

Hubungan Kesepian dengan Kecanduan *Game Online* pada Mahasiswa di Kota Bandung

Yulianti Maulidi, Agus Budiman

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

yulianti.maulidi98@gmail.com, Agusbudiman1105@gmail.com

Abstract— Game Online is the most popular activities and can lead to addictive effects. Lemmens, Valkenburg, & Peter, (2009) Game online addiction or pathological gaming is a defined as the persistent inability to control excessive gaming habits despite associated social or emotional problems. For college students who experience excessive loneliness, playing online games will be able to divert negative thoughts related to bad social relationships. Whereas Rusell said Loneliness is defined person's subjective experience due to a lack of close social relationships. The purpose of this study was to obtain empirical data on the relationship between loneliness and online game addiction among students in Bandung. The research method used is correlational, with 46 respondents. The measuring instrument used is the UCLA Loneliness Scale Rusell (1996) which has been adapted by Alya Fauziyyah and Sutarimah Ampuni, S.Psi., M.Psi., and Game Addiction Scale Measurement by Lemmens (2009) and adapted by Dr. Lilim Halimah, BHSc., MHPSY. The analysis technique used is the Rank Spearman. The resulting correlation value is 0.314 and p value = 0.017 ($\alpha < 0.05$). The results showed that there was a low relationship between loneliness and online game addiction among college students in Bandung.

Keywords—*Game Online, Game Online Addiction, Loneliness.*

Abstrak— Game online merupakan aktivitas yang paling banyak peminat dan dapat menyebabkan dampak kecanduan. Menurut Lemmens, Valkenburg, & Peter, (2009) kecanduan game online adalah ketidakmampuan yang persisten dalam mengontrol perilaku bermain game yang menyebabkan masalah-masalah sosial dan masalah emosional bagi pelaku.. Bagi kalangan mahasiswa yang mengalami kesepian permainan game online yang berlebihan akan mampu mengalihkan pikiran negatif terkait hubungan sosial yang buruk. Adapun kesepian menurut Rusell merupakan pengalaman subjektif seseorang dikarenakan kurangnya keeratan hubungan sosial. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan kesepian dengan kecanduan game online pada mahasiswa di Kota Bandung. Metode Penelitian yang digunakan adalah korelasional, dengan sebanyak 46 responden. Alat Ukur yang digunakan adalah UCLA Loneliness Scale Rusell (1996) yang telah diadaptasi Alya Fauziyyah dan Sutarimah Ampuni, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Alat Ukur Game Addiction Scale yang disusun oleh Lemmens (2009) dan telah diadaptasi oleh Dr. Lilim Halimah, BHSc., MHPSY. Adapun teknik analisis yang digunakan ialah Rank Spearman. Nilai korelasi yang dihasilkan adalah 0.314 dan nilai $p = 0,017$ ($\alpha < 0.05$). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang rendah antara kesepian dengan kecanduan game online pada mahasiswa di Kota Bandung.

Kata Kunci—*Game online, Kecanduan Game online, Kesepian.*

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin pesat membuat perubahan komunikasi dan sosial dalam kehidupan sehari-hari semakin cepat dan tanggap, salah satu perkembangan teknologi yang banyak digunakan akhir-akhir ini antara lain ialah internet. Dampak dari penggunaan internet menyebabkan individu memainkan segala aktivitas nya diinternet salah satunya aktivitas game online sebagai bentuk hiburan (APJII, 2018).

Game online dapat diakses melalui komputer atau smartphone sehingga dapat dinikmati oleh jutaan pemain game online di seluruh dunia. , penggunaan game online di Indonesia memiliki dampak yang negatif, jumlah pecandu game online di Indonesia semakin meningkat setiap waktu, dampak dari game online ini mempengaruhi pada fisik dan psikologis individu, selain itu, masyarakat Indonesia masih memiliki kesadaran yang rendah akan dampak kecanduan game online ini sehingga penggunaan game online tidak dibatasi (infosehatFKUI, 2019). Di Jawa Barat, Kota Bandunglah yang memiliki banyak peminat game online. Menurut Griffith (2008) game online memiliki tingkat kecenderungan untuk mengalami kecanduan yang tinggi. Kecanduan game online ini terjadi ketika pemain terus memainkannya sehingga mengganggu pada aktivitas sehari-harinya. Menurut Young (2009) seseorang yang kecanduan game online tidak akan mampu mengontrol keinginan untuk bermain game online. Mereka akan terus meningkatkan waktu untuk bermain game online dan berfokus hanya pada game online. Efek psikologis akibat dari kecanduan game online ini juga individu menjadi lebih suka sendirian dengan menghindari komunikasi tatap muka karena menghabiskan banyak waktu untuk platform game online. (Kanat,2019).

