

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN KECANDUAN
GAME ONLINE MOBILE LEGENDS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Nabilla Chairunnisa¹, Ayunda Ramadhani²

Universitas Mulawarman^{1,2}

e-mail: nabilla.chairunnisa7@gmail.com

Diterima: 22/6/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

ABSTRAK

Tekanan akademik selama penyusunan tugas akhir skripsi serta minimnya interaksi sosial nyata di lingkungan kampus melatarbelakangi penelitian ini. Masalah operasional tersebut memicu timbulnya distress emosional berlebih yang mendorong mahasiswa melarikan diri ke aktivitas siber secara tidak terkontrol. Fokus utama kajian ilmiah ini adalah membedah dan menguji secara empiris hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan *game online* Mobile Legends pada mahasiswa tingkat akhir. Langkah-langkah jalur riset kuantitatif deskriptif korelasional ini dioperasikan melalui penarikan sampel secara *purposive sampling* terhadap 140 responden aktif di Universitas Mulawarman dengan kriteria durasi bermain melebihi empat jam per hari. Prosedur pengumpulan data lapangan dihimpun lewat penyebaran kuesioner skala Likert terstandarisasi, yang selanjutnya dieksekusi menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* Pearson berbantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Data kuantitatif secara empiris menyingkap adanya hubungan positif dan signifikan dengan capaian nilai koefisien korelasi r sebesar 0,488 pada parameter signifikansi p kurang dari 0,05. Hasil pengujian membuktikan bahwa mayoritas subjek berada pada kategori kecanduan sangat tinggi mencapai 66,4 persen dan tingkat kesepian sangat tinggi sebesar 50,7 persen. Simpulan utama menegaskan bahwa perasaan hampa akibat keterbatasan relasi sosial nyata terbukti kuat mempercepat adiksi dunia virtual. Praktisi akademis direkomendasikan merancang draf strategi konseling regulasi emosi secara konsisten.

Kata Kunci: Kesepian, Kecanduan Game Online, Mahasiswa Tingkat Akhir, Mobile Legends

ABSTRACT

Academic pressure during the preparation of the final thesis and the lack of real social interaction in the campus environment are the background of this research. These operational problems trigger excessive emotional distress that encourages students to escape into uncontrolled cyber activities. The main focus of this scientific study is to dissect and empirically test the relationship between loneliness and the tendency to be addicted to the online game Mobile Legends in final year students. The steps of this quantitative descriptive correlational research path are operated through purposive sampling of 140 active respondents at Mulawarman University with the criteria of playing duration exceeding four hours per day. The field data collection procedure was collected through the distribution of standardized Likert scale questionnaires, which were then executed using the Pearson Product Moment correlation analysis technique assisted by SPSS software version 27. Quantitative data empirically revealed a positive and significant relationship with the achievement of a correlation coefficient value of r of 0.488 at a significance parameter p less than 0.05. The test results proved that the majority of subjects were in the very high addiction category reaching 66.4 percent and a very high level of loneliness at 50.7 percent. The main conclusion confirms that feelings of emptiness due to



limited real-life social relationships have been shown to significantly accelerate virtual world addiction. Academic practitioners are recommended to draft consistent emotion regulation counseling strategies.

Keywords: *Loneliness, Online Game Addiction, Mobile Legends, Final-Year Students*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi menjadikan internet sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) pada tahun 2024 menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 79,50%. Salah satu konten hiburan yang paling banyak diakses adalah *game online* dengan persentase sebesar 18,40%. Tingginya intensitas penggunaan ini menunjukkan bahwa *game online* tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga memiliki potensi menimbulkan perilaku adiktif. Perilaku kecanduan *game online* ditandai dengan ketidakmampuan individu mengontrol penggunaan sehingga berdampak negatif pada aspek fisik maupun psikologis (Haryono & Arif, 2022).

