
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 1 (2025): June
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.9835

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

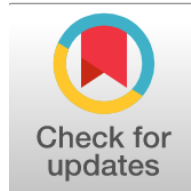
How to submit to this journal ([link](#))

Academia Open

Vol. 10 No. 1 (2025): June
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.9835

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Loneliness and Self Control Predict Online Gaming Addiction Among Students: Kesepian dan Pengendalian Diri Memprediksi Kecanduan Bermain Game Online di Kalangan Mahasiswa

Abdul Rochman, 202030100165@mhs.umsida.ac.id (*)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Effy Wardati Maryam, Effywardati@umsida.ac.id

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo [https://ror.org/017hvgd88], Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Rapid technological advancement and widespread internet access have made online gaming a dominant leisure activity among university students, raising concerns about maladaptive gaming behaviors. **Specific Background:** Students are particularly vulnerable to excessive gaming due to developmental, social, and psychological factors that shape their daily routines and coping strategies. **Knowledge Gap:** Although prior studies have examined determinants of problematic gaming, empirical evidence simultaneously analyzing loneliness and self control as psychological predictors within a university population remains limited. **Aims:** This study investigated the relationship between loneliness and self control with tendencies toward online gaming addiction among undergraduate students. **Results:** Using a quantitative correlational design with multiple linear regression on 375 students who regularly played online games at least three hours daily for six months, the findings revealed a significant positive correlation between loneliness and gaming addiction ($r = 0.269$) and a significant negative correlation between self control and gaming addiction ($r = -0.137$). **Novelty:** The study provides integrated evidence that emotional isolation and behavioral regulation jointly relate to addictive gaming tendencies within a large student sample from an Indonesian university context. **Implications:** These findings suggest that interventions addressing social connectedness and strengthening self regulatory capacities may help reduce problematic online gaming behaviors among university students.

Highlights:

- Higher perceived isolation corresponds with stronger compulsive play patterns.
- Stronger personal regulation capacity associates with lower problematic use.
- Most participants exhibited moderate levels across all measured variables.

Keywords:

Online Gaming Addiction; Loneliness; Self Control; University Students; Behavioral Regulation

Published date: 2025-06-21

Pendahuluan

Saat ini, kemajuan teknologi berkembang dengan sangat cepat, termasuk dalam media komunikasi dan elektronik yang terus mengalami perkembangan pesat. Salah satu kemajuan yang menonjol adalah jaringan internet. Ketertarikan seseorang terhadap internet sangat bergantung pada kepentingan, minat, dan kepribadian individu, seperti ketertarikan pada game online. Perkembangan teknologi informasi sangat pesat, termasuk di bidang game online yang kini menjadi hiburan populer bagi penggunanya. Inovasi dalam bidang ini telah memberikan berbagai dampak pada para pengguna. Salah satu dampaknya adalah pengguna bisa kehilangan kendali atas waktu yang mereka habiskan saat bermain game tersebut. [1]. Game online banyak tersedia di *smartphone* dengan berbagai jenis permainan seperti balapan, perang, olahraga, dan lain-lain, yang masing-masing memiliki aturan tertentu untuk menentukan pemenang atau pecundang. Game online dapat membawa dampak negatif bagi siapa saja, salah satunya mahasiswa yang sedang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi adalah bagian dari kelompok remaja yang menjadi target pasar potensial karena mereka mudah terpengaruh oleh iklan dan promo menarik. Banyak mahasiswa terlibat dalam permainan game online, bahkan rela menghabiskan uang jajan mereka untuk menikmati fitur-fitur dalam game tersebut. Hal ini disebabkan oleh berbagai jenis game yang tersedia, yang memiliki tujuan dan cara bermain yang beragam. Game online ini juga dapat dimainkan melalui *smartphone* dengan menggunakan paket data atau Wi-Fi yang tersedia di sekitar kampus .

Remaja dan mahasiswa sering menjadi target utama dalam peluncuran game online karena rasa ingin tahu mereka yang tinggi. Game-game terbaru yang menarik perhatian ini sering membuat banyak remaja menjadi kecanduan dan sulit untuk berhenti bermain. [2]. Game online cenderung membuat pemainnya lupa waktu, bahkan bisa mengabaikan tugas, pekerjaan, serta kebutuhan dasar. Game online dapat mempengaruhi perilaku sosial para pemainnya. Mahasiswa dan remaja lebih rentan terhadap dampak negatif game online dibandingkan dengan orang dewasa. Banyak remaja menghabiskan waktu mereka bermain game online, yang menyulitkan mereka untuk bersosialisasi dengan teman sebaya dan menyisakan sedikit waktu untuk berkumpul dengan teman-teman mereka. Namun, dampak negatif ini bisa dihindari jika permainan online dimainkan tidak lebih dari 3 jam per hari. [3].