Dari hasil studi awal yang di dapat dari 15 mahasiswa perguruan tinggi di Kota Bandung yang bermain game online, game online yang sering dimainkan yaitu Dota, Mobile Legend, Call of Duty dan PUBG bahkan ada yang masih menyukai permainan MMORPG. Rata-rata pemain game online bermain dengan waktu lebih dari 5 jam perhari dan selalu ada peningkatan waktu yang dibutuhkan untuk bermain game online, permainan game online ini dimainkan paling sering ketika para responden sedang dalam waktu luang, karena adanya waktu luang ini maka subjek akan

semakin larut untuk bermain game online sehingga melupakan kehidupannya atau aktivitas-aktivitas lain yang bisa dilakukan, para responden juga menyatakan bahwa sulit berhenti ketika telah memulai permainan. Permainan game online juga mampu menjadi pelarian responden dari berbagai macam masalah, seperti masalah pertemanan dan keluarga, perkuliahan.

Selain itu, akibat dari permainan game online ini menyebabkan dirinya selalu bertengkar dengan orang terdekat, dan karena permainan ini subjek juga meninggalkan kegiatan yang lebih penting seperti perkuliahan dan tugas-tugasnya. Pada 5 orang responden yang diwawancarai mengatakan pernah mengalami perasaan kesepian dan mengalihkannya dengan aktivitas yang disukainya yaitu bermain game online, namun karena terlalu asyik mengakibatkan permainan game online yang terus dimainkan. Ketika ditanya hal apa yang dilakukan selain bermain game online ketika merasakan kesepian, mereka lebih memilih menonton film, berselancar diinternet seharian. Para responden menunjukkan juga perasaan terisolasi dari teman-temannya setelah bermain game online, meski dalam kehidupan nyatanya dirinya memiliki teman dikampus. Lingkungan keluarga juga tidak mendukung pada minat para responden sehingga dirinya merasakan kesepian. Selain itu, berdasarkan pada fenomena juga mahasiswa di Kota Bandung yang telah mengalami kecanduan game online yang mendapatkan perawatan dari seorang psikiater dan diduga bunuh diri, kecanduan game online yang dialami mahasiswa tersebut disebabkan kurangnya interaksi sosial karena tidak memiliki teman sehingga memainkan game online dan meningkatnya masalah kesehatan mental yang dialaminya (Health.grid 2020).

Menurut Caplan dkk (dalam Martončik & Lokša, 2016) kesepian penyebab individu mengalami kecanduan game online. Hawkley dan Cacioppo (2007) mendefinisikan kesepian sebagai suatu perasaan yang dialami suatu individu bukan hanya dirinya mengalami kesendirian melainkan kebutuhan hubungan sosial yang rendah dan tidak terpenuhi secara kuantitas dan kualitas terutama hubungan sosial yang menyangkut orang lain bukan orang terdekatnya. Kesepian dapat terjadi pada usia dewasa dan remaja (Macevoy, College, Hill, Weeks, & Asher, 2011). Menurut Xingyuan (2010) yang melakukan penelitian pada 342 mahasiswa yang berusia 18-22 terkait kesepian dengan kecanduan game online, bahwa mahasiswa yang kesepian lebih mungkin untuk bermain game online dan berbicara dengan teman onlinenya yang memiliki minat sama dan mencari dukungan dari teman online dibandingkan harus berhubungan dengan dunia nyata. Namun pada penelitian lain yang dilakukan Kanat (2019) mengatakan bahwa dari 646 mahasiswa menunjukkan bahwa kesepian tidak berpengaruh terhadap kecanduan game online, karena dengan adanya game online ini, mahasiswa yang kesepian bisa mengobrol dengan orang lain hanya saja ketika bermain game online tingkat stress dan kecemasan orang dengan kesepian akan meningkat sehingga memunculkan perilaku

negatif lainnya misalnya menjadi lekas marah pada orang-orang disekitarnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: "Seberapa erat hubungan kesepian dengan kecanduan game online pada mahasiswa di Kota Bandung?". Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan positif kesepian dengan kecanduan bermain game online pada mahasiswa di Kota Bandung.

