

Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Adiksi *Online Games* Remaja *Lonely And Self Control In Adolescent Online Games*

Theodora Paskadita Haryono¹, Istar Yuliadi², Arif Tri Setyanto³

^{1,2,3}Universitas Sebelas Maret, Surakarta
Jl. Ir. Sutami No. 36A Ketingan Surakarta 57126

*theodoraharyono@student.uns.ac.id

Abstract. *The phenomenon of online games addiction has negative consequences on the lives of individuals. Some of the factors that cause addiction to online games are loneliness and lack of individual self-control. This study was conducted to determine the relationship between loneliness and self-control with online game addiction in adolescents. The research respondents were 52 teenagers who were selected by purposive incidental sampling with the following criteria: 15-18 years old, living in Surakarta, and meeting at least 5 of the 9 criteria for online games addiction. Collecting data using the Online Games Addiction Scale (Cronbach's = 0.891), Loneliness Scale (Cronbach's = 0.931) and Self-Control Scale (Cronbach's = 0.848). Analysis of research data was carried out using multiple linear regression. The results of the analysis show that simultaneously loneliness and self-control with online games addiction have a significant relationship ($p < 0,05$; $F_{table} = 3,18$). The coefficient value $R = 0.643$, meaning that there is a strong relationship between the predictor variable and the criterion variable. Partially, loneliness does not have a significant relationship with online games addiction ($t_{table} = 2,000958$; $p > 0,05$) while self-control has a significant relationship with online games addiction ($t_{table} = 2,000958$; $p < 0,05$). The contribution of the two predictor variables to the criterion variable was 41.3%.*

Keywords: *loneliness, online games addiction, self-control*

Abstrak. Fenomena adiksi *online games* memberikan konsekuensi negatif pada kehidupan individu. Beberapa faktor yang menyebabkan adiksi *online games* adalah kesepian dan kurangnya kontrol diri individu. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan adiksi *online games* pada remaja. Responden penelitian berjumlah 52 orang remaja yang dipilih secara *purposive incidental sampling* dengan kriteria: berusia 15-18 tahun, bertempat tinggal di Surakarta, dan memenuhi setidaknya 5 dari 9 kriteria adiksi *online games*. Pengumpulan data menggunakan Skala Adiksi *Online Games* (Cronbach's $\alpha = 0.891$), Skala Kesepian (Cronbach's $\alpha = 0,931$) dan Skala Kontrol Diri (Cronbach's $\alpha = 0,848$). Analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan, secara simultan kesepian dan kontrol diri dengan adiksi *online games* memiliki hubungan yang signifikan ($F_{hitung} = 17,231$ ($p < 0,05$) $> F_{tabel} = 3,18$). Nilai koefisien $R = 0,643$, artinya ada hubungan kuat antara variabel prediktor dengan variabel kriterium. Secara parsial kesepian tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan adiksi *online games* ($t_{hitung} = -0,346 < t_{tabel} = 2,000958$; $p > 0,05$) sedangkan kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan adiksi *online games* ($t_{hitung} = -4,811 < t_{tabel} = 2,000958$; $p < 0,05$). Sumbangan dari kedua variabel prediktor terhadap variabel kriterium sebesar 41,3%.

Kata Kunci: adiksi *online games*, kesepian, kontrol diri

Pendahuluan

Seiring dengan perkembangan teknologi, pilihan individu dalam mencari kegiatan hiburan pun meluas. Salah satu contoh dari kegiatan hiburan tersebut adalah bermain *online games*. Gambaran pengguna *online games* dapat dicermati melalui data pengguna internet. Survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 64,8% dari total populasi penduduk Indonesia menggunakan internet. Angka tersebut naik dari 54,68% total populasi pada survei di tahun sebelumnya. Untuk konten khusus media, akses terhadap *online games* termasuk ke dalam tiga besar kegiatan dalam mengakses internet.

Selain penggunaannya yang masif, seperti halnya penggunaan *smartphone* atau media sosial dan internet, penggunaan *games* oleh masyarakat tidak lepas dari kemungkinan adanya adiksi (Caplan, 2003; Lemmens, Valkenburg, and Peter, 2009, Jeong and Kim, 2011). Adiksi *online games* merupakan sebuah perilaku tidak terkontrol dan bermasalah terhadap *online games* dimana perilaku tersebut memberikan konsekuensi negatif pada kehidupan individu yang bersangkutan, baik secara fisik, mental maupun sosial.