Kecanduan bermain game online bukanlah hal yang baru, terutama di Indonesia. Bagi remaja, hiburan yang paling mudah dan sederhana adalah bermain game online. Ketika memiliki waktu luang atau berkumpul dengan teman-teman, mereka cenderung bermain game online. Game online menimbulkan rasa ingin tahu dan tantangan, sehingga mereka semakin tekun memainkannya. Akibatnya, mereka tidak lagi memiliki skala prioritas yang jelas dan aktivitas sehari-hari mereka bisa terhambat [4].

Karakteristik kecanduan cenderung progresif dan berbentuk siklus. Individu yang mengalami kecanduan game dapat menunjukkan beberapa atau semua ciri berikut: merasa cemas, frustrasi, dan marah saat tidak bermain; merasa bersalah ketika bermain; terus bermain meskipun sudah tidak menikmati; mengalami masalah dalam kehidupan sosial; dan menghadapi masalah finansial atau hubungan dengan orang lain. Pada kasus kecanduan game online yang lebih parah, pemain bisa bereaksi tidak rasional terhadap siapa pun yang mencoba membatasi waktu bermain mereka [2].

Adiksi atau kecanduan adalah perilaku berulang yang tidak sehat karena dapat merusak diri sendiri dan sulit untuk dihentikan. Kecanduan game online ditandai dengan seberapa sering seseorang bermain game secara berlebihan dan dampak negatif yang diakibatkannya. kecanduan game online dapat didefinisikan sebagai ketergantungan yang berlebihan terhadap game online yang dilakukan secara konsisten, yang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan fisik dan psikologis seseorang [5].

Kecanduan game online adalah jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi Internet, juga dikenal sebagai gangguan kecanduan Internet, *Computer game Addiction* (berlebihan bermain game) Game online merupakan bagian dari Internet, sering diakses, sangat populer, bahkan dapat menimbulkan kecanduan yang sangat intens. Bermain game dengan frekuensi dan intensitas tinggi dapat menyebabkan kecanduan dan ketergantungan. Individu yang mengalami hal ini akan terus-menerus terdorong untuk terus bermain. Jika seseorang terlibat dalam game yang memerlukan konsentrasi tinggi, mereka mungkin menjadi sangat penasaran dan mengabaikan berbagai hal demi memenangkan permainan tersebut. Mahasiswa yang kecanduan game sering kali lupa akan kewajiban mereka, seperti malas mandi, makan, dan menjadi acuh tak acuh terhadap tanggung jawab mereka sebagai mahasiswa. Setelah lama bermain untuk meraih kemenangan, mahasiswa dapat merasa lelah dan tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas mereka. Jika kebiasaan ini dibiarkan, mereka bisa menjadi malas dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, kecanduan game dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti sikap kasar dan mengejek lawan main akibat emosi yang tidak stabil. Kondisi ini juga berdampak pada kesehatan fisik, seperti gangguan pola tidur yang menyebabkan keterlambatan bangun pagi, kurang fokus, dan sering mengantuk selama kuliah. [6]

Terdapat enam aspek kecanduan game online. Pertama, *salience*, yaitu individu memikirkan game online setiap hari. Kedua, *mood modification*, yaitu perasaan gembira saat bermain game online. Ketiga, toleransi, yaitu bermain terus-menerus untuk mendapatkan kepuasan. Keempat, *withdrawal*, yaitu perasaan negatif atau sedih ketika berhenti bermain game online. Kelima, konflik interpersonal, yaitu perdebatan, pengabaian, dan berbohong kepada orang-orang di sekitar. Keenam, *relapse*, yaitu kecenderungan untuk kembali bermain game meskipun sudah berhasil mengontrol kebiasaan tersebut [7]. Penggunaan game online yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Seseorang dikatakan kecanduan game online jika mereka selalu ingin bermain game online, menghabiskan banyak waktu, dan mungkin tidak dapat mengendalikannya. Siswa yang kecanduan game online seringkali melupakan tugas sekolah karena terlalu banyak bermain. Akibatnya, mereka menunda kewajiban akademik dan memprioritaskan bermain game online. [8]

