

Peran Kecenderungan Adiksi Online Game terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Pemain Online Game

Febriansyah Dwi Kurniawan¹, Denrich Suryadi²

^{1,2} Universitas Tarumanagara

e-mail: febriansyah.705210275@stu.untar.ac.id¹, denrichs@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital telah membawa dampak besar pada berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia hiburan melalui *online game*. *Online game* kini menjadi salah satu pilihan hiburan yang populer di kalangan generasi Z, khususnya mahasiswa karena menawarkan pengalaman interaktif serta konektivitas dengan pemain dari berbagai belahan dunia. Meskipun memiliki beberapa dampak positif, seperti peningkatan keterampilan motorik, konsentrasi, kreativitas, dan pengendalian emosi, penggunaan *online game* secara berlebihan dapat menyebabkan kecenderungan adiksi yang berpotensi mengganggu *psychological well-being* pemainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran kecenderungan *adiksi online game* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa pemain online game. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental dengan teknik purposive sampling. Partisipan penelitian terdiri dari 160 mahasiswa aktif berusia 18-24 tahun dan bermain online game (131 perempuan dan 29 laki-laki). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* untuk mengukur kecenderungan *adiksi online game*, dan *Ryff Psychological Well-Being Scales* untuk mengukur *psychological well-being*. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kecenderungan *adiksi online game* berkontribusi sebesar 14,1% terhadap penurunan *psychological well-being* mahasiswa, sedangkan 85,9% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Kata kunci: *Kecenderungan Adiksi Online Game, Psychological Well-Being, Mahasiswa*

Abstract

The development of information and communication technology in the digital era has significantly impacted various aspects of life, including the realm of entertainment through online games. Online games have become a popular entertainment choice among Generation Z, particularly university students, as they offer interactive experiences and connectivity with players worldwide. Despite having several positive effects, such as improving motor skills, concentration, creativity, and emotional regulation, excessive use of online games can lead to a tendency for addiction, potentially disrupting players' psychological well-being. This study aims to explore the role of online game addiction tendencies in influencing the psychological well-being of university students who play online games. The research employed a non-experimental quantitative method with purposive sampling techniques. The participants consisted of 160 active university students aged 18–24 years who play online games (131 females and 29 males). The instruments used in this study were the Indonesian Online Game Addiction Questionnaire to measure online game addiction tendencies and the Ryff Psychological Well-Being Scales to measure psychological well-being. The regression analysis results showed that online game addiction tendencies contributed 14.1% to the decrease in psychological well-being among university students, while the remaining 85.9% was influenced by other factors beyond this study.

Keywords : *Online Game Addiction Tendencies, Psychological Well-Being, University Students*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada saat ini telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia hiburan. Salah satu fenomena yang menonjol adalah popularitas *online game*, yang kini menjadi salah satu bentuk hiburan utama di kalangan generasi muda seperti mahasiswa. *Online game* merupakan permainan yang dapat diakses oleh banyak orang dan dapat dimainkan di berbagai perangkat yang terhubung oleh internet (Suplig et al., 2017). Pada hasil survei yang telah dirilis APJII tingkat penetrasi internet Indonesia berada di angka 79,5%, hal ini menunjukkan adanya peningkatan 1,4% dibandingkan dengan periode sebelumnya. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh APJII terdapat sebanyak 35,97% generasi Z yang menggunakan *online game* sebagai hiburan.