Gambaran angka kejadian dari adiksi *online games* dapat dilihat melalui berbagai laman portal berita. Pada bulan Oktober 2019, tiga laman portal berita (detik.com, kompas.com, merdeka.com) telah melaporkan sekitar empat kasus mengenai adiksi terhadap *games*. Kasus-kasus tersebut merupakan kasus mengenai berbagai bentuk akibat dari adiksi *online games* yang dialami oleh remaja. Maka selain menunjukkan gambaran kejadian adiksi *online games*, data diatas juga menunjukkan bahwa remaja memiliki kerentanan yang tinggi akan *games addiction*. Beberapa penelitian terdahulu, juga memfokuskan penelitian mengenai adiksi *online games* pada remaja (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009; Jap dkk., 2013). Masa remaja merupakan masa yang penting karena pada masa tersebut terjadi transisi atau perubahan, masa usia yang bermasalah, masa pencarian identitas diri, masa usia yang menyeramkan, masa yang tidak riil, dan ambang kedewasaan (Krori, 2011).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti selama bulan Januari 2020 di Surakarta kepada 43 orang responden dengan memberikan kuesioner menghasilkan data berikut: Selama satu tahun terakhir sebanyak 32,6% responden memainkan >4 *games*, 7% responden memainkan 4 *games*, 9,3% responden memainkan 3 *games*, 18,6% responden memainkan 2 *games*, dan 32,6% responden memainkan 1 *game*. Sebagian besar responden menyatakan bahwa efek positif yang mereka dapatkan berada pada tingkat sedang dengan alasan bahwa *games* mengisi waktu kosong yang dimiliki oleh para responden. Hal tersebut juga menjadi salah satu alasan mengapa responden memilih *games* sebagai hiburan mereka. Banyak

responden mengutarakan bahwa *games* merupakan cara mereka mengatasi kebosanan. Berbeda dengan efek

positif, efek negatif yang dirasakan cukup beragam, dari 43 responden, sebanyak 27 responden merasakan efek negatif sedang hingga tinggi dan 16 responden yang merasakan efek negatif rendah dalam bermain *games*. Salah satu alasan yang paling sering muncul mengapa *games* berefek negatif adalah *games* membuat lupa waktu. Sebanyak 93% responden merasa bermain *games* terlalu sering dan pernah mencoba mengurangi intensitas bermain *game*, namun sebanyak 23,3% gagal dalam hal tersebut

Faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan dan memengaruhi adiksi *online games* ada berbagai macam, seperti faktor rendahnya psikososial *well-being* dan faktor-faktor karakteristik personal (Chen dan Leung, 2016; Lemmens Valkenberg, & Peter, 2011; Jeong, Kim, & Lee 2016; Kim, Namkoong, Ku, Kim, 2008). Faktor psikososial *well-being* merupakan faktor yang berhubungan dengan kehidupan psikososial individu (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2011). Contoh faktor psikososial *well-being* adalah *self-esteem* (harga diri), *loneliness* (kesepian), *life satisfaction* (kepuasan hidup), dan *social competence* (kompetensi sosial). Temuan lain yang berhubungan dengan faktor-faktor tersebut salah satunya adalah penemuan oleh McKenna, Green, & Gleason (2002), yang mengungkapkan bahwa orang yang kesepian lebih cenderung mengekspresikan diri mereka melalui internet. Kemudian, Chen dan Leung (2016) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan salah satu prediktor terhadap suatu adiksi terhadap *mobile games*. Capalan (2003) berpendapat bahwa individu yang merasa kesepian akan memiliki keterampilan dan kompetensi sosial yang rendah. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan mereka yang tidak terpenuhi dan melepaskan diri dari *mood* negatif, mereka bermain *games* (Jeong dan Kim, 2011). Jeong, Kim, & Lee (2016). Hal tersebut berkaitan pula dengan tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (1961) yaitu tugas untuk mencapai sebuah hubungan baru yang lebih matang dan mencapai perilaku sosial. Kegagalan dalam tugas tersebut dapat membuat seseorang merasa gagal dan kesepian untuk kemudian mencari kompensasi akan hal tersebut melalui dunia virtual yaitu *games* (Wan & Chiou, 2006).

Selain faktor kesepian, faktor lain yang dapat memengaruhi adiksi seseorang terhadap *games* adalah faktor karakteristik personal. Contoh faktor karakteristik personal adalah agresi, kontrol diri, sifat narsistik (Kim, Namkoong, Ku, & Kim, 2008). Penelitian Wan dan Chiou (2006) menemukan bahwa salah satu motivasi dan fungsi penggunaan *online games* pada seseorang adalah adanya keinginan untuk memiliki kekuatan, salah satunya adalah keinginan untuk dapat mengontrol. Wan & Chiou (2006) mengungkapkan bahwa kontrol diri berhubungan dengan keinginan individu untuk mendapatkan *sense of control* dalam hidup mereka. Bermain *games* secara kompulsif mirip dengan pencucian tangan beruluh oleh orang yang menderita gangguan obsesif-kompulsif. Hal tersebut digunakan untuk sebuah pengalihan. Mengikuti pola motivasi

ambivalen, di alam bawah pikiran individu yang mengalami adiksi terhadap *games* memiliki motivasi “tidak ingin kontrol” namun superego menolak pikiran ini. Kemudian untuk mengurangi

kecemasan neurotik akibat konflik antara id dan superego, individu dengan adiksi terhadap *games* terus menerus mencari rasa kontrol diri secara virtual melalui *games*.