II. LANDASAN TEORI

A. Kesepian

Kesepian menurut Weiss (1973) tidak disebabkan karena kesendirian tetapi dikarenakan tidak memiliki seseorang yang berarti dalam suatu hubungan. Kesepian nampak sebagai respon dari ketidakhadiran suatu hubungan yang diharapkan. Menurut Perlman & Peplau (1998) kesepian adalah hal yang tidak menyenangkan, pengalaman itu terjadi ketika hubungan sosial seseorang secara signifikan rendah dalam hal kualitas atau kuantitas. Hawkley dan Cacioppo (2010) mengatakan kesepian adalah suatu perasaan yang dialami suatu individu bukan hanya dirinya mengalami kesendirian melainkan kebutuhan hubungan sosial yang rendah dan tidak terpenuhi secara kuantitas dan kualitas terutama hubungan sosial yang menyangkut orang lain bukan orang terdekatnya.

B. Dimensi-dimensi Kesepian

Kesepian menurut Rusell (1982) dipandang sebagai suatu pendekatan unidimensional dan multidimensional, pendekatan unidimensional merujuk pada satu tema umum dalam pengalaman kesepian, terlepas dari apa penyebab khusus kesepian bagi suatu individu. Sehingga, skala kesepian harus peka terhadap fenomena sensitif dalam hidup individu, seperti perasaan kesepian. Adapun pendekatan multidimensional merujuk pada pandangan bahwa fenomena kesepian dapat diukur dari berbagai sisi, pendekatan ini berupaya membedakan kesepian berdasarkan aspek-aspek, aspek tersebut yaitu aspek *trait*, *social desirability* dan *depression*.

C. Aspek-aspek Kesepian

Peplau & Perlman membagi kesepian menjadi 3 aspek, yaitu:

a. Afektif

Bradbrunn et al. (dalam Peplau & Perlman, 1981) berpendapat bahwa orang kesepian merasa kurang bahagia, kurang puas, lebih pesimistis, dan menggambarkan diri mereka tegang, tidak bisa rileks, dan bosan. (Loucks & Perlman dalam Peplau & Perlman, 1981) mengidentifikasi kebosanan dan kecemasan sebagai bentuk perasaan kesepian.

b. Kognitif

Lake (1986) mengatakan kesepian membuat

seseorang merasa kehilangan kepercayaan pada orang lain. Peplau dan Perlman (1981) orang kesepian cenderung kurang interaksi atau fokus kurang efektif. Weiss (1973) mengatakan orang yang kesepian, terlalu berhati-hati dan siap menghadapi ancaman. Ini karena orang merasa cemas ketika berhadapan dengan situasi sosial terkecil sekalipun. Hasilnya adalah kecenderungan untuk salah mengartikan maksud orang lain.

c. Perilaku

Orang yang kesepian akan menunjukkan perilaku menjauh atau menghindar. Senyumnya terlihat aneh dan tidak tulus, dan posisi tangannya kaku, penafsiran wajah, nada suara, kecepatan bicara, jarak berdiri, sedikit percakapan dengan orang lain (Lake, 1986).

Menurut Russell (1982), berdasarkan pendekatan multidimensional terdapat 3 aspek kesepian, yaitu :

- a. Trait kesepian yaitu adanya pola yang sangat stabil dari perasaan kesepian yang bisa berubah dalam situasi tertentu, atau individu yang mengalami kesepian karena disebabkan kepribadian mereka.
- b. *Social desirability* adalah kebutuhan individu untuk diterima oleh lingkungan sosial dimana individu berada.
- c. *Depression* merupakan sikap dan perasaan yang dicirikan dengan perasaan tidak berharga, tidak bersemangat, murung, bersedih hati dan cenderung pada kegagalan.

Dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah suatu perasaan negatif yang tidak menyenangkan dalam diri individu yang kaitannya dengan hubungan sosial disebabkan karena kurangnya kedekatan dalam hubungan sosial dengan orang lain, hubungan sosial yang tidak memuaskan, dan hubungan sosial yang tidak sesuai dengan keinginannya.

