasa ingin tahu yang tinggi dan kesulitan dalam memilah aktivitas bermanfaat akan dialami oleh individu di fase remaja. Kondisi tersebut membuat remaja rentan untuk mengalami kecanduan, salah satunya kecanduan *game online*, meski begitu, belum banyak penelitian yang meneliti mengenai fenomena kecanduan *game online* pada remaja usia 18-25 tahun.

Kesepian yang dirasakan seseorang bentuknya beraneka ragam, salah satunya adalah kesepian yang dirasakan akibat merasa ditinggalkan. Pada remaja usia 18-25 tahun yang berprofesi sebagai mahasiswa, perasaan ditinggalkan ini sangat mudah ditemui. Misalnya pada mahasiswa yang baru saja lulus dari bangku sekolah menengah atas (SMA), mereka sering kali ditinggalkan oleh teman seangkatan karena berkuliah di luar kota. Pada mahasiswa yang *gap year* atau telat masuk kuliah dan telat lulus mereka juga sering kali ditinggalkan oleh teman seangkatan yang sudah lulus kuliah terlebih dahulu.

Berdasarkan data dari studi pendahuluan yang dilakukan kepada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Unesa) usia 18-25 tahun, dari 79 mahasiswa sebanyak 67 orang mahasiswa atau 85% mengaku bahwa mereka memainkan *game online* dalam kurun waktu satu bulan terakhir, sedangkan sisanya sebanyak 12 orang mahasiswa atau 15% mengaku tidak melakukan hal tersebut. Dari 67 mahasiswa, sebanyak 51% menggunakan *game online* setidaknya 10,5 jam setiap minggunya, bahkan rata-rata durasi bermain per minggunya mencapai 14,6 jam. Durasi terlama bermain *game online* dalam seminggu yang ditemukan dalam studi pendahuluan ini mencapai 45 jam. 47% di antaranya bermain setiap hari. Didapatkan juga data bahwa 86% responden mengalami kecanduan *game online* tingkat sedang-tinggi, sedangkan 14% sisanya berada dalam kategori tingkat rendah.

Kecanduan *game online* disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya karena kesepian. Saputra dan Lukman (2023) menemukan jika kesepian menjadi penyebab utama kecanduan *game online* pada 72 mahasiswa Universitas Negeri Makassar, dibandingkan dengan faktor depresi maupun kecemasan sosial. Sadewa dan Chairy (2022) juga menemukan adanya hubungan positif signifikan antara kesepian dengan kecanduan *game online* pada 154 orang yang tergabung dalam komunitas *game*.

Burger (2011) menjelaskan bahwa perasaan kesepian dapat dialami oleh siapa pun serta dalam kondisi apa pun, bahkan saat seseorang berada di tempat ramai. Kesepian juga berkaitan dengan persepsi individu mengenai hubungan sosial yang ia miliki dengan orang lain dan bukan sekedar isolasi secara fisik. Bahkan, seseorang yang memiliki banyak teman bisa saja merasa kesepian dan orang yang hanya memiliki sedikit teman bisa tidak merasa kesepian. Oleh sebab itu, fenomena remaja yang bermain *game online* meskipun berada di tempat yang ramai dapat dengan mudah ditemui, karena mereka merasa kesepian akibat dari kurangnya hubungan sosial yang dibangun dengan orang lain di dunia nyata. Survei yang dilakukan oleh Into The Light (2021) di Indonesia menunjukkan dari 5.211 partisipan, 98% di antaranya mengaku mengalami kesepian. Partisipan dalam survei tersebut didominasi oleh masyarakat berusia 18-24 tahun.