Pada tahun 2023, sebanyak 23,29% pengguna internet mengaku melakukan aktivitas bermain *online game*, dan pada tahun 2024 terdapat sebanyak 24,27% pengguna internet pernah melakukan aktivitas bermain *online game* (APJII, 2024). Dari hasil survei ini terlihat adanya peningkatan partisipasi sebesar 0,98%, yang mencerminkan semakin tingginya minat masyarakat terhadap *online game*. Peningkatan ini dapat disebabkan oleh pengaruh inovasi teknologi, akses internet yang lebih luas, serta popularitas *online game* sebagai bentuk hiburan yang terus berkembang. Adapun jenis-jenis *online game* yang sering dimainkan sebagai berikut; *Mobile Legend* 78,74%, *Free Fire* 8,60%, *PUBG* 3,72%, *Minecraft* 0,63%, *Dota2* 0,46%, *Valorant* 0,40%, *Call of Duty Mobile* 0,17%, *Fortnite* 0,11%, dan lainnya 6,70% (APJII, 2024). Jenis permainan online yang sering dimainkan terbagi ke dalam beberapa genre: MOBA (*Mobile Legend*, *Dota 2*), Battle Royale (*Free Fire*, *PUBG*, *Call of Duty Mobile*, *Fortnite*), Sandbox (*Minecraft*), dan Tactical Shooter (*Valorant*). Setiap genre memiliki ciri khas, seperti kerja sama tim, kompetisi, kreativitas, atau strategi.

Online game juga memberikan pengalaman interaktif dan terhubung dengan pemain lain di seluruh dunia (Griffiths, 2010). *Online game* dapat didefinisikan sebagai permainan yang dimainkan dengan menggunakan internet, dan memungkinkan pemain untuk berinteraksi dengan pemain lain dari seluruh dunia. *Online game* ini dapat diakses melalui berbagai jenis perangkat seperti komputer, konsol, ataupun ponsel. *Online game* juga sering kali melibatkan elemen sosial yang memungkinkan para pemain untuk berkomunikasi, bekerja sama, atau berkompetisi antar pemain secara *real time*.

Walaupun *online game* memberikan pengalaman bermain game yang menarik pada pemain, tentunya terdapat berbagai dampak positif maupun dampak negatif. Menurut Tridhonanto (dalam Christianti, 2016), bermain *online game* memiliki dampak positif, yaitu dapat mengaktifkan sistem motorik. Selain itu menurut (Lubis & Yunus, 2024) dampak positif *online game* antara lain mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, melatih pengendalian emosi, meningkatkan kreativitas, melatih pengambilan keputusan, dan dapat menghasilkan uang. Dampak positif lainnya terkait dengan interaksi sosial yang meningkatkan hubungan antar pemain (Kuss & Griffiths, 2012). Berbagai fenomena ini memperlihatkan bagaimana *online game* menjadi penyebab dan membantu meningkatkan interaksi sosial antar pemain game.

Selain dampak positif, terdapat juga dampak negatif seperti gangguan pada kesehatan mata, masalah otot dan persendian, kurangnya sosialisasi tatap muka, halusinasi dan insomnia (Lubis & Yunus, 2024). Pada satu sisi, bermain online game membuat individu pemainnya kurang berinteraksi karena terlalu banyak menghabiskan waktu dengan gawainya. Di sisi lain, faktor sosial dan tekanan dari kelompok teman juga dapat menjadi pengaruh individu bermain *online game* (Praveen & Stalin, 2021). Individu remaja bermain online game agar diterima dalam pergaulan dan dapat mengikuti topik obrolan dengan teman sebayanya.

Tanpa disadari, ketika individu berpikir perlu untuk berinteraksi sosial atau menggunakan media hiburan karena stress, waktu bermain *online game* yang berlebihan dapat membuat pemainnya menunjukkan kecenderungan *adiksi online game*. Menurut WHO, *adiksi online game* didefinisikan sebagai perilaku bermain yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengendalikan keinginan bermain *online game*, mengutamakan bermain game dibandingkan minat terhadap aktivitas lainnya, dan terus bermain game walaupun terlihat dampak negatif yang jelas (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2018). *Adiksi online game* juga dapat diartikan sebagai penggunaan secara berlebihan sehingga menyebabkan terjadinya gangguan kognitif,

emosi, serta perilaku kehilangan kontrol, toleransi dan menarik diri (Griffiths et al., 2004). Dengan demikian, *adiksi online game* adalah perilaku bermain yang berlebihan sehingga berdampak tidak bisa mengendalikan keinginan untuk bermain *game*, gangguan pada emosi, menarik diri dari lingkungan dan mementingkan *online game* daripada aktivitas yang lain.