Kecanduan *game online* telah diakui sebagai masalah kesehatan mental. Organisasi kesehatan dunia memasukkan gangguan bermain game ke dalam klasifikasi penyakit internasional sebagai salah satu bentuk gangguan mental (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan *game online* yang berlebihan dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Selain itu, penggunaan game secara berlebihan dan sebagai pelarian dari masalah juga berkontribusi terhadap munculnya perilaku adiktif (Hussain & Griffiths, 2009). Jap dkk. (2013) menyatakan bahwa salah satu indikator kecanduan *game online* adalah durasi bermain yang berlebihan. Individu yang bermain lebih dari empat jam per hari berisiko mengalami kecanduan. APJII (2022), menunjukkan bahwa lebih dari 40% pengguna internet di Indonesia bermain game lebih dari empat jam setiap hari, yang mengindikasikan tingginya potensi kecanduan.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan terhadap kecanduan *game online*. Penggunaan game yang berlebihan dapat menurunkan motivasi belajar, mengganggu manajemen waktu, serta meningkatkan kecenderungan untuk mengabaikan tanggung jawab akademik (Sari dkk., 2022). Aran dan Elwindra (2021) menambahkan bahwa, dampak kesehatan juga dapat muncul, seperti gangguan pada mata dan peningkatan emosi negatif seperti mudah marah. Hal ini menjadi lebih kompleks karena mahasiswa tingkat akhir berada pada fase dewasa awal yang ditandai dengan berbagai tuntutan perkembangan. Pada fase dewasa awal, individu dihadapkan pada tuntutan pendidikan, pekerjaan, serta hubungan sosial yang kompleks. Menurut Rosalinda dan Michael (2019) tahap ini merupakan periode penting yang seringkali disertai tekanan dan perubahan signifikan dalam kehidupan individu. Ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan tersebut dapat memicu masalah psikologis, seperti kecemasan dan kebingungan (Habibie dkk., 2019). Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, tekanan utama berasal dari tuntutan penyelesaian skripsi yang membutuhkan manajemen waktu, konsistensi, dan ketahanan psikologis.

Secara ideal, mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu memprioritaskan penyelesaian tugas akademik dengan pengelolaan waktu yang baik. Namun, pada kenyataannya, sebagian mahasiswa justru lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online*, sehingga menghambat proses penyelesaian skripsi (Nuryawan & Handayono, 2024). Salah satu *game online* yang memiliki potensi tinggi menimbulkan kecanduan adalah Mobile Legends. Game ini menawarkan tantangan, kompetisi, serta sistem peringkat yang mendorong pemain untuk terus bermain tanpa batas akhir (Amran dkk., 2020). Keinginan untuk



meraih kemenangan dan meningkatkan peringkat menjadi motivasi kuat yang membuat pemain sulit menghentikan aktivitas bermain (Amran dkk., 2020). Data menunjukkan bahwa jumlah pemain aktif bulanan Mobile Legends di Indonesia mencapai sekitar 34 juta orang (Altair dkk., 2024). Selain itu, Indonesia menempati posisi ketiga dunia dalam jumlah pemain game dengan sekitar 94,5% pengguna internet memainkan video game Ajis dkk. (2024). Studi lain oleh Rahayu dkk. (2023) menunjukkan bahwa kelompok usia 18–24 tahun merupakan pengguna aktif *game online* dengan sebagian di antaranya terindikasi mengalami gangguan gaming.

Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam kecanduan *game online* adalah kesepian. Kesepian merupakan kondisi ketika individu merasa kurang memiliki hubungan sosial yang bermakna. Mahasiswa tingkat akhir berpotensi mengalami kesepian akibat fokus pada penyelesaian skripsi serta berkurangnya interaksi dengan teman (Herianda dkk., 2021). Hubungan antara kesepian dan kecanduan *game online* dapat dijelaskan melalui Cognitive Behavioral Model of Problematic Internet Use. Model ini menyatakan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung lebih memilih interaksi online karena dianggap lebih aman dan mampu mengurangi tekanan emosional. Penggunaan *game online* kemudian menjadi sarana regulasi emosi yang apabila dilakukan secara berulang dapat berkembang menjadi perilaku adiktif.