Berdasarkan paparan di atas, terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mendukung hubungan antara kesepian dengan kecanduan *game online*. Melihat masih sedikitnya penelitian mengenai topik serupa pada remaja usia 18-25, serta didukung studi pendahuluan yang menunjukkan adanya fenomena kecanduan *game online* pada mahasiswa Unesa, maka peneliti mengadakan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecanduan *game online* pada remaja usia 18-25 tahun yang merupakan mahasiswa Unesa.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecanduan *game online* pada remaja usia 18-25 tahun. Hipotesis dalam penelitian ini meliputi: H1= Terdapat hubungan antara kesepian dengan kecanduan *game online* pada remaja usia 18-25 tahun; H0= Tidak terdapat hubungan antara kesepian dengan kecanduan *game online* pada remaja usia 18-25 tahun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis korelasional *Rank Spearman*. Lokasi penelitian ini berlokasi di Universitas Negeri Surabaya (Unesa). Pengumpulan data dilaksanakan dengan menyebar kuesioner secara online melalui berbagai macam media sosial seperti Whatsapp, Instagram, dan Telegram. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa S1 Unesa yang berusia 18-25 tahun dengan total 44.066 orang.

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* termasuk ke dalam *nonprobability sampling*. Menurut Sugiyono (2007), *nonprobability sampling* adalah teknik sampling dimana tidak semua anggota populasi diberikan kesempatan untuk menjadi sampel. *Purposive sampling* merupakan teknik sampling yang memiliki kriteria tertentu sebagai bahan pertimbangan agar suatu bagian dari populasi bisa dipilih menjadi sampel.

Kriteria sampel penelitian ini meliputi: 1) Remaja usia 18-25 tahun yang berstatus sebagai mahasiswa S1 Unesa dan bermain *game online* dalam kurun waktu satu bulan terakhir. 2) Menggunakan *game online* dengan durasi minimal 10,5 dalam satu minggu.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu *UCLA Loneliness Scale 10 Items Version* untuk mengukur tingkat kesepian dan *Game Addiction Scale* (GAS) untuk mengukur tingkat kecanduan *game online*. Kedua instrumen tersebut sudah melewati proses adaptasi dan uji validitas serta reliabilitas. Berdasarkan uji validitas yang sudah dilakukan, seluruh item dari kedua skala tersebut dinyatakan valid. Reliabilitas kedua skala tersebut diuji menggunakan *cronbach alpha*, untuk *UCLA Loneliness Scale 10 Items Version* nilai *cronbach alpha* yang didapatkan adalah 0,863 dan GAS adalah 0,889.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Unesa yang sedang menempuh pendidikan S1 angkatan 2020-2024. Jumlah subjek uji coba instrumen penelitian adalah sebanyak 60 orang, sedangkan jumlah subjek yang menjadi partisipan sebanyak 428 orang. Seluruh subjek yang merupakan mahasiswa yang memenuhi kriteria yaitu bermain *game online* dalam kurun 1 bulan terakhir dengan durasi minimal 10,5 jam per minggunya.

Subjek dalam penelitian ini didominasi oleh remaja berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 258 subjek atau 60%, sedangkan remaja perempuan sebanyak 170 subjek atau 40%.

Tabel 1 Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
18	17	4%
19	47	11%
20	98	22,9%
21	115	26,9%
22	95	22,2%
23	40	9,3%
24	14	3,3%
25	2	0,5%
Total	428	100%
Mean		20.96
Modus		21

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa subjek penelitian ini adalah remaja akhir yang berusia 18-25 tahun. Subjek terbanyak berusia 21 tahun yang jumlahnya mencapai 115 orang atau 26,9%, sedangkan rata-rata usia subjek adalah 20,96 atau dibulatkan menjadi 21 tahun. Subjek berusia 25 tahun berjumlah paling sedikit yaitu 0,5% atau 2 orang dari 428 subjek yang ada.

Tabel 2 Karakteristik Subjek Berdasarkan Durasi Bermain dalam Satu Minggu

Keterangan	Durasi (jam)
Max.	91
Min.	10,5
Mean	21,25

Durasi bermain *game online* subjek paling tinggi mencapai 91 jam per minggunya, sedangkan durasi bermain *game online* terendah adalah 10,5 jam per minggu. Rata-rata durasi bermain *game online* per minggu subjek adalah 21,25 jam.

Tabel 3 Hasil Deskriptif Kesenian dan Kecanduan *Game online*

Keterangan	Min.	Max.	Mean	Std. Deviasi
Kecanduan <i>Game online</i>	35	105	69,03	17,33
Kesenian	10	40	26,92	6,47

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui rata-rata skor kecanduan *game online* pada subjek adalah 69,03 sedangkan skor kesenian adalah 26,9. Adapun, skor tertinggi

kecanduan *game online* mencapai 105 dan skor terendahnya 35, sedangkan skor tertinggi kesepian adalah 40 dan skor terendahnya 10.