Kecenderungan *adiksi online game* dapat mempengaruhi beberapa aspek, antara lain aspek kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan (Novrialdy, 2019). Secara psikologis, *online game* menyebabkan distorsi waktu, kurang perhatian, hiperaktif, tindak kekerasan, emosi negatif dan perilaku agresif (Fitri et al., 2018). Kecenderungan *adiksi online game* pada akademik dapat mengganggu konsentrasi remaja dalam belajar (Novrialdy, 2019). Kecenderungan *adiksi online game* juga dapat mempengaruhi kesehatan para pemain dengan mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh karena kurangnya aktivitas fisik, waktu tidur yang kurang, dan keterlambatan makan (Novrialdy, 2019). Kecenderungan *adiksi online game* dapat menyebabkan isolasi sosial, karena kurangnya hubungan nyata dalam kehidupan sehari-hari (Kuss & Griffiths, 2012). Kecenderungan *adiksi online game* dapat menyebabkan individu berperilaku konsumtif dengan menghabiskan uang hanya untuk *online game* (Habibi et al., 2022).

Fenomena di balik bermain *online game* adalah seberapa banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain dan latar belakang mengapa seseorang memilih untuk bermain *online game*. Hal ini akan menentukan apakah seseorang berisiko menunjukkan kecenderungan adiksi atau tidak. Alasan utama seseorang bermain *online game* antara lain adalah untuk hiburan dan pelarian dari masalah pada kehidupan nyata (Davis, 2001). Alasan lainnya menurut Griffiths (2010) adalah adanya pemenuhan pencapaian dan pengakuan dalam *game* yang memberikan pemain rasa sukses dan prestasi. Bahkan berdasarkan *Compensatory Internet Use Theory (CIUT)*, individu cenderung menggunakan media digital, termasuk *online game* sebagai mekanisme kompensasi untuk mengatasi stres, kekosongan atau tekanan emosional yang sulit dihadapi secara langsung (Kardefelt-Winther, 2014).

Seperti yang telah dibahas sebelumnya bahwa perkembangan teknologi lebih banyak dirasakan oleh generasi Z. Pada rentang usia ini, kalangan mahasiswa merupakan kelompok usia remaja menjelang dewasa yang masih dalam tahap tugas perkembangan membentuk identitas diri tahap akhir, dengan pentingnya pengaruh teman sebaya. Di sisi lain, mahasiswa juga rentan terhadap kecenderungan adiksi karena tekanan akademik dan tantangan sosial yang dihadapi, khususnya ketika menjalani pendidikan tinggi yang membutuhkan adaptasi dan juga kesiapan mental untuk menjadi individu dewasa. Salah satu penelitian mengenai stres akademik pada mahasiswa memperlihatkan bahwa stres akademik pada mahasiswa sering kali muncul akibat tekanan akademik, seperti tuntutan penyelesaian skripsi, manajemen waktu yang buruk, dan ekspektasi yang tinggi dari berbagai pihak (Lovela & Suryadi, 2024). Banyaknya waktu yang dihabiskan untuk bermain *online game* dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, terutama pada kesehatan mental dan *psychological well-being* yang sangat penting bagi mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik, menjaga hubungan sosial dan meraih tujuan hidup.

Pada penelitian Lemmens et al. (2011), mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan *adiksi online game* cenderung menggunakan *game* sebagai pelarian emosional dari masalah kehidupan nyata seperti, kesulitan dalam akademik dan hubungan sosial. Pada tahap perkembangan ini, mahasiswa sedang mengeksplorasi diri dan membawa tanggung jawab sebagai mahasiswa yang harus dipenuhi, dan tidak jarang ditemukan masalah yang dapat memicu stres pada mahasiswa. Kemungkinan mahasiswa ini tidak memiliki *coping* stres yang memadai sehingga mencari kegiatan untuk menghindari masalah. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *strategi coping avoidant* seperti menggunakan *game* untuk menghindari dari masalah dapat memperburuk tekanan emosional dalam jangka panjang dan akan berdampak negatif pada *psychological well-being* individu (Lazarus & Folkman, 1984).