Dari uraian penjelasan diatas, peneliti memilih untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kesepian dengan adiksi *online games* dan kontrol diri dengan adiksi *online games* pada remaja khususnya remaja di Surakarta untuk melihat apakah kesepian dan kontrol diri secara bersama-sama berhubungan dengan adiksi *online games* yang dialami oleh remaja.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah remaja yang bermain *online games* dengan berbagai media seperti *smartphone*, laptop, maupun PC di daerah Surakarta. Responden didapatkan dengan cara penyebaran skala secara *online* melalui *google form* dan data yang diambil merupakan data yang diisi oleh remaja berusia 15-18 tahun yang tinggal di Kota Surakarta dan memenuhi setidaknya 5 kriteria dari 9 kriteria adiksi *game* milik Lemmens, Valkenberg, dan Gentile (2015). Sampel penelitian ini diperoleh melalui *purposive incidental sampling*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan skala psikologi sebagai instrumen pengumpulan data. Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga yaitu: Skala Adiksi *Online Games*, Skala Kesepian, dan Skala Kontrol Diri (SCS). Ketiga skala ini menggunakan modifikasi model Skala Likert menjadi empat (4) pilihan.

Tahap pengambilan data penelitian didahului dengan tahap uji coba skala yang menggunakan 49 responden. Jumlah tersebut merupakan 49 orang dari 161 data yang memenuhi minimal 5 dari 9 kriteria adiksi *online games*. Kemudian pada penelitian untuk menguji hipotesis, terkumpulkan responden berjumlah 52 orang. Responden-responden tersebut juga merupakan 52 orang yang memenuhi minimal 5 dari 9 kriteria adiksi *online games* dari 183 data yang masuk. Kedua pengambilan data dilakukan dengan metode yang sama yaitu melalui skala *online* melalui media *google form* yang disebarakan melalui media sosial. Pengambilan data untuk uji coba dilakukan terhadap responden di luar Kota Surakarta, sedangkan pengambilan data penelitian dilakukan terhadap responden di dalam Kota Surakarta. Penelitian ini menggunakan *expert judgement* dan *Product Moment Pearson* untuk menguji validitas dari alat ukur yang digunakan. Kemudian untuk menguji reliabilitas dari alat ukur tersebut digunakan nilai *Cronbach's alpha*.

Skala adiksi *online games* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala hasil modifikasi dari *Internet Gaming Disorder* (IGD) dari Lemmens, Valkenberg, and Gentile (2015).

Item pada skala ini berjumlah 36 butir dengan 27 butir *favorable* dan 9 butir *unfavorable*. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap skala ditemukan bahwa sebanyak 25 item valid untuk digunakan dalam penelitian. Dua puluh lima item tersebut terdiri dari 25 item *favorable* dengan hasil reliabilitas alpha sebesar 0,891.

Skala kesepian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang disusun oleh peneliti sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Rokach (2019). Item pada skala ini berjumlah 30 butir dengan 16 butir *favorable* dan 14 butir *unfavorable*. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap skala ditemukan bahwa sebanyak 15 item valid untuk digunakan dalam penelitian. Lima belas item tersebut terdiri dari 12 item *favorable* dan 3 item *unfavorable* dengan hasil reliabilitas alpha sebesar 0,913.

Skala kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala hasil adaptasi dari skala yang digunakan Wahyuningsih (2015). Item pada skala ini berjumlah 29 butir dengan 7 butir *favorable* dan 22 butir *unfavorable*. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap skala ditemukan bahwa sebanyak 22 item valid untuk digunakan dalam penelitian. Dua puluh dua item tersebut terdiri dari 3 item *favorable* dan 19 item *unfavorable* dengan hasil reliabilitas alpha sebesar 0,848.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linier berganda dengan kesepian dan kontrol diri sebagai variabel prediktor dan adiksi *online games* sebagai variabel kriterium.

Hasil

Gambaran umum responden pada adiksi *online games*, kesepian, dan kontrol diri pada penelitian ini dapat dijabarkan menggunakan tabel-tabel berikut ini:

Tabel 1.

Sebaran Jenis Kelamin Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	38	73.1	73.1	73.1
	P	14	26.9	26.9	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Tabel 2.

Sebaran Usia Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	10	19.2	19.2	19.2
	16	9	17.3	17.3	36.5
	17	25	48.1	48.1	84.6
	18	8	15.4	15.4	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Tabel 3.