Tabel 4 Kategori Tingkat Kesepian dan Kecanduan *Game online* pada Subjek

Kategori	Kesepian		Kecanduan <i>Game online</i>	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Rendah	17	4%	2	0,5%
Sedang	285	66%	231	54%
Tinggi	127	30%	195	45,5%

Menurut hasil yang didapatkan dalam penelitian ini, mayoritas remaja mengalami tingkat kesepian sedang yang jumlahnya mencapai 60% dari total subjek. 30% subjek mengalami tingkat kesepian tinggi, dan hanya 4% dengan tingkat kesepian rendah. Diketahui juga bahwa 57% remaja bermain *game online* setiap hari, artinya remaja yang masih berstatus sebagai mahasiswa tersebut memainkan *game online* pada hari-hari perkuliahan bukan hanya saat hari libur. Kondisi ini mengindikasikan bahwa remaja dalam penelitian ini lebih memilih untuk bermain *game online* saat merasa kesepian, sehingga dapat dikatakan bahwa remaja dengan tingkat kesepian lebih tinggi memiliki risiko lebih besar untuk kecanduan *game online*.

Tabel 5 Rata-rata Skor Kesepian dan Kecanduan *Game online* Berdasarkan Usia

Usia	Kesepian	Kecanduan <i>Game online</i>
18	28.94	76.41
19	29.64	74.25
20	27.31	70.10
21	25.54	70.13
22	24.77	62.01
23	29.82	69.78
24	30.07	70.5
25	28	77

Berdasarkan usia, skor rata-rata kecanduan *game online* tertinggi dialami oleh remaja usia 25 tahun, namun skor rata-rata kesepian tertinggi ditempati oleh remaja usia 24 tahun. Di lain sisi, remaja usia 22 tahun memiliki tingkat kesepian dan kecanduan *game online* terendah pada penelitian ini. Hasil tersebut setidaknya menggambarkan bahwa usia tidak selalu bisa menjadi patokan tingkat kesepian yang dialami seseorang. jika ditelusuri lebih lanjut, usia 22 tahun biasanya merupakan usia saat remaja yang merupakan mahasiswa menempuh semester akhir di dalam perkuliahan S1. Hal tersebut membuat mereka menjadi

lebih sibuk mempersiapkan kelulusan sehingga tidak memiliki terlalu banyak waktu untuk bermain *game online* maupun merasa kesepian. Remaja usia 24 dan 25 tahun biasanya cukup jarang yang masih berada di bangku perkuliahan untuk menempuh pendidikan S1, kecuali remaja yang terlambat untuk memulai pendidikan S1 atau yang belum menyelesaikan mata kuliah sebelumnya sehingga lulus lebih lama dibandingkan teman seangkatannya. Hal tersebut dapat dilihat dari jumlah subjek usia 24 dan 25 tahun yang jauh lebih sedikit dibanding subjek usia lain. Kondisi ini menyebabkan remaja usia tersebut memiliki lebih sedikit teman akibat sudah ditinggalkan oleh teman seangkatannya yang lulus terlebih dahulu sehingga menjadi lebih kesepian. Mahasiswa usia 25 tahun juga tidak memiliki kesempatan yang banyak untuk bisa berinteraksi dengan mahasiswa lain akibat perbedaan usia maupun perbedaan semester dan jadwal perkuliahan, sehingga mereka menjadi lebih kecanduan pada *game online* dibandingkan mahasiswa usia lainnya.