Psychological well-being merupakan konsep dimensi kesejahteraan psikologis berupa kemampuan seseorang yang menerima berbagai aspek diri (*self-acceptance*), memiliki hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), mandiri (*autonomy*), mampu mengelola tekanan sosial yang berada di lingkungan (*environmental mastery*), memanfaatkan peluang secara efektif untuk mencapai tujuan (*purpose in life*) dan memiliki keinginan untuk tumbuh atau berkembang (*personal growth*) (Ryff, 1989). *Self-acceptance*, yang dapat diartikan menerima diri

sendiri dengan mengetahui berbagai aspek diri. *Positive relations with others*, diartikan dapat membangun dan memiliki hubungan yang baik dengan orang sekitar. *Autonomy*, diartikan dapat mengambil tindakan atau keputusan berdasarkan keinginannya sendiri tanpa paksaan atau tekanan dari orang lain. *Environmental mastery*, diartikan mampu mengatur dan mengelola lingkungannya secara efektif. *Purpose in life*, diartikan memiliki arah tujuan hidup yang bermakna. *Personal growth*, diartikan sadar dengan kemampuan dirinya dan memiliki rasa ingin terus berkembang untuk mencapai tujuan hidupnya.

Psychological well-being sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental. (Keyes, 2002) menemukan bahwa seseorang dengan *psychological well-being* yang baik memiliki kemampuan lebih kuat dalam menjaga kestabilan kesehatan mental dan menghadapi gangguan mental yang lainnya. *Psychological well-being* sangat berpengaruh pada kesehatan mental, hubungan sosial, produktivitas kerja, kesehatan fisik, dan kepuasan hidup secara keseluruhan (Hides et al., 2016).

Pada mahasiswa, *psychological well-being* memiliki pengaruh dalam menghadapi tantangan di perkuliahan, mengurangi gangguan psikologis dan menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat (Triwahyuni & Eko Prasetyo, 2021). Namun ketika mahasiswa tidak mampu mengatasi stress dengan baik, kecenderungan untuk bergantung pada *game* sebagai pelarian emosional memberikan efek sementara. Namun dalam jangka panjang menurut penelitian Shouman et al., (2023), hal tersebut dapat menurunkan *psychological well-being* khususnya pada dimensi *self-acceptance*, *purpose in life* dan *personal growth*. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Teng, et al., (2020) menunjukkan bahwa kecenderungan *adiksi online game* dapat berdampak buruk terhadap beberapa aspek-aspek *psychological well-being*, seperti penurunan harga diri, hubungan sosial yang buruk, dan penurunan kepuasan hidup.

Mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan *adiksi online game* berpotensi mengalami berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri. Mahasiswa yang mengalami kecenderungan *adiksi online game* sering kali mengalami gangguan pada fungsi sosial dan emosional, tentunya dapat menghambat mereka dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan menjaga keseimbangan emosional (Lemmens et al., 2011).

Penurunan pada aspek penerimaan diri (*self-acceptance*) juga dapat terjadi pada individu dengan kecenderungan *adiksi online game*, karena mereka lebih mungkin memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri (Christianti, 2016). Dalam jangka panjang, ketergantungan pada *online game* juga dapat menurunkan berbagai aspek *psychological well-being*, seperti penurunan kemampuan individu untuk menerima diri mereka sendiri (*self-acceptance*), hilangnya tujuan hidup yang bermakna (*purpose in life*), dan melemahnya semangat motivasi untuk terus berkembang (*personal growth*) (Shouman et al., 2023). Aktivitas bermain *game* yang pada awalnya menjadi pelarian dari tekanan akademik atau emosional, dalam waktu lama dapat mengganggu *psychological well-being* mahasiswa.