Sebaran Waktu yang dihabiskan oleh Responden untuk Mengakses Game dalam Sehari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 jam	10	19.2	19.2	19.2
	2 jam	8	15.4	15.4	34.6
	3 jam	12	23.1	23.1	57.7
	lebihdari/sama dengan 4 jam	22	42.3	42.3	100.0
Total		52	100.0	100.0	

Melalui ketiga tabel di atas dapat disimpulkan bahwa responden dari penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin laki-laki. Usia yang mendominasi data penelitian adalah 17 tahun dan dalam sehari sebagian besar responden menghabiskan waktu lebih dari/sama dengan 4 jam untuk mengakses *game online*.

Kemudian data dari para responden tersebut akan melalui uji hipotesis untuk menjawab pertanyaan penelitian. Metode uji hipotesis yang digunakan adalah uji regresi linier berganda. Maka sebelum dapat melakukan uji hipotesis terdapat uji-uji asumsi yang harus terpenuhi.

Uji asumsi pertama yang harus dipenuhi adalah uji normalitas. Nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) pada penelitian ini sebesar 0,2 atau lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil data penelitian ini terdistribusi secara normal. Kemudian, uji asumsi yang harus terpenuhi selanjutnya adalah uji linearitas. Hasil dari uji linearitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian ini tidak mengalami linearitas karena signifikansi pada masing-masing kolom *linearity* bernilai 0,003 dan 0,000, kedua angka tersebut berada di bawah 0,05 yang berarti penelitian ini tidak mengalami linearitas. Selanjutnya setelah melakukan uji asumsi dasar maka peneliti melakukan uji asumsi klasik. Semua hasil pada uji asumsi klasik menunjukkan bahwa penelitian ini dapat menggunakan uji hipotesis regresi linier berganda.

Hasil dari uji hipotesis adalah sebagai berikut:

Tabel 4.

Tabel Uji Hipotesis Simultan Penelitian

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.643 ^a	.413	.389	10.002

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri, Kesepian

b. Dependent Variable: Adiksi *Online Games*

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3447.718	2	1723.859	17.231	.000 ^b
	Residual	4902.051	49	100.042		
	Total	8349.769	51			

a. Dependent Variable: Adiksi *Online Games*

b. Predictors: (Constant), Kontrol Diri, Kesepian

Tabel uji simultan di atas menunjukkan bahwa F_{hitung} pada penelitian ini adalah 17,231 dengan signifikansi sebesar 0.000. Kemudian, sesuai dengan jumlah variabel prediktor pada penelitian ini, yaitu 2 dan jumlah subjek pada penelitian yaitu 52, dapat dilihat bahwa nilai

F_{tabel} adalah 3,18. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama (H_1) dari penelitian diterima yaitu ada hubungan signifikan antara kesepian dan kontrol diri dengan adiksi *online games* pada remaja. Kemudian, dapat dilihat bahwa nilai koefisien R pada penelitian ini adalah 0,643. Sesuai dengan rentang kriteria nilai koefisien R, maka nilai korelasi sebesar 0,643 termasuk ke dalam korelasi yang kuat.

Tabel 5.

Tabel Uji Hipotesis Partial Penelitian

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	116.580	17.786		6.555	.000
	Kesepian	-.086	.249	-.048	-.346	.731
	Kontrol Diri	-.951	.198	-.671	-4.811	.000

a. Dependent Variable: Adiksi *Online Games*

Untuk hasil dari uji hipotesis berikutnya, dapat dicermati melalui tabel di atas. Hubungan antara kesepian dan adiksi *online games* memiliki nilai signifikansi 0,731. Angka tersebut lebih besar dibandingkan dengan angka kepercayaan penelitian 0,05. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kesepian dengan adiksi *online games* tidak signifikan, maka H_0 diterima dan H_2 ditolak. Kemudian, dilihat dari nilai t pada tabel yaitu 0,346 diketahui bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara kesepian dengan adiksi *online games*.

Hasil uji hipotesis kedua yaitu hubungan antara kontrol diri dengan adiksi *online games* memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi pada tabel sebesar 0,000. Angka tersebut lebih kecil dibandingkan dengan koefisien kepercayaan penelitian yaitu 0,05. Hasil t_{hitung} dari kontrol diri dengan adiksi *online games* sebesar -4,811. Angka tersebut lebih besar dibandingkan dengan angka t_{tabel} . Dapat disimpulkan bahwa H_0 dalam penelitian ini ditolak dan H_3 diterima, sehingga ada hubungan antara kontrol diri dengan adiksi *online games*

Tabel 6.