Tabel 6 Uji Hipotesis

Hasil Korelasi <i>Spearman</i>		Keterangan
Nilai signifikansi (p)	0,00	Hubungan signifikan
Koefisiensi Korelasi (r)	0,563	Kekuatan hubungan sedang

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat adanya hubungan positif signifikan antara kesepian dengan kecanduan *game online* yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,00. Sementara itu, berdasarkan nilai koefisiensi korelasinya, maka hubungan antara kedua variabel tergolong sedang. Berdasarkan hasil tersebut, H1 diterima karena terdapat hubungan antara kesepian dengan kecanduan *game online* pada remaja usia 18-25 tahun. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Rank Spearman dengan nilai signifikansi 0,00 yang artinya terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian dengan kecanduan *game online*. Hubungan yang positif menandakan arah hubungan antara dua variabel tersebut searah. Artinya semakin tinggi tingkat kesepian subjek, maka semakin tinggi juga kecanduan *game online* yang diderita. Terdapat beberapa penelitian dengan hasil serupa, seperti hasil penelitian dari Sadewa dan Chairy (2022), Batmaz dan Celik (2021), Maulidi dan Budiman (2020), Yilmaz (2018), serta Sari dan Hasanah (2020). Nilai koefisiensi korelasi pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang sedang antara kesepian dengan kecanduan *game online*. Hubungan tersebut dapat terjadi karena *game online* dijadikan sebagai tempat pelarian bagi remaja yang merasa kesepian.

Kesepian merupakan perasaan yang dapat dirasakan oleh siapa pun termasuk remaja. Manusia sebagai makhluk sosial akan mengalami kesulitan saat merasa kesepian, oleh sebab itu agar terhindar dari rasa kesepian, manusia akan saling berinteraksi dan

membangun hubungan sosial dengan orang lain. Interaksi tidak hanya bisa dibangun di dunia nyata, namun juga di dunia virtual seperti di dalam *game online*.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang merasakan kesepian ditunjukkan dalam bentuk perasaan tidak menyenangkan sehingga membuat mereka tidak mampu membangun hubungan sosial dengan orang lain di dunia nyata. Tidak terbangunnya hubungan dengan orang lain ini membuat mereka merasa tidak ada yang bisa memahami mereka, tidak adanya orang lain yang bisa dijadikan teman bicara maupun orang yang senantiasa menemani mereka di dunia nyata.

Perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan oleh subjek, membuat mereka kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain karena mereka berpikir bahwa apa pun yang mereka ceritakan tidak akan pernah bisa dipahami oleh siapa pun. Remaja yang merasakan hal ini memilih untuk menghindari menghabiskan waktu menceritakan suatu hal kepada orang lain di dunia nyata, dan cenderung menghabiskan waktu untuk bermain *game online*. Bermain *game online*, membuat remaja akan merasa lebih terhibur dan melupakan rasa kesepian yang dialaminya sementara. *Game online* juga dijadikan sebagai sarana hiburan dan mencari kesenangan selain tempat untuk berinteraksi.

Remaja yang kesepian dapat dirasakan dalam bentuk perasaan berbeda dengan orang sekitarnya serta perasaan seolah tidak ada yang mengenal mereka dengan baik. Kesamaan dengan orang lain menjadi salah satu dasar munculnya hubungan pertemanan. Saat remaja merasa tidak ada orang yang memiliki kesamaan dengannya dan merasakan adanya perbedaan yang terlalu tajam, maka ia dapat merasa kesepian serta merasa sendirian. Saat remaja bermain *game online*, maka ia masuk ke dalam dunia dimana semua orang tergabung dalam suatu komunitas yang sama. Semua orang di dalam *game online* tersebut setidaknya memiliki keinginan yang sama yaitu ingin bermain *game online*. Secara tidak langsung, remaja juga akan merasakan kesamaan lain dengan sesama *online gamers*, mulai dari kesamaan minat, pengetahuan terkait *game online*, hingga tujuan bermain *game online*. Bukan hanya saling mengetahui kesamaan, namun para *online gamers* bahkan bisa saling membantu untuk memenangkan pertandingan saat tergabung dalam satu tim yang sama. Hal ini akan dapat mengurangi perasaan berbeda yang dirasakan bahkan mengurangi rasa kesepian yang dialami di dunia nyata.

Subjek dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat rasa sepi meskipun banyak orang di sekitar. Perasaan kesepian dapat muncul disebabkan oleh tidak adanya hubungan yang intim dengan orang lain dan akhirnya membuat seolah tidak memiliki siapa pun yang dapat dijadikan teman untuk sekedar berinteraksi serta tidak merasa dibersamai.