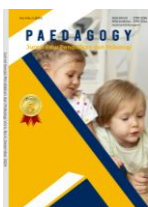
Temuan penelitian sebelumnya mendukung hubungan tersebut. Individu yang mengalami kesepian cenderung menggunakan *game online* untuk memenuhi kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi Jeong dan Kim (2011). Ketika interaksi sosial nyata tidak memadai, individu cenderung menarik diri dan beralih ke dunia digital Irham dkk. (2022) Dalam konteks mahasiswa, bermain game sering digunakan sebagai cara untuk mengurangi perasaan kesepian (Sari & Hasanah, 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa semakin tinggi kesepian, semakin tinggi pula kecenderungan kecanduan *game online* Saputra dan Lukman (2023) Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada remaja atau dewasa muda secara umum. Penelitian oleh Hasibuan dan Anggreni (2022) mengkaji fenomena kecanduan *game online* pada remaja. Penelitian oleh Lestari dan Dewi (2024) menunjukkan hubungan antara kesepian dan kecanduan *game online* pada remaja usia 18–25 tahun. Penelitian oleh Azis dan Nasir (2024) menyoroti hubungan antara kontrol diri dan kecanduan *game online* pada remaja. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok dengan tekanan akademik tinggi masih terbatas. Selain itu, kajian yang secara khusus meneliti Mobile Legends sebagai konteks perilaku adiktif juga belum banyak dilakukan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki nilai kebaruan dengan mengkaji hubungan antara kesepian dan kecenderungan kecanduan *game online* Mobile Legends pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami peran faktor emosional terhadap perilaku adiktif serta menjadi dasar dalam upaya pencegahan kecanduan *game online* pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara kesepian sebagai variabel bebas dan kecenderungan kecanduan *game online* sebagai variabel terikat. Penelitian dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas X. Sampel berjumlah 140 responden yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa tingkat akhir yang bermain *game online Mobile Legends* lebih dari empat jam per hari. Jumlah sampel ditetapkan berdasarkan perhitungan menggunakan *G Power*





dengan tingkat signifikansi 0,05, *power* 0,98, dan *effect size* 0,3, sehingga memenuhi kecukupan daya statistik.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode angket dengan skala *Likert* empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala kecanduan *game online* dan skala kesepian. Skala kecanduan *game online* disusun berdasarkan tiga aspek, yaitu *impaired control*, *increased priority*, dan *continuation despite negative consequences*, dengan total 24 aitem. Skala kesepian disusun berdasarkan tiga aspek, yaitu *intimate loneliness*, *relational loneliness*, dan *collective loneliness*, dengan total 24 aitem. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji coba pada 30 responden dengan karakteristik serupa.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh aitem pada skala kecanduan *game online* dinyatakan valid, sedangkan pada skala kesepian terdapat satu aitem gugur sehingga tersisa 23 aitem valid. Uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach* menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, dengan nilai koefisien sebesar 0,948 pada skala kecanduan *game online* dan 0,950 pada skala kesepian. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji deskriptif dan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan linearitas. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *SPSS* versi 27 *for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 140 mahasiswa tingkat akhir dari Universitas Mulawarman sebagai subjek penelitian. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Karakteristik subjek dalam penelitian ini mencakup distribusi usia dan jenis kelamin, yang selanjutnya disajikan secara rinci pada Tabel 1.

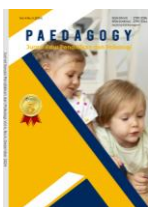
Tabel 1. Distribusi Subjek

Aspek	Usia	Frekuensi	Persentase
Usia	21 Tahun	37	26.4%
	22 Tahun	52	37.1%
	23 Tahun	31	22.1%
	24 Tahun	20	14.3%
Jenis Kelamin	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
	Laki-laki	118	84.3%
	Perempuan	22	15.7%

Secara keseluruhan, distribusi subjek dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan mahasiswa tingkat akhir yang berada pada rentang usia 21–24 tahun, dengan dominasi pada usia 22 tahun. Selain itu, berdasarkan jenis kelamin, subjek penelitian didominasi oleh laki-laki dibandingkan perempuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa karakteristik subjek dalam penelitian ini lebih banyak merepresentasikan mahasiswa laki-laki usia awal dewasa yang sedang berada pada tahap akhir perkuliahan. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji deskriptif, diperoleh gambaran data yang ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel

Variabel	Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
----------	------------------------	------	----------	---	------------