Tabel Sumbangan Variabel Penelitian

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			Sig. F Change	
					R Square Change	F Change	df1		df2
1	.641 ^a	.411	.400	9.914	.411	34.958	1	50	.000
2	.643 ^b	.413	.389	10.002	.001	.120	1	49	.731

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri

b. Predictors: (Constant), Kontrol Diri, Kesepian

Tabel *Model Summary* di atas menyajikan dua data model. Data model pertama menyajikan kontrol diri sebagai prediktor, sedangkan data model kedua menyajikan kontrol diri dan kesepian sebagai prediktor. Melalui angka pada *R square*, dapat dilihat bahwa sebesar 41,1% variasi pada variabel adiksi *online games* dapat dijelaskan dengan variabel kontrol diri. Kemudian pada tabel selanjutnya dapat dilihat bahwa 41,3 % variasi pada adiksi *online games*

dapat dijelaskan oleh variabel kontrol diri dan kesepian. Dari penjelasan tersebut, didapatkan bahwa variabel kontrol diri memiliki sumbangan sebesar 41,1% dan variabel kesepian menambah sumbangan sebesar 0,1% dalam memprediksikan adiksi *online games*. Sedangkan untuk sumbangan relatif yang

dihitung dengan rumus $SE/Rsquare \times 100\%$ didapatkan hasil bahwa kontrol diri memiliki sumbangan relatif sebesar 99,8% dan kesepian memiliki sumbangan relatif sebesar 0,2%.

Pembahasan

Adiksi *online games* didefinisikan sebagai sebuah perilaku tidak terkontrol dan bermasalah terhadap *online games* dimana perilaku tersebut memberikan konsekuensi negatif pada kehidupan individu yang bersangkutan, baik secara fisik, mental maupun sosial. Penelitian ini menjadikan adiksi *online games* sebagai variabel kriterium. Sedangkan, variabel prediktor yang diuji untuk melihat hubungan variabel-variabel tersebut dengan variabel kriterium adalah kesepian dan kontrol diri.

Hasil analisis dari data penelitian mengenai hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan adiksi *online games* pada remaja didapatkan bahwa hipotesis pertama dari penelitian diterima. Secara simultan kesepian dan kontrol diri berhubungan secara signifikan dengan adiksi *online games*. Nilai F pada penelitian ini sebesar 17.231 dengan signifikansi 0,000, lebih besar dari nilai $F_{tabel} = 3,18$. Besar nilai *R square* pada penelitian ini adalah 0,413 yang berarti bahwa prosentase sumbangan kesepian dan kontrol diri secara bersama-sama berhubungan dengan adiksi *online games* sebesar 41,3%. Sedangkan nilai R pada penelitian ini adalah 0,643 yang menunjukkan bahwa ada hubungan kuat antara variabel prediktor dengan variabel kriterium. Jeong dan Kim (2011) dan Zhou dan Leung (2012) yang menemukan bahwa ada hubungan antara kesepian dengan adiksi *online games*. Penelitian Wan dan Chiou (2006) menemukan bahwa salah satu motivasi dan fungsi penggunaan *online games* pada seseorang adalah adanya keinginan untuk memiliki kekuatan, salah satunya adalah keinginan untuk dapat mengontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adiksi *online games* dapat terjadi disebabkan oleh karakteristik individu yang merasa kesepian dan kurang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik.

Hasil kedua dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua penelitian ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kesepian dengan adiksi *online games* pada remaja. Bukti dari penolakan hipotesis kedua tersebut adalah hasil signifikansi pada uji parsial sebesar 0,731 ($p > 0,05$) dengan nilai $t_{hitung} 0,346 < t_{tabel}$ sebesar 2,00098. Penolakan hipotesis tersebut dapat terjadi karena beberapa hal. Data ini diambil di

tengah pandemi COVID-19 sehingga kebanyakan responden penelitian melaksanakan belajar di rumah dan sekolah secara daring dan tidak dapat lebih sering keluar rumah, sehingga waktu luang yang dimiliki lebih besar. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amin, Griffith & Deena (2020) ada efek langsung dari pandemi yang mengarah ke akses *game* yang berlebihan dan dapat mengakibatkan efek negatif bagi individu yang bersangkutan. Penelitian yang dilakukan oleh Iqbal dan Nurdiani (2016) menemukan bahwa kesepian tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan adiksi terhadap *smartphone*, hal tersebut juga dapat terjadi pada adiksi terhadap *online games*. Menurut penelitian