Hammoud et al., (2021) menyebutkan bahwa seseorang yang berada di tempat terlalu ramai (*overcrowding*) justru lebih berisiko untuk mengalami kesepian lebih tinggi. Kondisi ini dapat diamati dari fenomena yang terjadi di sekitar kita saat terdapat remaja yang memainkan *game online* ketika berada di tengah keramaian, misalnya di dalam *cafe*, restoran, bahkan saat berada di kampus dan dikelilingi oleh sesama mahasiswa. Kondisi ini menggambarkan bahwa remaja dapat mengalami kesepian di tengah keramaian sehingga mereka lebih memilih mengakses *game online* daripada berinteraksi dengan orang sekitar yang tidak berhubungan dekat dengan mereka.

Kedekatan atau keintiman menjadi salah satu hal yang membuat seseorang tidak merasa kesepian. Remaja dalam penelitian ini justru mengaku bahwa mereka seringkali merasa tidak dekat dengan orang lain. Hal ini menyebabkan mereka menjadi kesepian hingga bermain *game online*. Di lain sisi, *Game online* biasanya membuat remaja dapat merasa dekat dengan orang lain saat memainkannya, terutama jika bermain sambil berkomunikasi lewat fitur *personal chat*, *live chat*, hingga *voice chat*. Kowert et al., (2014) menyatakan bahwa satu teman yang dapat membantu memenangkan pertandingan bersama saat bermain *game online* dapat menjadi seseorang yang terasa dekat, dipercaya, dan dihargai nasihatnya. Seringkali remaja justru mendapatkan teman dekat bahkan pasangan dari *game online*. Hal ini dapat disebabkan karena adanya momen saat *online gamers* berjuang bersama untuk memenangkan suatu *game* sehingga seolah menjadi lebih dekat dari waktu ke waktu.

Pada penelitian ini, salah satu bentuk kesepian pada remaja yang paling sering dirasakan adalah perasaan ditinggalkan. Saat seorang remaja memasuki dunia perkuliahan, sangat wajar apabila harus merantau ke kota lain untuk berkuliah dan meninggalkan atau berpisah teman-temannya. Hal tersebut menimbulkan rasa kesepian bagi remaja yang ditinggalkan terutama saat tidak bisa menemukan teman baru di sekitarnya. Akibat kesulitan menemukan sosok pengganti dari orang yang meninggalkannya di dunia nyata, remaja akhirnya memilih untuk mencari sosok tersebut melalui *game online*.

Kesepian yang dialami remaja juga dapat terjadi saat adanya perasaan kekurangan jumlah teman yang dimiliki, sehingga remaja terpaksa menjalani kesehariannya seorang diri saat teman yang dimiliki sedang sibuk dengan urusan lain. Kondisi ini membuat remaja mencoba memperbanyak teman di dunia virtual. Pertemanan virtual terjadi saat seseorang merasa lebih senang menjalin hubungan dengan sesama *gamers* di dalam *game online* karena kesulitan untuk bersosialisasi di dunia nyata (Beranuy et al., 2013). Hal ini juga didukung dengan jumlah *online gamers* di Indonesia yang sangat banyak. Pada 2022, jumlah *online gamers* di Indonesia mencapai sekitar 151 juta lebih orang (Nurhayati & Wolf,

2024), sehingga membuat remaja menjadi lebih mudah untuk mendapatkan teman virtual sebanyak-banyaknya di dalam *game online*. Dengan menjalin pertemanan virtual, maka dapat menutupi perasaan kekurangan teman yang menyebabkan dirinya menjadi kesepian di dunia nyata.

Rasa kesepian lain yang dirasakan remaja dalam penelitian ini berupa perasaan asing dan terisolasi dengan orang di sekitar. Perasaan asing tersebut bisa dirasakan oleh remaja karena tidak cocok dan tidak nyaman dengan orang-orang di sekitarnya, sehingga remaja akan mencari tempat lain yang membuatnya merasa nyaman terutama untuk berinteraksi. Rasa asing juga bisa muncul saat remaja tidak bisa berkomunikasi dengan orang di sekitarnya akibat tidak ada hal yang bisa dibahas dan dimengerti oleh kedua belah pihak. Lain halnya saat remaja bermain dan berinteraksi di dalam *game online*, maka mereka akan saling membicarakan mengenai *game online* yang sedang mereka mainkan. Kondisi ini menciptakan suasana pertemanan yang menarik bagi *online gamers* sehingga tidak merasa asing maupun terisolasi di dalam *game online*. Chiu et al., (2004) menyatakan jika orang yang kesepian akan mudah untuk kecanduan *game online* karena perasaan asing dengan orang sekitar sehingga muncul keinginan untuk melarikan diri dari dunia nyata.