Kecanduan <i>Game online</i>	$X \geq M + 1.5 \text{ SD}$	≥ 78	Sangat Tinggi	93	66.4%
	$M + 0.5 \text{ SD} < X < M + 1.5 \text{ SD}$	66-78	Tinggi	41	29.3%
	$M - 0.5 \text{ SD} < X < M + 0.5 \text{ SD}$	54-65	Sedang	6	4.3%
	$M - 1.5 \text{ SD} < X < M + 0.5 \text{ SD}$	42-53	Rendah	0	0%
	$X \leq M - 1.5 \text{ SD}$	≤ 42	Sangat Rendah	0	0%
Kesepian	$X \geq M + 1.5 \text{ SD}$	≥ 75	Sangat Tinggi	71	50.7%
	$M + 0.5 \text{ SD} < X < M + 1.5 \text{ SD}$	63-75	Tinggi	52	37.1%
	$M - 0.5 \text{ SD} < X < M + 0.5 \text{ SD}$	52-62	Sedang	13	9.3%
	$M - 1.5 \text{ SD} < X < M + 0.5 \text{ SD}$	40-51	Rendah	4	2.9%
	$X \leq M - 1.5 \text{ SD}$	≤ 40	Sangat Rendah	0	0%

Deskriptif data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data dalam penelitian ini. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala kecanduan *game online* dan kesepian ditampilkan pada Tabel 2. Berdasarkan hasil kategorisasi pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori sangat tinggi dalam kecanduan *game online*, diikuti oleh kategori tinggi dan sebagian kecil pada kategori sedang, serta tidak terdapat subjek pada kategori rendah dan sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman memiliki intensitas bermain *game online* yang sangat tinggi dan berpotensi mengganggu aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari.

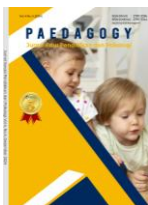
Selanjutnya, pada variabel kesepian, sebagian besar subjek juga berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi, dengan sebagian kecil berada pada kategori sedang dan rendah, serta tidak terdapat subjek pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat kesepian yang cukup tinggi. Secara keseluruhan, hasil deskriptif ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat kecanduan *game online* dan kesepian yang tinggi. Sebelum melakukan uji korelasi, uji normalitas dilakukan untuk melihat distribusi data dan menentukan jenis uji korelasi yang sesuai. Hasil uji normalitas data disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov Z	p	Keterangan
Kecanduan <i>game online</i>	0.115	0.052	Normal
Kesepian	0.137	0.090	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, kedua variabel dalam penelitian ini, yaitu kecanduan *game online* dan kesepian, menunjukkan distribusi data yang normal. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan teknik parametrik, yang ditampilkan pada tabel 4.





Tabel 4. Hasil Uji *Pearson Correlation*

Variabel	R hitung	R tabel	P	Variabel
Kecanduan <i>game online</i> -Kesepian	0.488	0.140	0.000	Kecanduan <i>game online</i> - Kesepian

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kesepian dan kecenderungan kecanduan *game online* dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang.

Pembahasan

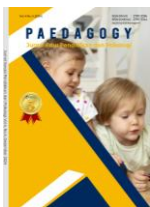
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara kesepian dan kecanduan *game online*. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku bermain *game online* secara berlebihan.

Secara konseptual, kesepian merupakan pengalaman emosional negatif yang muncul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dimiliki individu Cacioppo dkk. (2015). Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, kondisi ini menjadi lebih kompleks karena individu berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan tuntutan akademik yang tinggi serta kebutuhan untuk membangun relasi sosial yang stabil (Arnett, 2014). Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara optimal, individu berpotensi mengalami kesenjangan sosial yang kemudian memicu munculnya kesepian.

Dalam perspektif teori kebutuhan, kondisi ini dapat dijelaskan melalui hierarki kebutuhan yang menempatkan kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki sebagai aspek fundamental dalam kehidupan individu (Maslow, 1968). Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu akan mencari alternatif pemenuhan melalui aktivitas lain yang mampu memberikan rasa keterhubungan, meskipun bersifat sementara. Salah satu bentuk pemenuhan tersebut adalah melalui aktivitas bermain *game online* yang menyediakan interaksi sosial secara virtual.

Lebih lanjut, temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui pendekatan perilaku kognitif yang menyatakan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung memiliki preferensi terhadap interaksi sosial berbasis online dibandingkan interaksi langsung Caplan (2003). Kondisi ini mendorong individu untuk menjadikan *game online* sebagai media utama dalam memenuhi kebutuhan sosial dan emosional. Seiring waktu, penggunaan yang berulang dan tidak terkontrol dapat berkembang menjadi perilaku adiktif.

