

Ketika Bertemu Dunia Virtual: *Social Comparison* dan *Loneliness* Pecandu Game Online

Adila Tsurayya, Rida Yanna Primanita

Universitas Negeri Padang
dilatsurayya4951@gmail.com

Article History

accepted 10/10/2025

approved 1/11/2025

published 21/11/2025

Abstract

The phenomenon of online gaming addiction among adolescents is becoming an issue that is receiving increasing attention because it has the potential to cause negative effects on mental health and the quality of social relationships. This study aims to examine the relationship between social comparison and loneliness among adolescents with online gaming addiction in West Sumatra. A quantitative correlational approach was used, with purposive sampling involving 100 respondents from junior high and high school students. The instruments used were the Social Comparison Scale and the UCLA Loneliness Scale Version 3. Data analysis was performed using Spearman's rho correlation test, which showed a significant positive relationship between social comparison and loneliness ($r = 0.349$; $p < 0.001$). This indicates that the higher the intensity of an individual's social comparison, especially upward comparison, the higher the level of loneliness felt. These findings indicate that in the context of online game addiction, social comparison can be a stressor that reinforces feelings of alienation and social dissatisfaction.

Keywords: *Social comparison, loneliness, online game addiction, adolescents*

Abstrak

Fenomena kecanduan game online pada remaja menjadi isu yang semakin mendapat perhatian karena berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan kualitas hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *social comparison* dengan tingkat kesepian (*loneliness*) pada remaja yang mengalami kecanduan game online di Sumatera Barat. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional, dengan metode *purposive sampling* yang melibatkan 100 responden dari kalangan siswa SMP dan SMA. Instrumen yang digunakan adalah skala *Social Comparison* dan *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*, yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *social comparison* dan *loneliness* ($r = 0.349$; $p < 0.001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas individu melakukan perbandingan sosial khususnya *upward comparison* maka semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks kecanduan game online, *social comparison* dapat menjadi faktor stresor yang memperkuat perasaan keterasingan dan ketidakpuasan sosial.

Kata kunci: *Social Comparison, Loneliness, Game Online, Remaja*



PENDAHULUAN

Fenomena game online telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja modern, game online menawarkan hiburan, interaksi sosial, dan bahkan potensi pengembangan keterampilan. Namun, di balik daya tarik tersebut muncul permasalahan serius yang berkaitan dengan kecanduan atau adiksi game online. Kristiawan (2021) menjelaskan bahwa seseorang dapat dikategorikan mengalami adiksi game online apabila menghabiskan waktu bermain selama 4–5 jam per hari, kebanyakan seseorang dapat menghabiskan waktunya bermain game online selama rentang waktu bahkan lebih dari 5 jam. Kondisi ini menunjukkan adanya keterlibatan yang berlebihan terhadap aktivitas bermain game yang berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, dan hubungan sosial.

Menurut Young (2009), kecanduan game online merupakan kegiatan bermain berjam-jam dengan menempatkan diri sebagai “orang lain” di dunia virtual, yang sering kali membuat individu mengabaikan tanggung jawab sosial maupun akademik di dunia nyata. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Arstina (2021) yang melaporkan bahwa prevalensi kecanduan game online di Indonesia mencapai sekitar 6,1%. Kelompok usia yang paling rentan terhadap fenomena ini adalah remaja usia sekolah, yaitu pada rentang 12–18 tahun (Jubaidah & Aisyah, 2022). Masa remaja sendiri merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas dan kebutuhan akan penerimaan sosial, sehingga membuat kelompok ini lebih mudah terpengaruh oleh daya tarik dunia maya.

Penelitian yang dilakukan oleh Novilia Anggraeni, Nuraini, dan Putri (2021) menunjukkan bahwa salah satu alasan utama remaja bermain game online secara berlebihan adalah karena perasaan kesepian. Remaja yang mengalami kesepian cenderung berasal dari keluarga dengan interaksi yang terbatas, seperti orang tua yang sibuk bekerja, kurangnya dukungan dari teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang tidak memberikan rasa keterhubungan emosional. Dalam konteks ini, game online menjadi pelarian yang menawarkan rasa memiliki dan kesempatan untuk menjalin relasi sosial di dunia maya.