Kesepian sering kali dirasakan ketika tidak ada orang yang bisa dituju oleh remaja terutama saat ditimpa suatu masalah serta absennya teman yang bisa diajak bicara. Kondisi ini membuat banyaknya remaja yang memilih untuk berbicara dengan teman di dalam *game online*. Sebagai teman virtual, meskipun tidak dapat membantu secara fisik, namun mereka dapat membuat remaja yang sedang memiliki masalah seolah-olah merasa didengar. Tidak jarang *online gamers* juga saling memberikan saran mengenai suatu permasalahan.

Berkurangnya rasa kesepian dengan bermain *game online* seringkali memicu terjadinya kecanduan *game online*. Kondisi ini terjadi saat remaja secara terus-terusan dan berulang kali memainkan *game online* hingga melupakan dunia nyata. Mengingat subjek penelitian ini merupakan remaja dan mahasiswa di waktu yang bersamaan, maka seharusnya tugas utama mereka adalah belajar. Sari dan Hasanah (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang kecanduan *game online* seringkali mengabaikan tugas-tugasnya serta menjadi lalai pada kewajibannya di dunia nyata. Hal tersebut juga dapat terjadi pada subjek dalam penelitian ini, karena jika dilihat dari rerata waktu bermain *game online* per minggunya yang mencapai 21 jam. Artinya subjek setidaknya menghabiskan waktu tiga jam setiap harinya untuk bermain *game online*. Durasi tertinggi yang ditemukan pada subjek dalam bermain *game online* bahkan mencapai 91 jam per minggu atau setidaknya 13 jam

per hari. Kondisi tersebut menunjukkan betapa banyaknya waktu yang dihabiskan di dalam dunia virtual dibandingkan dunia nyata.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kesepian membuat remaja kecanduan *game online*. Kondisi ini dapat terjadi karena remaja ingin mengurangi perasaan kesepian yang dialami dengan bermain *game online*, meski begitu bermain *game online* hanya membantu mengurangi tingkat kesepian sementara, karena saat remaja tidak bermain *game online* perasaan kesepian tersebut akan kembali dirasakan. Diperlukan solusi lain yang dapat membantu remaja mengurangi rasa kesepian yang dialami agar tidak terjebak pada kondisi kecanduan *game online* yang semakin parah di masa depan.

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan penelitian yang sudah diberikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan kecanduan *game online* pada remaja usia 18-25 tahun. Hasil tersebut membuat hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hubungan antara kesepian dengan kecanduan *game online* yang ditemukan dalam penelitian ini adalah hubungan positif signifikan yang artinya semakin tinggi rasa kesepian yang dialami oleh seseorang, makin tinggi juga kecanduan *game online* yang akan diderita.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M. A. dan Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 2(6), 33-42. <https://media.neliti.com/media/publications/249455-none-23b6a822.pdf>
- APA. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder 5th Edition Text Revision*. APA.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2018). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *JNC*, 3(1), 41-53. <http://dx.doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M. D. (2013). A Qualitative Analysis of Online Gaming Addicts in Treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(2), 149-161. <https://doi.org/10.1007/s11469-012-9405-2>
- Burger, J. M. (2008). *Personality (Ed 8)*. Wardsworth. *Personality : Burger, Jerry M : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive*
- Chiu, S. I., Lee, J. Z., & Huang, D. H. (2004). Video *game* addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior : The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 7(5), 571-581.