Hasil deskriptif penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori kecanduan *game online* yang tinggi. Hal ini mencerminkan adanya kecenderungan keterlibatan yang intens terhadap aktivitas bermain game, yang tidak hanya berfungsi sebagai hiburan tetapi juga sebagai sarana coping terhadap tekanan emosional. Dalam perspektif coping, individu yang mengalami tekanan cenderung menggunakan strategi emotional focused coping ketika situasi yang dihadapi sulit untuk Lazarus dan Folkman (1984). Strategi ini berfokus pada pengelolaan emosi negatif, sehingga aktivitas seperti bermain game menjadi pilihan yang mudah diakses untuk mereduksi perasaan tidak nyaman.



Namun demikian, penggunaan *game online* sebagai strategi coping yang dilakukan secara terus-menerus berpotensi menimbulkan konsekuensi negatif, terutama ketika individu mulai kehilangan kontrol terhadap perilaku bermainnya. Hal ini terlihat pada aspek kecanduan *game online*, seperti kontrol yang terganggu, prioritas yang meningkat, serta kecenderungan untuk tetap bermain meskipun telah menyadari dampak negatif yang ditimbulkan (Agustin & Karneli, 2022; Harahap et al., 2023; Lebho et al., 2020). Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online* pada mahasiswa tingkat akhir tidak dapat dipahami semata-mata sebagai perilaku hiburan. Perilaku tersebut berkaitan erat dengan kondisi psikologis individu, khususnya dalam hal pemenuhan kebutuhan sosial dan emosional. Kesepian berperan sebagai faktor yang mendorong individu untuk mencari alternatif keterhubungan melalui dunia virtual, yang dalam jangka panjang berpotensi berkembang menjadi perilaku adiktif (Bai et al., 2025; Liu et al., 2025; Wongpakaran et al., 2021)

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Subjek penelitian terbatas pada mahasiswa tingkat akhir dengan karakteristik tertentu, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian ini belum mengkaji variabel mediator yang berpotensi menjelaskan mekanisme hubungan antara kesepian dan kecanduan *game online* secara lebih mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel psikologis lain, seperti strategi coping, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kecanduan *game online*.

KESIMPULAN

Studi ini membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan kecenderungan kecanduan *online game Mobile Legends* pada mahasiswa tingkat akhir. Keterbatasan relasi sosial nyata di lingkungan kampus serta besarnya tekanan akademis selama penyusunan skripsi memicu perasaan hampa yang kuat. Kondisi isolasi emosional ini mendorong mahasiswa untuk mengadopsi mekanisme *emotional focused coping* dengan melarikan diri ke dunia siber. Interaksi virtual dan sistem pemeringkatan dalam *online game* dimanfaatkan sebagai sarana kompensasi sementara untuk memenuhi kebutuhan *belongingness* yang tidak didapatkan di dunia nyata. Namun demikian, keterlibatan intensif tanpa kontrol berujung pada tingginya tingkat adiksi digital. Dengan demikian, perasaan hampa akibat keterbatasan koneksi sosial nyata terbukti menjadi faktor pendorong utama yang mengakselerasi perilaku adiktif di dunia virtual.

Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya bagi pengelola perguruan tinggi dan konselor kampus untuk menyediakan layanan pendampingan psikologis berbasis *emotion regulation* serta ruang interaksi sosial yang inklusif bagi mahasiswa tingkat akhir. Upaya penanganan kecanduan *online game* tidak boleh sebatas membatasi durasi bermain, melainkan harus berfokus pada pemulihan kesehatan emosional dan kualitas hubungan sosial nyata. Namun demikian, karena riset kuantitatif korelasional ini berfokus pada satu universitas spesifik dengan kriteria sampel durasi bermain tertentu, temuan yang diperoleh memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi secara luas. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan disarankan untuk memperluas cakupan sampel lintas instansi, serta mengintegrasikan variabel perantara tambahan seperti *self-control*, *social support*, dan *coping strategies*.