Menurut Aqila Smart dari *Center for Internet Addiction Recovery*, individu yang kecanduan game online memiliki beberapa

ciri-ciri. Pertama, mereka merasa terikat dengan game online, terus memikirkan aktivitas game saat tidak bermain, menantikan sesi permainan berikutnya. Mereka memainkan game online lebih dari 14 jam per minggu dan biasanya hanya fokus pada satu jenis game saja. Bahkan setelah lebih dari satu bulan, mereka tetap terfokus pada game yang sama dan terus bermain meskipun tidak lagi merasa terhibur. Kedua, mereka merasa perlu meningkatkan waktu bermain untuk mencapai kepuasan yang diinginkan. Ketiga, mereka mengalami kegelisahan, suasana hati yang murung, depresi, dan kemarahan saat mencoba mengurangi atau menghentikan bermain game online. Keempat, mereka cenderung berbohong kepada keluarga, terapis, atau orang lain untuk menyembunyikan seberapa dalam keterlibatan mereka dengan game online. Bermain game online sering digunakan sebagai cara melarikan diri dari masalah atau mengurangi perasaan tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak berdaya, bersalah, cemas, depresi, dan stres. [9]

Hasil penelitian yang dilakukan oleh [10], menunjukkan bahwa 63 responden (73,3%) berada dalam kategori kecanduan berat, 17 responden (19,8%), dan 5 responden (5,9 %) berada dalam kategori kecanduan ringan.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh [11] menunjukkan bahwa 78,46% (51 orang) siswa di sekolah X di Padang memiliki tingkat kecanduan game online yang sedang; 16,92% (11 orang) memiliki tingkat kecanduan yang tinggi, dan 4,62% (3 orang) memiliki tingkat kecanduan yang rendah.. Hasil penelitian dari [12], Sebanyak 133 orang (72,7%) dari peserta penelitian termasuk dalam kategori kecanduan online game tingkat sedang. 26 orang (14,2%) dan 24 orang (13,1%) termasuk dalam kategori kecanduan online game tingkat rendah.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan kuesioner kepada 20 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, ditemukan bahwa 12 mahasiswa mengalami adiksi atau kecanduan game online yang tinggi, sementara 8 mahasiswa mengalami kecanduan yang rendah, dari hasil survei awal, dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan adiksi atau kecanduan game online di kalangan mahasiswa.

Penelitian oleh Tokunaga & Rains menemukan bahwa tiga faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan game online adalah kecemasan sosial, kesepian, dan depresi [13]. Selain itu, Wan & Chiou menyatakan bahwa ada sejumlah alasan mengapa remaja kecanduan game online: kebutuhan psikologis, motivasi, hiburan, rekreasi, atau pengalih perhatian dari kesepian, isolasi, dan kebosanan . Tidak hanya kesendirian yang menyebabkan kesepian, tetapi tidak adanya seseorang yang penting dalam hubungan juga menyebabkan kesepian. Ketika hubungan yang diharapkan tidak ada, kesepian muncul. Ketika hubungan sosial seseorang sangat rendah, kesepian adalah pengalaman yang tidak menyenangkan. Dalam studi yang dilakukan oleh Hawkey dan Cacioppo [14], Kesepian didefinisikan sebagai perasaan yang dialami seseorang karena mereka sendiri dan tidak memiliki kebutuhan sosial yang cukup, terutama dalam hubungan sosial dengan orang lain yang tidak akrab. [15]

Penelitian tentang kesepian dan kecanduan game online telah dilakukan [15] dan temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara kesepian dan kecanduan game online di antara siswa di Kota Bandung. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh [16], dengan hasil odds ratio 7,98 untuk variabel kesepian, individu yang tidak mengalami kesepian memiliki peluang 7,98 kali lebih besar untuk mengembangkan perilaku kecanduan game online.

Faktor lain yang memengaruhi adiksi game online adalah kontrol diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh [17], menunjukkan hubungan negatif antara tingkat kontrol diri dan adiksi game online: tingkat kontrol diri yang lebih rendah berarti tingkat adiksi game online yang lebih tinggi, dan sebaliknya. Kendali diri adalah variabel psikologis yang mencakup kemampuan seseorang untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan, kemampuan mereka untuk mengubah perilaku, dan kemampuan mereka untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pendapat mereka. . Kontrol diri terdiri dari tiga komponen: kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan [18]. Kontrol diri yang tinggi memungkinkan orang untuk mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, menginterpretasikan stimulus, dan menetapkan standar berpikir saat membuat pilihan. Kontrol diri yang rendah memungkinkan orang untuk mempertimbangkan konsekuensi yang dihadapi dan menetapkan standar berpikir saat membuat pilihan [19].