Manchiraju (2018) kesepian dapat tidak mempengaruhi adiksi terhadap penggunaan internet karena adiksi yang mempengaruhi kesepian, bukan sebaliknya. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Morahan-Martin (2009) yaitu bahwa penggunaan internet yang berlebih dapat menyebabkan kesepian.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga penelitian diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan adiksi *online games* pada remaja. Bukti dari penerimaan hipotesis ketiga tersebut adalah hasil signifikansi pada uji parsial sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai $t_{hitung} -4,8111 > t_{tabel}$ sebesar 2,00098. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu seperti penelitian oleh Chang dan Kim (2019) yang mendapatkan hasil bahwa kontrol diri secara negatif mempengaruhi adiksi *online games*, hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri dari seorang individu maka semakin rendah tingkat adiksi *online games* yang dialami. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khang, Kim, & Kim (2013) dan juga Jang dkk. (2013). Kedua penelitian tersebut menemukan bahwa kontrol diri secara signifikan mempengaruhi tingkat adiksi *online games*. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Wan dan Chiou (2006) yang menjelaskan bahwa kontrol diri berhubungan dengan keinginan individu untuk mendapatkan *sense of control* dalam hidup mereka. Individu dengan adiksi terhadap games terus menerus mencari rasa kontrol diri secara virtual melalui games.

Perhitungan sumbangan efektif dari setiap variabel menghasilkan bahwa sumbangan efektif variabel kontrol diri pada penelitian ini sebesar 41,1% dengan sumbangan relatif sebesar 99,7%. Kemudian variabel kontrol diri mempunyai prosentase sumbangan sebesar 0,1% dengan sumbangan relatif sebesar 0,2%.

Responden pada penelitian ini didominasi oleh laki-laki yaitu sebesar 73,1% dari seluruh responden. Untuk rentang usia, rentang usia terbanyak berada pada usia 17 tahun dengan prosentase sebesar 84,6%. Kemudian dalam mengakses *online games* kebanyakan responden menghabiskan waktu ≥ 4 jam dalam sehari. Prosentase responden yang menghabiskan waktu ≥ 4 jam tersebut adalah 42,3%.

Secara umum penelitian ini dapat menjawab hipotesis penelitian yaitu menunjukkan adanya hubungan antara kesepian dan kontrol diri dengan adiksi *online games* pada remaja. Penelitian ini juga menemukan bahwa pada remaja, kesepian tidak berhubungan secara signifikan dengan adiksi *online games* sedangkan kontrol diri berhubungan secara signifikan dengan adiksi *online games*. Hubungan kontrol diri dengan adiksi *online games* tersebut adalah negatif.

Simpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah variabel prediktor pada penelitian ini yaitu, pertama kesepian dan kontrol diri secara simultan berhubungan secara signifikan dengan variabel kriterium adiksi *online games*. Kedua, secara parsial variabel prediktor kesepian tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan adiksi *online games* dan ketiga secara parsial variabel prediktor kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan adiksi *online games*

Implikasi

Bagi peneliti yang hendak melakukan penelitian mengenai adiksi *online games* diharapkan untuk dapat lebih menyebarkan penelitian untuk representasi dan memperdalam penelitian. Penelitian ini belum dapat melihat apakah jenis *games* dapat mempengaruhi adiksi, maka peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan perbedaan adiksi menurut perbedaan jenis *games* yang dimainkan oleh individu.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Assosiation (2013). *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorder Edition 5 (DSM 5)*. Washington.
- Amin, K.P., Griffiths, M.D. & Dsouza, D.D. (2020). Online Gaming During the COVID-19 Pandemic in India: Strategies for Work-Life Balance. *Int J Ment Health Addiction*
- Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (2018). *Penetrasi dan Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2018*. Jakarta: Penulis.
- Aziz, A. (2019, Oktober 19). Kecanduan game online, 10 anak di Banyumas alami gangguan mental. *Merdeka*. Retrieved from: <https://www.merdeka.com/peristiwa/kecanduan-game-online-10-anak-di-banyumas-alami-gangguan-mental.html>
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Badan Pusat Statistika. (2020). *Proyeksi Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Surakarta tahun 2016*. Surakarta: Penulis dari alamat situs: <https://surakartakota.bps.go.id/dynamictable/2018/02/02/38/penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-surakarta.html>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Brunborg, G.S., Mentzoni, R.A., Melkevik, O.R., Torsheim, T., Samdal, O., & Hetland, J. (2013). Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents. *Media Psychology*, 16, 115–128
- Brunborg, G.S., Mentzoni, R.A., & Frøyland, L.R. (2014). Is video gaming, or video gam addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of Behavioral Addiction* 3(1), 27-32
- Cacioppo, S., & Cacioppo, J. T. (2013). Do You Feel Lonely? You are Not Alone: Lessons from Social Neuroscience. *Frontiers for Young Minds*, 1(November)
- Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, 30(6), 625–648.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 7, 559–570.
- Chang, E & Kim, B. (2019). School and individual factors on game addiction: A multilevel analysis. *International Journal of Psychology*, 55.
- Chappell, D., Eatough, V., Davies, M. N. O., & Griffiths, M. D. (2006). EverQuest—It's Just a Computer Game Right? An Interpretative Phenomenological Analysis of Online Gaming Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 205–216.
- Chen, C., & Leung, L. (2016). Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction. *Telematics and Informatics*, 33(4), 1155–1166.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
- Farasonalia, Riska. (2019, Oktober 19). 3 Anak di Semarang Alami Gangguan Jiwa akibat Kecanduan Game Online. *Kompas.com*. Retrieved from: <https://semarang.kompas.com/read/2019/10/19/13403171/3-anak-di-semarang-alami-gangguan-jiwa-akibat-kecanduan-game-online>
- Game. (n.d.). Dalam Merriem Webster Dictionary. Diakses 22 Novemeber 2019. Retrieved from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/game>
- Griffiths, M. D., & Wood, R. T. A. (2000). Risk Factors in Adolescence: The Case of Gambling, Videogame Playing, and the Internet. *Journal of Gambling Studies*, 16(2–3), 199–225.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. O., & Chappell, D. (2003). Breaking the stereotype: The case of online gaming. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(1), 81–91.