D. Kecanduan *Game Online*

Adiksi atau kecanduan game online menurut Lemmens, Valkenburg, & Peter, (2009), adalah ketidakmampuan yang persisten dalam mengontrol perilaku bermain game yang menyebabkan masalah-masalah sosial dan masalah emosional bagi pelaku. Menurut DSM-V, Gangguan adiksi game online adalah pola bermain game yang berlebihan dan berkepanjangan yang menghasilkan sekelompok gejala kognitif dan perilaku, termasuk hilangnya kontrol progresif terhadap permainan, toleransi, dan gejala penarikan, serupa dengan gejala gangguan penggunaan narkoba. Seperti halnya gangguan adiksi zat, individu dengan gangguan adiksi game online terus duduk di depan komputer dan terlibat dalam aktivitas permainan meskipun mengabaikan kegiatan lain.

Adapun penggunaan waktu untuk dapat dikatakan kecanduan game online ialah 2-10 jam perminggu (Kusumadewi, 2009; Kusumawati et al, 2014). Adapun berdasarkan teori mengatakan bahwa orang dapat dikatakan kecanduan game online ketika bermain lebih dari 5 jam atau 39 jam perminggu (Young,1998; Lemmens,

2009;Kusumawati et al., 2014).

Lemmens dkk (2009) menyebutkan bahwa kecanduan game online dapat merujuk pada DSM V menggunakan cut off point, sehingga dari kriterianya didapatkan orang mengalami kecanduan game online apabila sekurang-kurangnya mengalami empat kriteria dari tujuh kriteria dan berlangsung dalam waktu 6 bulan, dimana kriterianya yaitu :

1. Saliense: Bermain game menjadi aktivitas paling penting dan mendominasi pemikirannya (keasyikan), perasaan (mengidam), dan perilaku (penggunaan berlebihan).
2. Toleransi: Proses dimana seseorang mulai bermain game lebih sering, dengan demikian secara bertahap membangun jumlah waktu yang dihabiskan untuk permainan.
3. Modifikasi suasana hati: Pengalaman subjektif yang dilaporkan orang sebagai sebuah hasil dari keterlibatan dalam game. Modifikasi suasana hati juga mungkin termasuk perasaan tenang dan / atau santai yang terkait dengan pelarian.
4. Penarikan: Emosi yang tidak menyenangkan dan / atau efek fisik yang terjadi ketika bermain game tiba-tiba dikurangi atau dihentikan. Penarikan terdiri sebagian besar dari suasana hati dan lekas marah, tetapi mungkin juga termasuk fisiologis gejala, seperti gemetar.
5. Relapse: Kecenderungan untuk berulang kali kembali ke pola permainan sebelumnya bermain. Pola bermain yang berlebihan dengan cepat dipulihkan setelah periode pantang atau kontrol.
6. Konflik: Ini merujuk pada semua konflik interpersonal yang dihasilkan dari bermain game. Konflik ada antara pemain dan orang-orang di sekitarnya. Konflik dapat mencakup argumen dan pengabaian, tetapi juga kebohongan dan penipuan.
7. Masalah: Ini mengacu pada masalah yang disebabkan oleh permainan yang berlebihan. Itu terutama menyangkut masalah perpindahan sebagai objek kecanduan.
8. Dapat disimpulkan bahwa kecanduan game online adalah tidak adanya kontrol perilaku pada penggunaan game online dan menggunakan waktunya lebih sering hanya untuk bermain game online sehingga memunculkan gejala yang terkait dengan masalah sosial seperti berbohong kepada lingkungan dan masalah emosional seperti adanya perasaan cemas, gelisah. Adapun penelitian ini menggunakan teori dari Lemmens (2009) dengan terdiri dari tujuh aspek yaitu, *Saliense, Relapse, Tolerance, Mood Modification, Withdrawl, Conflict dan Problems.*

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hubungan Antara Kesenian (X) dengan Kecanduan *Game Online* (Y)