<https://doi.org/10.1089/CPB.2004.7.571>

- Clement, J. (2024). *Global Gaming Penetration Q3, by Country*. Statista. Diambil pada 27 Februari 2024 dari <https://www.statista.com/statistics/195768/global-gaming-reach-by-country/#:~:text=Global%20gaming%20penetration%20Q3%202023%2C%20by%20country&text=Indonesia%20had%20the%20highest%20video,that%20they%20played%20video%20games>
- Fundrika, B. A. (2023). *Orangtua Mesti Waspada, Ini Bahaya Kecanduan Game online*. Diambil 13 Februari 2024 dari <https://www.suara.com/lifestyle/2023/08/09/165551/orangtua-mesti-waspada-ini-bahaya-kecanduan-game-online>
- Hammoud, R., Tognin, S., Bakolis, I., Ivanova, D., Fitzpatrick, N., Burgess, L., Smythe, M., Gibbons, J., Davidson, N., & Mechelli, A. (2021). Lonely in a crowd: investigating the association between overcrowding and loneliness using smartphone technologies. *Scientific Reports*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-03398-2>
- Into The Light. (2021). Laporan Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental di Indonesia 2021 - Hasil Awal. Into The Light. Diambil pada 14 Maret 2024 dari <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjEg8uW4ImHAXVXxjgGHQIeC74QFnoECBIQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.intothelightid.org%2Ftentang-bunuh-diri%2Flaporan-perilaku-penggunaan-layanan-kesehatan-mental-di-indonesia-2021-hasil-awal%2F&usg=AOvVaw2lq0KIR72SuX-Rltr4zkWC&opi=89978449>
- Kowert, R., Domahidi, E., & Quandt, T. (2014). The relationship between online video *game* involvement and gaming-related friendships among emotionally sensitive individuals. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7), 447–453. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0656>
- Krejcie, R. V. dan Morgan, D. W. (1970). Determining Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610. <https://10.1177/001316447003000308>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., dan Peter, J. (2009). Development and Validation of a *Game* Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <http://dx.doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Maulidi, Y. dan Budiman, A. (2020). Hubungan Kesepian dengan Kecanduan *Game online* pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 687–692. <https://10.29313/.v6i2.24003>

- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan *Game online* pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148-158. <https://10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Nurhayati, H. dan Wolf. (2024). Video *Game Market in Indonesia* – Statistic and Fact. Statista. Diambil pada 22 Februari 2024 dari Video *game market in Indonesia - statistics & facts* | Statista
- Rompas, Y. F., Zakarias, J. D., dan Kawung, E. J. R. (2023). Penganruh *Game online* terhadap Interaksi Sosial di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Ilmiah Society*, 3(1), 1-11. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj7ILSV-ciEAXBzTgGHYh7B1cQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.unsrat.ac.id%2Fv3%2Findex.php%2Fjurnalilmiahsociety%2Farticle%2Fdownload%2F45336%2F40874&usg=AOvVaw3y3ZvrNROZIIznE4mslZz&opi=89978449>
- Sari, G. A. P. dan Hasanah, U. (2020). Hubungan antara Loneliness dan Kecanduan *Game online* pada Mahasiswa IAIT Kediri. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies*, 3(1), 1-15. <https://doi.org/10.33367/ijies.v3i1.1107>
- Sihombing, L. dan Manurung, D. (2021). Peta Ekosistem Industri *Game* Indonesia. Kominfo. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjB6-fEzLSEAxUaUGcHHSn0Ap8QFnoECBIQAQ&url=https%3A%2F%2Fpdfcoffee.com%2Fpeta-ekosistem-industri-game-2020-09032021-pdf-free.html&usg=AOvVaw2g5nZRjEIEkU_jvbaFIBRM&opi=89978449
- Wulandari, R. dan Netrawati, N. (2020). Analisis tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2), 41-46. DOI: <https://doi.org/10.29210/3003653000>
- Yulianti, A., & Ekohariadi, E. (2020). Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis *Game* Edukasi Menggunakan Aplikasi Construct 2 Pada Mata pelajaran Komputer dan Jaringan Dasar. *IT-Edu: Jurnal Information Technology and Education*, 5(01), 527–533. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiei_XGnMmEAXVHyDgGHVBdCugQFnoECA8QAQ&url=http%3A%2F%2Fjournal.unesa.ac.id%2Findex.php%2Fit-edu%2Farticle%2Fview%2F38272&usg=AOvVaw13GWoELV6CxK9fDSkEXUgb&opi=89978449.