Kontrol diri dapat dipahami sebagai aktivitas dalam mengendalikan perilaku. Pengendalian perilaku ini melibatkan proses pertimbangan sebelum mengambil tindakan atau membuat keputusan. Kontrol diri adalah istilah yang merujuk pada kemampuan untuk mengendalikan diri dengan sengaja atau secara sadar dalam menekan atau menghambat perilaku tertentu [20]. Kontrol diri berperan dalam menciptakan hasil positif dalam kehidupan karena kontrol diri mencakup kemampuan untuk menghilangkan atau mengubah reaksi dasar seseorang, mencegah perilaku yang tidak diinginkan, dan menahan diri dari melakukannya. Kontrol diri juga mencakup kemampuan seseorang untuk memahami dan membaca konformasi seseorang. [7]

Penelitian yang telah dilakukan oleh [21] , bahwa ada korelasi yang signifikan antara kecanduan game online dan kontrol diri pada dewasa awal. Dengan kata lain, kurangnya kontrol diri mengarah pada kemungkinan kecanduan game online. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh [17]. menunjukkan hubungan negatif antara tingkat kontrol diri dan adiksi game online; dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kontrol diri, semakin rendah adiksi game online dan sebaliknya.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu dari segi populasi, lokasi penelitian, tahun penelitian dan teknik analisis data, sehingga hasil penelitian ini akan berbeda dengan penelitian sebelumnya. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Kesepian dan Kontrol diri dengan Kecenderungan Adiksi Game Online Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan kontrol diri dengan kecenderungan adiksi game online pada mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Tujuan dari penelitian korelasional adalah untuk mengidentifikasi sejauh mana variasi dalam satu faktor berhubungan dengan variasi dalam faktor lain, berdasarkan koefisien korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan total 16.089 mahasiswa yang aktif pada tahun ajaran 2020/2021. Sampel penelitian terdiri dari 342 mahasiswa aktif yang secara rutin bermain game online minimal 3 jam per hari selama setidaknya 6 bulan terakhir, berdasarkan tabel Issac & Michael dengan taraf kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel dari populasi berdasarkan kriteria tertentu. Jumlah sampel yang terkumpul dalam penelitian ini 375 sampel. Penelitian ini menggunakan skala Likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kesepian, kontrol diri dan adiksi kecanduan game online. Penelitian ini menggunakan skala Likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat,

Skala kesepian yang diadopsi dari penelitian Mardiana berdasarkan dimensi yang disusun Russel (1996) memiliki reliabilitas sebesar 0,909 mewakili 3 aspek kesepian, yaitu yang pertama *Personality* (kepribadian), kedua *Social Desirability* (Keinginan Sosial), ketiga *Depression* (Depresi) [17]. Skala kontrol diri yang diadopsi dari penelitian Mardiana berdasarkan dimensi yang disusun Tangney (2004) memiliki reliabilitas sebesar 0,942 yang mewakili 5 aspek kontrol diri, yaitu yang pertama *Self-discipline* (Kedisiplinan diri), kedua *Deliberate / nonimpulsive* (Tindakan non impulsif), ketiga *Healthy habits* (Pola hidup sehat), keempat *Work Ethic* (Etos kerja), kelima *Reliability* (Kehandalan). Skala Adiksi Kecanduan Game Online yang diadopsi dari penelitian Mardiana berdasarkan dimensi yang disusun Lemmens (2009) memiliki reliabilitas sebesar 0,944 yang mewakili 7 aspek adiksi kecanduan game online, yaitu 1) *Salience* (Arti), 2) *Tolerance* (Toleransi), 3) *Mood modification* (Modifikasi suasana hati), 4) *Withdrawal* (Penarikan diri), 5) *Relapse* (Pengulangan), 6) *Conflict* (Konflik), 7) *Problems* (Masalah). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi pearson. Teknik ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat kesepian dan kontrol diri dengan Adiksi Kecanduan Game Online pada mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan bantuan SPSS 25.0 for windows. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan seberapa besar hubungan antara satu variabel dependen dan dua atau lebih variabel independen, menggunakan variabel independen untuk memprediksi variabel dependen, dan menggunakan variabel bebas untuk memprediksi nilai variabel terikat.

Hasil Dan Pembahasan

A. Hasil

Tabel 1. Kategorisasi Kesepian