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan antara kesepian dengan kecanduan game online, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1. diatas dari jumlah 46 responden, Nilai koefisien korelasi (r) menunjukkan 0,229 dengan nilai $\rho = 0.017$ ($\alpha < 0.05$), signifikansi berada pada level of significant 0,01 (one-tailed). Sehingga H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara kesepian dengan kecanduan game online. Sedangkan untuk kekuatan hubungan antara kesepian dengan kecanduan game online dengan melihat pada tabel Guilford nilai hubungan rendah, berada pada rhitung sebesar 0.314 serta arah hubungannya positif atau searah sehingga apabila kesepian mengalami peningkatan maka kecanduan game online juga akan mengalami peningkatan, begitu pula sebaliknya, jika kesepian mengalami penurunan maka kecanduan game online juga

TABEL 1. HUBUNGAN ANTARA KESEPIANE (X) DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE (Y)

Correlations				
			Kesepian	Kecanduan game online
Spearman's rho	Kesepian	Correlation Coefficient	1,000	,314*
		Sig. (1-tailed)	.	,017
		N	46	46
	Kecanduan game online	Correlation Coefficient	,314*	1,000
		Sig. (1-tailed)	,017	.
		N	46	46

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2020

akan menurun.

Kesepian dalam penelitian ini hanya bersifat unidimensional. Sedangkan kecanduan game online meliputi, Saliense, Toleransi, withdrawal, relapse, mood modification, konflik dan masalah.

Berdasarkan pada hasil uji korelasi rank spearman Rho antara kesepian dengan kecanduan game online yang didapatkan dari 46 subjek, menunjukkan hasil korelasi (r) 0,314 dengan nilai $\rho=0.017$ ($\alpha<0.05$), dapat diartikan hubungan rendah antara kesepian dengan kecanduan game online. Sejalan dengan penelitian Lee dkk (2019) dan juga penelitian dari Anandari (2016) bahwa ada hubungan yang positif antara kesepian dengan kecanduan game online. Berdasarkan pada hasil korelasi tersebut menunjukkan pula, bahwa ada faktor lain yang memiliki hubungan lebih tinggi dengan kecanduan game online.

Demikian pula sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mursyad (2019) bahwa adanya hubungan

antara kesepian dengan kecanduan game online dengan hubungan yang lemah antara keduanya. Dalam Mursyad (2019) dikatakan bahwa nilai yang rendah atau lemah tersebut dikarenakan tidak semua pemain game online mengalami kesepian dan orang yang mengalami kesepian tidak semuanya bermain game online, orang yang kesepian kemungkinan akan memilih banyak aktivitas lain seperti bermain media sosial Instagram, media sosial memungkinkan untuk menjadi sumber alternatif yang lebih baik disaat kesepian. Penelitian yang lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan game online akan merasakan kesenangan ketika berada dalam permainan karena dalam permainan game online dirinya dapat bersosialisasi dengan baik dan juga mendapatkan penerimaan dari temannya karena memiliki minat yang sama (Martonick Loksa, 2016).

Kecanduan game online memiliki hubungan yang rendah dengan kesepian, hal ini dapat dikatakan pula bahwa mahasiswa yang mengalami kesepian jika bermain game online maka akan mengalami kecanduan game online, hal ini dapat dijelaskan oleh Kupersmidt dkk (1996) mengenai teori kesenjangan diri sosial (social self-discrepancy) bahwa tingkah laku *maladjustment* (dalam hal ini perilaku kecanduan game online) dapat terjadi karena interaksi antara menurunnya sumber daya sosial (hubungan sosial dengan teman yang tidak sesuai keinginan) dengan kebutuhan sosial yang diinginkan. Apabila terjadi kesenjangan yang besar persepsi relasi sosia aktual dengan kebutuhan relasi sosial yang ideal maka orang akan mengalami kesepian dan rentan mengalami kecanduan game online atau perilaku yang maladjustment.(Prabowo, 2012).