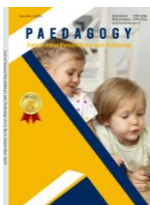
DAFTAR PUSTAKA





- Agustin, A. W., & Karneli, Y. (2022). Penanganan kecanduan game online pada mahasiswa tingkat akhir (studi kasus). *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 4(2), 70–77. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1505>
- Ajis, H., Zahrah, R. F., & Mahendra, H. H. (2024). Analisis pengaruh game online Mobile Legends terhadap minat belajar siswa kelas V di SDN Cibunigeulis 1. *JAHE: Jurnal Akuntansi Hukum dan Edukasi*, 1(2), 45–54.
- Amran, A., Marherni, E., Sin, T. H., & Yenes, R. (2020). Kecanduan game online Mobile Legends dan emosi siswa Sman3 Batusangkar. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1112–1121.
- Aran, A., & Elwindra, E. (2021). Hubungan kecanduan game online dengan perilaku agresif pada mahasiswa di STIKES Persada Husada Indonesia tahun 2021. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 8(31), 1–11. <https://doi.org/10.56014/jphi.v8i31.328>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). *Survei penetrasi & perilaku pengguna internet Indonesia 2022* (Laporan survei). APJII.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Survei internet APJII 2024*. APJII.
- Azis, A., & Nasir, N. (2024). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja di Kota Bekasi. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(01), 29–38. <https://doi.org/10.57008/jjp.v4i01.613>
- Bai, J., Chen, Q., & Hu, C. (2025). The relationship between shyness, loneliness, and mobile phone addiction in Chinese university students: A cross-lagged analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, Artikel 1626175. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1626175>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Harahap, A. C. P., Halim, A., Ilmi, A. A., Panggabean, M. D. P., Azizah, N., & Yanda, R. A. (2023). Analisis kecanduan game online pada siswa dan strategi guru BK dalam pemberian layanan BK. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(2), 1354–1364. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i2.833>
- Haryono, & 沉默, T. S. (2022). Kesepian dan kontrol diri pada adiksi online games remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.20961/jip.v7i1.54445>
- Hasibuan, J., & Anggreni, A. (2022). Fenomena kecanduan game online pada remaja di Desa Deli Tua Kecamatan Namorambe. *Learning Society: Jurnal CSR, Pendidikan, dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 45–54.
- Herianda, I. P., Wungu, E., & Dewi, R. (2021). Gambaran kondisi kesepian mahasiswa yang hanya mengambil mata kuliah skripsi program pendidikan S-1 Universitas Padjadjaran. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(3), 203–212. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i3.28497>





- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). Excessive use of Massively Multi-Player Online Role-Playing Games: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(4), 563–571. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9202-8>
- Irham, S. S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2022). Hubungan antara kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4), 415–424.
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS ONE*, 8(4), Artikel e61098. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098>
- 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. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0289>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019, Oktober 6). *Kecanduan game adalah gangguan perilaku*. Kemenkes RI.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lebho, M. A., Lerik, M. D. C., Wijaya, R. P. C., & Littik, S. K. A. (2020). Perilaku kecanduan game online ditinjau dari kesepian dan kebutuhan berafiliasi pada remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 202–212. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2232>
- Lestari, E., & Dewi, D. K. (2024). Hubungan antara kesepian dengan kecanduan game online pada remaja usia 18-25 tahun. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(4), 715–724.
- Liu, J., Zhang, Y., Zhang, Y., & Wang, Q. (2025). The relationship between social support and smartphone addiction among Chinese college students: The mediating role of loneliness and the moderating role of meaning in life. *Frontiers in Public Health*, 13, Artikel 1671800. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1671800>
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. Van Nostrand.
- Nuryawan, B. N., & Handayono, P. (2024). Rasionalitas mahasiswa tingkat akhir bermain game online. *Paradigma*, 13(2), 88–98.
- Rahayu, F. S., Nugroho, L. E., & Ferdiana, R. (2023). Gaming behaviors and its correlation with internet gaming disorder among Indonesian young adults. *2023 International Seminar on Intelligent Technology and Its Applications (ISITIA)*, 672–678. <https://doi.org/10.1109/ISITIA59021.2023.10221095>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>
- Saputra, A. M., & Lukman, L. (2023). Pengaruh kesepian terhadap kecanduan game online pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(2), 55–64. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.45162>
- Sari, C. A. P., Faridah, F., Kertapati, Y., & Chabibah, N. (2022). Hubungan lingkungan teman sebaya dan game online dengan perilaku agresif anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6559–6568. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.1946>



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Vol. 6, No. 3, Juli-September 2026

e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>



Jurnal P4I

Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Pinyopornpanish, M., Simcharoen, S., & Kuntawong, P. (2021). Loneliness and problematic internet use: Testing the role of interpersonal problems and motivation for internet use. *BMC Psychiatry*, 21(1), Artikel 447. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03457-y>