Loneliness atau kesepian merupakan kondisi emosional subjektif yang muncul akibat ketidaksesuaian antara kebutuhan akan keintiman sosial dengan kenyataan relasi yang dimiliki individu. Baron dan Byrne (2005) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kesepian sering merasakan ketidakpuasan dalam hal kuantitas, kualitas, atau variasi hubungan sosial yang dimiliki. Kondisi ini dapat menimbulkan emosi negatif seperti perasaan hampa, depresi, kecemasan, dan rendah diri. Dalam konteks ini, game online menjadi sarana kompensasi yang dianggap mampu mengisi kekosongan sosial melalui interaksi virtual yang mudah diakses dan memberikan pengalaman keterhubungan sosial semu.

Berdasarkan pengamatan awal terhadap lima orang subjek penelitian yang terdiri atas tiga siswa SMP di Bukittinggi dan dua siswa SMA di Payakumbuh, ditemukan bahwa rata-rata mereka menghabiskan waktu 6–8 jam per hari untuk bermain game online. Sebagian besar subjek menyatakan bahwa mereka bermain game karena merasa bosan, tidak memiliki kegiatan lain, dan kurangnya interaksi sosial di dunia nyata. Salah satu subjek mengungkapkan bahwa ia sering merasa sendiri karena kedua orang tuanya bekerja dan saudaranya lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah, sehingga ia mengisi waktu luangnya dengan bermain game. Temuan ini sejalan dengan pendapat Russel (1996) yang menyatakan bahwa kesepian merepresentasikan ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang nyata dimiliki individu, sehingga menimbulkan ketidakpuasan dan rasa terasing.

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2018), kesepian dapat disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam membangun hubungan yang sehat atau kurangnya minat untuk berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, kecenderungan untuk melakukan *self-criticism* atau kritik diri berlebihan juga menjadi faktor penting yang memperburuk kualitas hubungan sosial (Shafira & Miftakhul, 2023). Individu dengan kecenderungan ini sering kali merasa tidak layak untuk dicintai atau diterima, sehingga menarik diri dari hubungan sosial dan memperdalam rasa kesepian.

Dalam konteks sosial, individu yang mengalami kesepian sering kali berusaha memahami posisi sosial mereka melalui proses perbandingan sosial atau *social comparison*. Najla dan Zulfiana (2022) menjelaskan bahwa perbandingan sosial merupakan suatu mekanisme di mana individu membandingkan opini, kemampuan, pencapaian, serta sifat-sifat yang dimilikinya dengan orang lain. Individu akan saling memberikan pengaruh dan bersaing dalam melakukan kontak sosial yang disebabkan oleh keperluan untuk mengevaluasi serta menilai diri sendiri dengan melakukan perbandingan terhadap orang lain. Ketika seseorang merasa terisolasi atau kesepian, kecenderungan untuk melakukan *social comparison* akan meningkat sebagai upaya memahami sejauh mana dirinya “berbeda” dari orang lain yang tampak lebih bahagia atau memiliki kehidupan sosial yang lebih aktif. Namun, perbandingan yang bersifat *upward comparison* yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih unggul dapat memperburuk perasaan tidak berharga dan memperkuat kesepian.

Dalam konteks game online, *social comparison* terjadi ketika pemain membandingkan dirinya dengan pemain lain yang memiliki peringkat lebih tinggi, keterampilan lebih baik, atau memiliki lebih banyak teman dalam permainan. Kondisi ini dapat memperkuat perasaan tidak mampu dan meningkatkan risiko munculnya emosi negatif seperti frustrasi, ketidakpuasan, serta rasa terisolasi. Remaja yang semula menjadikan game online sebagai pelarian dari kesepian, justru dapat terjebak dalam lingkaran kesepian baru yang diperparah oleh perbandingan sosial di lingkungan virtual tersebut.

Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya prevalensi kecanduan game online di kalangan remaja Indonesia yang berdampak serius terhadap kesehatan fisik, kondisi psikologis, prestasi akademik, serta kualitas hubungan sosial dan emosional mereka. Dengan rata-rata usia remaja 12-18 tahun sebagai kelompok yang paling rentan karena berada pada tahap perkembangan yang ditandai oleh pencarian identitas dan kebutuhan interaksi sosial. Fenomena ini tidak hanya dipengaruhi oleh aksesibilitas teknologi tetapi juga oleh faktor psikososial, seperti kesepian akibat kurangnya interaksi sosial di dunia nyata dan kecenderungan melakukan *social comparison* dalam lingkungan virtual. Faktor-faktor tersebut dapat memperburuk kualitas relasi sosial dan memperkuat keterikatan berlebihan pada game online. Penelitian ini penting untuk memahami dinamika kecanduan game online dan faktor-faktor penyebabnya. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang strategi pencegahan yang efektif untuk mengurangi dampak buruk kecanduan *game online* pada remaja serta meningkatkan kualitas interaksi sosial mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yaitu, penelitian yang bertujuan untuk menguji hubungan antara *social comparison* dan *loneliness* pada siswa SMP dan SMA yang memiliki adiksi bermain game online di Sumatera Barat (Azwar, 2018). Teknik penelitian yang digunakan adalah pengisian kuesioner berbasis *Google Form* atau survei langsung kepada subjek dengan metode *purposive sampling*. Jumlah sample pada penelitian ini sebanyak 100 partisipan dengan kriteria: berusia 12-18 tahun, sudah bermain game online selama 6 bulan/lebih, pernah melakukan *top-up*

pada fitur game, dan bermain game lebih dari 4 atau 5 jam/hari. Instrumen penelitian terdiri dari skala *social comparison* dan skala *loneliness* yang disusun dalam bentuk pernyataan tertutup dengan skala Likert.

Hasil pengujian data menunjukknn bahwa *loneliness* memiliki validitas yang memadai dengan korelasi item-total berkisar antara 0,452 hingga 0,707 ($p < 0,05$) Cronbach's Alpha sebesar 0,884. Sementara itu, skala *social comparison* juga terbukti valid dengan nilai korelasi item-total berkisar antara 3,75 hingga 7,104 ($p < 0,05$) dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,884. Selanjutnya, dilakukan pengujian asumsi normalitas melalui uji *Kolmogorov-Smirnov*, linearitas, serta homoskedastisitas dengan menggunakan *scatter plot*. Apabila asumsi-asumsi tersebut tidak terpenuhi, maka alternatif uji non-parametrik Spearman diterapkan sebagai pengganti (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan analisis hubungan antarvariabel, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data terhadap 100 responden dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* terhadap residual unstandarisasi. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi (Monte Carlo Sig. 2-tailed) sebesar 0,011, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tersebut, maka analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman's Rho hipotesis menunjukkan hubungan positif. Kemudian hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara *social comparison* dengan tingkat kesepian (*loneliness*) pada remaja yang mengalami kecanduan game online ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *social comparison* dengan tingkat kesepian (*loneliness*) pada remaja yang mengalami kecanduan game online diterima.

Tabel 1. Uji Korelasi Spearman's Rho

Variabel	<i>r Spearman</i>	<i>Sig. (p)</i>	Keterangan
Social Comparison – Loneliness	0.349	< 0.001	Korelasi positif signifikan

Temuan ini sejalan dengan penelitian Dibb dan Foster (2021), yang menemukan bahwa keterlibatan dalam *upward social comparison* di media sosial, seperti *Facebook*, berkorelasi signifikan dengan meningkatnya perasaan kesepian. Dalam hal ini, individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain yang tampak lebih berhasil atau memiliki kehidupan sosial yang lebih ideal. Proses perbandingan tersebut dapat menimbulkan rasa ketidakpuasan terhadap kondisi sosial pribadi yang pada akhirnya memicu perasaan terasing dan kesepian. Selain itu, Arnold et al. (2021) juga menunjukkan kesenjangan antara hubungan sosial aktual dan hubungan yang diinginkan dapat memperburuk kondisi psikologis individu, termasuk menimbulkan kesepian. Individu yang merasa relasi sosial mereka tidak memenuhi kebutuhan emosional, maka individu akan lebih rentan terhadap perasaan tidak terkoneksi secara sosial.