Hubungan yang rendah dari kesepian dengan kecanduan game online, menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang menentukan seseorang mengalami kecanduan game online. Berdasarkan Yee (2006) mengatakan bahwa motivasi atau dorongan individu untuk terus bermain game online terdiri dari 3 komponen yaitu Achievement (Berprestasi), Social, Immersion. Adanya keinginan untuk selalu mendapatkan prestasi dalam permainan game online, kebutuhan untuk mencari teman dalam permainan sehingga dengan adanya hubungan sosial yang baik kepuasan diri dalam berkelompok akan terwujud, selain itu karena adanya penghayatan diri untuk selalu bermain game online, sehingga permainan game online lebih diminati yang menyebabkan masalah kehidupan nyata dalam dirinya dihindari. Faktor lain berdasarkan pada penelitian Yee mengatakan bahwa individu akan terus bermain game online karena adanya atraksi atau keterikatan dengan permainan, keterikatan tersebut terbentuk karena adanya penghargaan, reward yang diterima setelah bermain game online dari level rendah ke level selanjutnya (Hardanti, Nurhidayah, Yuyun, & Fitri, 2013). Selain itu, beberapa faktor lain yang mungkin mempengaruhi ialah lingkungan, kontrol diri rendah, kurang perhatian (Smart, dalam Masya dan Candra 2016) dan pelarian dari masalah dalam kehidupan nyata (Chen dan Chang, 2008).

Adapun berdasarkan pada hasil penelitian menunjukkan kecanduan game online sebagai berikut.

TABEL 2. KRITERIA KECANDUAN GAME ONLINE PADA MAHASISWA

No.	Kriteria	Rendah (Jumlah)	Tinggi (Jumlah)	Total
1.	<i>Saliency</i>	7	39	46
2.	<i>Tolerance</i>	5	41	46
3.	<i>Mood Modification</i>	16	30	46
4.	<i>Relapse</i>	20	26	46
5.	<i>Withdrawal</i>	31	15	46
6.	<i>Conflict</i>	22	24	46
7.	<i>Problem</i>	14	42	46

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2020

Berdasarkan pada hasil data menunjukkan bahwa dari 46 responden yang mengalami kecanduan game online aspek yang paling tinggi memenuhi terhadap terjadinya kecanduan game online, yaitu aspek *Tolerance, problems, Saliency, mood modification, relapse dan conflict* adapun aspek yang rendah yaitu pada aspek *withdrawal*.

Dari hasil penelitian menunjukkan tingkat kesepian sebagai berikut.

TABEL 3. TINGKAT KESEPIAN PADA MAHASISWA

No	Kategori	F	P
1	Rendah	21	45.7%
2	Tinggi	25	54.3%

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2020

Berdasarkan pada tabel 3 diatas, tingkat kesepian pada mahasiswa ditunjukkan dengan hasil total skor kategori tinggi sebanyak 54.3% atau sebanyak 25 orang. Sedangkan subjek yang memiliki tingkat kesepian kategori rendah sebesar 45.7 % dengan sebanyak 21 orang. Dari data tersebut perbedaan tingkat kesepian tidak terlalu jauh, namun demikian tingkat kesepian pada mahasiswa dapat terjadi. Cara mengatasi kesepiannya yang berbeda-beda misalnya saja berdasarkan pada Santrock (2002) cara mengatasi perasaan menyakitkan dari kesepian dilakukan dengan workaholic, travelling dan aktivitas yang menjadi minat atau hal yang disukai. Berdasarkan pada hasil survey sebelumnya, mahasiswa yang mengalami kesepian juga mengatasi perasaan kesepian dengan menjelajah internet menonton film dan bermain media sosial seperti Instagram, twitter dan lain-lain.

Hasil menunjukkan terdapat mahasiswa mengalami kesepian yang tinggi sebanyak 25 orang (54.3%) hal ini bisa terjadi ketika secara hubungan sosial yang diinginkan tidak terpenuhi atau memuaskan pada dirinya, atau bisa disebabkan ketika terjadi perubahan relasi terhadap apa yang diinginkan seseorang dalam suatu hubungan relasi tersebut (Miller, 2015). Faktor lain yang mungkin dapat memicu mahasiswa mengalami kesepian adalah tempat tinggalnya yang jauh dari keluarga (Cutrona,1998) dan hubungannya dengan lingkungan sosial yang kurang baik dalam hal kualitas maupun kuantitas (Peplau dan Perlman, 1982). Ketidakadekuatan hubungan akan menyebabkan seorang merasa tidak puas dengan hubungannya dan merasa dirinya menjadi tidak nyaman, dan keinginan untuk menghindari kontak sosial dengan yang lainnya.