Pada penelitian-penelitian sebelumnya tertulis di atas, sebagian besar hanya melihat hubungan umum antara *adiksi online game* dan *psychological well-being*, tanpa mengeksplorasi aspek spesifik yang paling terpengaruh. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi peran kecenderungan *adiksi online game* terhadap *psychological well-being* mahasiswa dan mengidentifikasi aspek mana yang paling terpengaruh. Temuan dari penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi pada literatur akademik, tetapi juga dapat digunakan untuk mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimental. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang diteliti, yaitu kecenderungan *adiksi online game* dan *psychological well-being* yang bertujuan mengeksplorasi peran kecenderungan *adiksi online game* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa pemain online game. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, karena terdapat kriteria pada subjek, yaitu mahasiswa yang aktif kuliah dan bermain *online game*. Sugiyono (dalam Ani et al., 2021) menjelaskan bahwa *purposive sampling* merupakan teknik menentukan sampel dengan mempertimbangkan beberapa faktor kriteria tertentu.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan karakteristik partisipan sebagai berikut; laki-laki atau perempuan, rentang usia 18 – 24 tahun, mahasiswa dengan status aktif berkuliah, dan pemain *online game*. Pelaksanaan penelitian dilakukan secara *online* dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa yang aktif berkuliah, dan aktif bermain *game online*. Peneliti menyebarkan kuesioner yang telah disusun pada *Google Form* melalui sosial media untuk diisi oleh partisipan yang memenuhi kriteria penelitian.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada alat ukur Indonesian Online game Addiction Questionnaire secara keseluruhan memperoleh hasil Cronbach's Alpha sebesar 0.900. Setelah uji butir tidak ada item yang gugur karena seluruh item memiliki nilai diatas 0,2.

Pada alat ukur ini terdapat item *favourable* dan item *unfavourable*, untuk item *favourable* SS akan diberikan skor 6, S dengan skor 5 dan seterusnya hingga STS dengan skor 1. Sedangkan untuk item *unfavourable* akan diberikan skor sebaliknya. Adapun item *unfavourable* yang harus peneliti kode ulang adalah item 1, 4, 5, 7, 8, 15, 17 dan 18. Setelah peneliti melakukan uji butir, terdapat 6 butir item pertanyaan yaitu item 1, 4, 6, 7, 16, 17 karena memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* dibawah 0,2. Oleh karena itu, total item dalam alat ukur *RPWBS* adalah 12 item.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data Utama

1. Uji Normalitas

Setelah data dan subjek penelitian telah sesuai, selanjutnya peneliti melakukan uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov Smirnov Test untuk melihat kenormalan data. Data dikatakan normal apabila Asymp. Sig memiliki nilai lebih dari 0,05. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan, ditemukan bahwa Asymp. Sig memiliki nilai sebesar 0.988 lebih besar dari 0.05 sehingga penyebaran data pada penelitian ini terdistribusi secara normal.

Tabel 1. Uji Normalitas Variabel Kecenderungan Adiksi *Online Game* dan *Psychological Well-Being*

N		126
Normal parameters ^{ab}	Mean	0E-7
	Std. deviation	5.90521293
Most Extreme Differences	Absolute	0.40
	Positive	0.31
	Negative	-0.40
Kolmogorov-Smirnov Z		.448
Asymp. Sig. (2-tailed)		.988

Analisis Hipotesis

a. Uji Regresi antara Kecenderungan Adiksi *Online Game* terhadap *Psychological Well-Being*

Berdasarkan hasil dilakukannya uji regresi, menunjukkan nilai R Square sebesar 0,141 yang berarti kecenderungan *adiksi online game* berkontribusi sebesar 14,1% terhadap variasi pada *psychological well-being* mahasiswa. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian yaitu, kecenderungan *adiksi online game* berperan negatif terhadap *psychological well-being* mahasiswa.