Festinger (1954) manusia memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri melalui perbandingan dengan orang lain, khususnya dalam aspek-aspek yang dianggap relevan untuk membentuk identitas dan harga diri. Dalam game online, proses perbandingan tidak hanya mencakup aspek keterampilan teknis, tetapi juga pencapaian digital dan status sosial dalam komunitas game. Bagi remaja yang kecanduan game online, aktivitas ini berlangsung secara intens dan berulang,

sehingga memperbesar kemungkinan munculnya persepsi negatif terhadap diri sendiri. Remaja yang merasa tidak mampu mencapai standar yang ditetapkan oleh lingkungan *virtual* akan memicu perasaan gagal, tidak mampu atau tertinggal dan berkontribusi pada kesepian (White et al., 2006).

Namun demikian, nilai korelasi sebesar $r = 0,349$ tergolong dalam kategori korelasi lemah hingga sedang, hal ini menunjukkan meskipun terdapat kecenderungan bahwa peningkatan *social comparison* berkaitan dengan peningkatan kesepian, hubungan kedua variabel tidak sepenuhnya kuat. Terdapat variabel lain selain *social comparison* yang mempengaruhi tingkat kesepian individu. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Negara et al (2023) yang menyebutkan bahwa faktor-faktor seperti pengalaman diskriminasi, pola pengasuhan yang tidak konsisten, rasa malu, serta viktimisasi oleh teman sebaya berkontribusi signifikan terhadap kondisi kesepian pada remaja.

Kesepian juga dipengaruhi oleh konteks sosial budaya. Mayoritas responden dalam penelitian berasal dari keluarga dengan orangtua yang memiliki beban kerja yang tinggi, yang berdampak pada rendahnya intensitas dan kualitas interaksi emosional antara orangtua dan anak. Dalam situasi demikian, game online kerap menjadi pelarian bagi remaja sebagai hiburan untuk memenuhi kebutuhan sosial dan emosional yang tidak terpenuhi. Meskipun game online menyediakan interaksi virtual, bentuk relasi ini tidak selalu mampu menggantikan kehangatan, keintiman dan keterhubungan emosional yang dibutuhkan dalam hubungan nyata (Baron & Byrne, 2005). Akibatnya, remaja tetap merasa kesepian meskipun aktif berinteraksi secara daring.

Lebih lanjut, mekanisme *upward social comparison* dalam konteks permainan daring melalui fitur seperti sistem peringkat (*leaderboard*), pencapaian digital, serta paparan terhadap figur pemain profesional atau *streamer* dapat meningkatkan tekanan psikologis pada remaja. Dalam situasi ini, individu tidak sekadar menjadi pengamat pasif, melainkan turut terlibat secara aktif dalam proses internalisasi terhadap standar sosial yang bersifat ideal dan sulit dijangkau. Ketika keberhasilan pemain lain dijadikan sebagai acuan pembandingan, individu yang belum mampu mencapai standar tersebut berisiko mengalami penurunan harga diri, frustrasi, serta keterasingan sosial (Vogel et al., 2014). Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa *social comparison* dalam lingkungan digital tidak bersifat netral, melainkan dapat menjadi faktor stresor yang signifikan, terutama dalam membentuk persepsi diri dan hubungan sosial individu.

Dengan mempertimbangkan hal tersebut, penting untuk menegaskan bahwa kesepian pada remaja pecandu game online merupakan fenomena psikososial yang kompleks dan multidimensional. Jubaidah dan Aisyah (2022) mengemukakan bahwa kesepian kronis yang dialami oleh kelompok ini umumnya merupakan hasil dari interaksi antara faktor internal, seperti rendahnya harga diri dan kebutuhan akan validasi dengan faktor eksternal, seperti minimnya dukungan sosial dari lingkungan keluarga. Perspektif ini sejalan dengan teori perkembangan remaja yang dikemukakan oleh Santrock (2002), yang menekankan bahwa kesepian bukan hanya ditentukan oleh kondisi psikologis internal individu, melainkan juga merupakan hasil konstruksi dari dinamika hubungan antara karakteristik pribadi dan konteks sosial di sekitarnya. Oleh karena itu, pendekatan yang bersifat holistik dan integratif menjadi penting dalam memahami serta mengintervensi fenomena kesepian pada remaja, khususnya dalam era digital yang memfasilitasi terbentuknya mekanisme perbandingan sosial secara intensif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara *social comparison* dengan perasaan kesepian pada pecandu game online di Sumatera