- Griffiths, M. D., & Meredith, A. (2009). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy*, 39, 247–253.
- Griffiths, M. D., J. Kuss, D., & L. King, D. (2012). Video Game Addiction: Past, Present and Future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308–318.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Haryanto (2019, Agustus 09) Kecanduan Game Online, Remaja Ini 13 Kali Mencuri di Rumah Tetangga. *Sindonews.com*. Retrieved from: <https://makassar.sindonews.com/read/31367/1/kecanduan-game-online-remaja-ini-13-kali-mencuri-di-rumah-tetangga-1568185794>
- Hauge, M. R., & Gentile, D. A. (2003). Video game addiction among adolescents: Associations with academic performance and aggression. *2003 Society for Research in Child Development*.
- Havighurst, R. J. (1961). *Human Development and Education*. New York: David McKay.
- Hsu, S. H., Wen, M.-H., & Wu, M.-C. (2009). Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Computers & Education*, 53(3), 990–999.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on Aging*, 26(6), 655–672.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S. K., Chung, U. S., & Renshaw, P. F. (2015). Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior*, 48, 706–713.
- Iqbal, M. & Nurdiani, G. (2016). Is Smartphone Addiction Related to Loneliness?. *Science Arena Publications Specialty Journal of Psychology and Management*, 2(2), 1-6.
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS ONE*, 8(4), 4–8.
- Jang, Y.B., Lee, H.R., Kim, M.K., Jeong, E.J., & Ryu, S.H. (2013). The effects of Self-Control and Construal Level on Game Addiction. *Journal of Korea Game Society*, 13(2), 131-142.
- Jeong, E. J., & Kim, D. H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 213–221.
- Jeong, E. J., Kim, D. J., & Lee, D. M. (2016). Why Do Some People Become Addicted to Digital Games More Easily? A Study of Digital Game Addiction from a Psychosocial Health Perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 33(3), 199–214.
- Jiang, Q. (2014). Internet addiction among young people in China: Internet connectedness, online gaming, and academic performance decrement. *Internet Research*, 24(1), 2–20.

- Kayri, M., Gunuc, S. (2016). Comparing Internet Addiction in Students with High and Low Socioeconomic Status Levels. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3(2), 177-183
- Khang, H., Kim, J. K., & Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2416-2424
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218.
- Ko, C., Yen, J., Chen, C., Chen, S., & Yen, C. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193, 273-277.
- Krori, S. D. (2011). Developmental Psychologi. *Homeopathic Journal*, 4(3).
- Lally, M., & Valentine, S.-F. (2018). Lifespan Development: A Psychological Perspective. In *PsycCRITIQUES*. Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The internet gaming disorder scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567-582.
- 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.
- _____, Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144-152.
- _____, Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567-582
- Li, D., Li, X., Wang, Y., Zhao, L., Bao, Z., & Wen, F. (2013). School Connectedness and Problematic Internet Use in Adolescents: A Moderated Mediation Model of Deviant Peer Affiliation and Self-Control. *Journal of abnormal child psychology*. 41.
- Liu, M., & Peng, W. (2009). Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games). *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1306-1311.
- Manchiraju, S. (2018). Loneliness and Materialism, Which is a Better Predictor of Internet Addiction?. *Social Networking* 7, 134-146
- Mawardi, Isal (2019, Oktober 18). 2 Remaja Bekasi Alami Gangguan Jiwa Karena Kecanduan Game. *Detiknews*. Retrieved from: <https://news.detik.com/berita/d-4750432/2-remaja-bekasi-alami-gangguan-jiwa-karena-kecanduan-game>
- Mckenna, K. Y. A., Green, A. S., & Gleason, M. E. J. (2002). Relationship Formation on the Internet: Whats the Big Attraction? *Journal of Social Issues*, 58(1), 9-31

- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic Video Game Use: Estimated Prevalence and Associations with Mental and Physical Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 591–596.
- Morahan-Martin, J. (1999). The Relationship Between Loneliness and Internet Use and Abuse. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 431-439
- Mualida, L. (2018). Jumlah gamer di Indonesia capai 100 juta jiwa di 2020. Retrieved from: Tek.id website: <https://www.tek.id/insight/jumlah-gamer-di-indonesia-capai-100-juta-di-2020-b1U7v9c4a>
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial Edisi 10*. Jakarta: Salemba.
- Oh, W. O. (2003). Factors influencing internet addiction tendency among middle school in Gyeong-buk area. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 33, 35–44.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1979). Blueprint for a Social Psychological Theory of Loneliness. *Love and Attraction*, (Note 3), 99–108.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. *American Psychologist*, 41(2), 229–231.
- Permainan . (n.d). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia V. Diakses 23 November 2019. Retrieved from: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/permainan>
- Putro, Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu Ilmu Agama, Volume 17*(No 1), 25–32.
- Rachlin, H., & Green, L. (1972). Commitment, Choice and Self-Control 1 . *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 17(1), 15–22.
- Rokach, A. (2019). Loneliness—the concept and experience. In *The Psychological Journey To and From Loneliness*.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development Edisi 13*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, G. L., & Hidayati, F. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kesenian Pada Remaja (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 2 Semarang). *Empati*, 4(2), 163–168.
- Seyrek, S., Cop, E., Sinir, H., Ugurlu, M., & Şenel, S. (2017). Factors associated with Internet addiction: Cross-sectional study of Turkish adolescents. *Pediatrics international : official journal of the Japan Pediatric Society*, 59(2), 218–222.
- Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2007). Developmental psychology: Childhood and adolescence. In *Behaviour Research and Therapy* (Eighth Ed).
- Sinambela, L. P. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Smahel, D., Blinka, L., & Ledabyl, O. (2008). Playing MMORPGs: Connections between Addiction and Identifying with a Character. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 715–718.

Song, I., Larose, R., Eastin, M. S., & Lin, C. A. (2004). Internet Gratifications and Internet Addiction: On the Uses and Abuses of New Media. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 384–394.

Stockdale, L., & Coyne, S. M. (2017). Video game addiction in emerging adulthood: Cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. *Journal of Affective Disorders*, 225, 265–272.

Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, (April 2004), 271–324.

Valasik, M. (2013). Self-Control Theory. *The Encyclopedia of Criminology and Criminal Justice*, (1990), 1–5.

Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J. J. M., & Van De Mheen, D. (2012). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), 205–212.

Vince. (2018, April 12). The Many Different Types of Video Games & Their Subgenres. Retrieved from: <https://www.idtech.com/blog/different-types-of-video-game-genres>

Wahyuningsih, D. (2015). *Bullying Ditinjau dari Secure Attachment dengan Orang Tua dan Kontrol diri pada Siswa di SMA N 8 Surakarta*. Universitas Sebelas Maret.

Wan, C. S., & Chiou, W. Bin. (2006). Why Are Adolescents Addicted to Online Gaming? *Cyberpsychology and Behavior*, 9(Number 6).

Wang, E. S. T., & Wang, M. C. H. (2013). Social support and social interaction ties on internet addiction: Integrating online and offline contexts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 843-849.

Wicaksono, E. (2019, September 11). Kecanduan "Game Online", Remaja 16 Tahun Maling di Rumah Tetangga. *Kompas.com*. Retrieved from: <https://malang.kompas.com/read/2019/08/09/19232211/kecanduan-game-online-remaja-16-tahun-maling-di-rumah-tetangga>

Widhiarso, W. (2010). *Pengembangan Skala Psikologi: Lima Kategori Ataukah Empat Kategori Respons?* Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

World Health Organization (2018). *International Classification of Diseases and Related Health Problems 11*.

Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2012). Online game addiction among adolescents: Motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*,

Yee, N. (2006). Motivations for play in *online games*. *Cyberpsychology and Behavior*, 9, 772–775.

Zamani, L. (2019, Oktober 18). Kecanduan game online, puluhan pelajar direhabilitasi di Rumah Sakit Jiwa Solo. *Kompas.com*. Retrieved from: <https://regional.kompas.com/read/2019/10/18/06380081/kecanduan-game-online-puluhan-pelajar-diobati-di-rumah-sakit-jiwa-solo?page=all>

Zhou, S.X. & Leung, L. (2012). Gratification, Loneliness, Leisure Boredom, and Self-Esteem as Predictors of SNS-Game Addiction and Usage Pattern Among Chinese College Students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2(4), 34-48.

Zhu, J., Zhang, W., Yu, C., & Bao, Z. (2015). Early adolescent Internet game addiction in context: How parents, school, and peers impact youth. *Computers in Human Behavior*, 50, 159–168.