IV. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa :

1. Terdapat hubungan yang rendah kesepian dengan kecanduan game online pada mahasiswa di Kota Bandung.
2. Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasan menunjukkan tingkat kesepian pada 46 mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 54.3% atau sebanyak 25 orang. Sedangkan subjek yang memiliki tingkat kesepian kategori rendah sebesar 45.7% dengan sebanyak 21 orang.
3. Berdasarkan pada hasil dan pembahasan maka aspek yang menentukan kecanduan game online pada mahasiswa di Kota Bandung, ialah aspek *Tolerance, problem, Saliency, mood modification, relapse dan conflict* adapun yang rendah yaitu pada aspek *withdrawal*.

V. SARAN

A. Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya, apabila tertarik dengan penelitian mengenai kesepian maka dapat mengaitkannya dengan variabel-variabel lain selain kecanduan game online dan bisa meneliti faktor-faktor lain yang mungkin akan lebih mempengaruhi kesepian, seperti tingkat depresi dll. Demikian pula jika tertarik dengan kecanduan game online maka mencari variabel lain seperti motivasi.
2. Kelemahan, dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yaitu, sedikitnya sampel yang diambil dalam penelitian sehingga belum mampu menggambarkan dengan baik. Kemudian untuk penelitian selanjutnya juga sebaiknya diperhatikan kembali dalam penggunaan alat ukur kecanduan game online dengan menggunakan alat ukur yang lebih terbaru.

B. Saran Praktis

1. Pada penelitian ditemukan terdapat mahasiswa yang mengalami kesepian tinggi, maka sebaiknya untuk mengatasi perasaan kesepian dengan melakukan coping strategi untuk kesepian berdasar pada teori Peplau & Perlman (1981) yaitu, merubah hubungan sosial yang diinginkan dengan sesuatu yang di sukai misalnya hobi membaca atau melakukan kegiatan yang bisa dilakukan sendiri, kemudian dapat dilakukan dengan merubah standar hubungan sosial yang diinginkan dan disesuaikan dengan apa adanya hubungan sosial yang dimiliki dalam hal ini memandang hubungan sosial lebih objektif dan realistis.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anandari, D. W. I. R. (2016). Hubungan Self Esteem dan Kesepian terhadap Kecanduan Game Online pada Remaja Laki-laki di Kecamatan Rappocini Kelurahan Gunung Sari, Kota Makassar. Fakultas Psikologi Unair.
- [2] APJII. (2018). Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia. Apjii, 51. Retrieved from www.apjii.or.id
- [3] Azwar, Syaifuddin. 2017. Metode Penelitian. Jogyakarta: Pustaka Belajar.
- [4] Hawkey, L. C., Ph, D., Cacioppo, J. T., & Ph, D. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- [5] infoFKUI.(2019). Jumlah Pecandu Game Online di Indonesia Di Duga Tertinggi di Indonesia. Retrived from :<http://fk.ui.ac.id/infosehat/jumlah-pecandu-game-online-di-indonesia-diduga-tertinggi-di-asia/>.
- [6] 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>
- [7] _____. (2011). The Effects of Pathological Gaming on Aggressive Behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 38–47. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9558-x>
- [8] Fauziyyah, A., & Ampuni, S. (2018). Depression Tendencies , Social Skills , and Loneliness among College Students in

Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 45(2006), 98–106. <https://doi.org/10.22146/jpsi.36324>

- [9] 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 Hardiyansyah Masya, Dian Adi Candra. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 03(2), 103–118.
- [10] Mursyad, A. G., Karmiyati, D., & Hidayati, D. S. (2019). Pengaruh Kesepian terhadap Kecenderungan Internet Gaming Disorder pada Pemain Battle Royale Game Cognicia Cognicia. *Cognicia*, 7, 228–240.
- [11] 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>.
- [12] Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. 571–581.
- [13] Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale Version 3 (Instructions). *Journal of Personality Assessment*, 66(42), 3–4. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- [14] Yee, N. (2006). Motivations for Play in Online Games. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*, 9(6).
- [15] Xingyuan, S. (2010). Gratifications , Loneliness , Leisure Boredom and Self-esteem as Predictors of SNS-Game Addiction and Usage Pattern among Chinese College Students By Gratifications , Loneliness , Leisure Boredom and Self-esteem as Predictors of SNS-Game Addiction and Usa. The Chinese University of Hong Kong, (May).