Barat. Hubungan ini bersifat positif yang berarti semakin sering individu membandingkan dirinya dengan orang lain, khususnya dalam konteks sosial di dunia digital seperti dalam game online maka semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakan. Pola hubungan ini menunjukkan bahwa aktivitas *social comparison* yang intens dapat memperkuat perasaan keterasingan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri terutama ketika individu melakukan perbandingan ke atas (*upward social comparison*) dengan pemain lain yang tampak lebih sukses, lebih terampil, atau lebih populer. *Upward social comparison* ini menjadi jenis perbandingan yang lebih berpengaruh terhadap meningkatnya perasaan kesepian, karena individu cenderung merasa tertinggal, tidak cukup baik, atau tidak mampu memenuhi standar ideal yang ditampilkan oleh orang lain dalam komunitas game.

Dengan demikian, *social comparison*, khususnya yang bersifat *upward*, memainkan peran signifikan dalam membentuk dinamika psikososial remaja pecandu game online dan berkontribusi terhadap munculnya kesepian sebagai bentuk ketidakpuasan emosional dan sosial dalam kehidupan mereka. Rekomendasi bagi penelitian selanjutnya yaitu mengingat ada faktor lain yang dapat memengaruhi hubungan antara *social comparison* dan kesepian pada diri seseorang, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperhatikan faktor-faktor lain tersebut guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Penelitian mendatang juga dapat menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) agar diperoleh gambaran yang lebih holistik mengenai pengalaman sosial dan emosional remaja dalam komunitas game daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N., Agustiani, H., Novianti, L. E., & Ninin, R. H. (2021). Gambaran perilaku bermain game online pada remaja pemain game online di Jatinangor. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 87-99.
- Ariswanti Triningtyas, D. (n.d.). HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI SISWA TENTANG KETERBUKAAN DIRI GURU BIMBINGAN KONSELING DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SUKOHARJO.
- Arnold, L. et al. (2021). Competitive gaming culture and adolescent mental health. *Computers in Human Behavior*.
- Aviva, S. P. A., & Jannah, M. (2023). Eksplorasi loneliness pada dewasa awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 203-212.
- Azwar, S. (2018). Metode penelitian psikologi edisi II. Pustaka Belajar.
- Baron, R.A. & Byrne, D., 2005, Psikologi Sosial (Social Psychology) Edisi Kesepuluh. Penerjemah: Dra. Ratna Djuwita, Dipl. Psychl., dkk. Jakarta Erlangga.
- Cacioppo, J. T., et al. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*.
- Dibb, B. & Foster, M. (2021). Social comparison dynamics in digital environments. *Journal of Cyberpsychology*.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117- 140.
- Kristawan, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap kecanduan game online. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*. Vol 1, No 1.
- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. *Cognicia*, 10 (1), 64–71.
- Negara, R. et al. (2023). Multidimensional predictors of loneliness in online gaming communities. *Asian Journal of Psychology*.

- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development*. McGraw-Hill.
- Saputra Angga Maulana, Lukman. (2023). Pengaruh Kesepian Terhadap Kecanduan Online Game Pada Mahasiswa.
- Sari, G. A. P., & Hasanah, U. (2020). Hubungan antara loneliness dan kecanduan game online pada mahasiswa IAIT Kediri. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)*, 3(1), 115.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison, self-appraisal, and coping with threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(1), 104-113.
- Triningtyas, D. A. (n.d.). *Psikologi Sosial: Teori dan Aplikasi* (mengutip Dayakisni & Hudaniah).
- Vogel, E. A., et al. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*
- White, J. B., et al. (2006). Social comparison and self-esteem: The role of relative standing and closeness to standards. *Self and Identity*.
- White, K., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 882–895. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.88>.