Tabel 2. Uji R Square Variabel Kecenderungan Adiksi *Online Game* terhadap *Psychological Well-Being*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.376 ^a	0.141	0.135	5.92898

Hasil uji F, menunjukkan nilai sig. = 0(<0.5) hal ini menunjukkan bahwa model regresi ini signifikan dan hipotesis dapat diterima yaitu adanya peran signifikan antara kecenderungan *adiksi online game* dan *psychological well-being*.

Tabel 3. Uji F kecenderungan *adiksi online game* terhadap *psychological well-being*

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	718.272	1	718.272	20.433	.000 ^b
	Residual	4358.942	124	35.153		
	Total	5077.214	125			

Selain itu pada uji t, peneliti mendapatkan nilai t sebesar -4.520 yang juga signifikan (p=0,000), yang berarti peningkatan kecenderungan *adiksi online game* berhubungan dengan penurunan PWB mahasiswa pemain online game.

Tabel 4. Uji t kecenderungan *adiksi online game* terhadap *psychological well-being*

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	80.270	2.164		37.098	.000
	GO	-0.414	0.092	-0.376	-4.520	.000

b. Uji Hubungan Kecenderungan *Adiksi Online game* dan *Psychological Well-Being*

Peneliti melakukan uji hubungan untuk melihat hubungan antara variabel kecenderungan *adiksi online game* dan *psychological well-being* mahasiswa, apakah hubungan tersebut bersifat negatif atau positif. Hasil dari uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dengan kekuatan lemah namun signifikan antara kedua variabel tersebut (r = -0,376; p < 0,05). Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecenderungan *adiksi online game*, semakin rendah tingkat *psychological well-being* mahasiswa pemain online game, meskipun kekuatan hubungan ini tidak terlalu besar.

Tabel 5. Uji Hubungan *Adiksi Online game* dan *Psychological Well-Being*

		AVG_PWB	GO
AVG_PWB	<i>Pearson Correlation</i>	1	-0,376**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		0.000
	<i>N</i>	126	126
GO	<i>Pearson Correlation</i>	-0,376**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.000	
	<i>N</i>	126	126

Analisis Data Tambahan

a. Uji Beda Kecenderungan *Adiksi Online game* dan PWB berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil uji beda pada kecenderungan *adiksi online game* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kecenderungan *adiksi online game* antara laki-laki dan perempuan Sig. (2-tailed = 0.757). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan *adiksi online game* pada mahasiswa tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin. Selain itu, hasil dari uji beda PWB berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan PWB antara laki-laki dan perempuan Sig. (2-tailed = 0.912). Dengan demikian, jenis kelamin tidak mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa pemain online game.

Tabel 6. Uji perbedaan kecenderungan *adiksi online game* berdasarkan jenis kelamin

Variabel	Mean		F	Sig. (2-tailed)
	Laki-laki	Perempuan		
<i>Adiksi Online game</i>	22.57	22.98	0.238	0.757
PWB	70.6522	70.8155	0.787	0.912

b. Uji Beda Kecenderungan *Adiksi Online Game* dan PWB Berdasarkan Usia

Hasil uji menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara usia dan kecenderungan *adiksi online game*. Hal ini tercermin dari nilai signifikansi sebesar 0,114 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa usia tidak mempengaruhi kecenderungan *adiksi online game* mahasiswa secara signifikan.

Tabel 7. Uji perbedaan kecenderungan *adiksi online game* berdasarkan usia

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	83.757	1	83.757	2.530	.114 ^b
	Residual	4105.100	124	33.106		
	Total	4188.857	125			

Selain itu, uji perbedaan *psychological well-being* berdasarkan usia juga menunjukkan hasil yang serupa, dengan nilai signifikansi 0,762 ($p > 0,05$), yang berarti tidak ada perbedaan signifikan pada *psychological well-being* mahasiswa berdasarkan usia.

Tabel 8. Uji perbedaan *psychological well-being* berdasarkan usia

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.768	1	3.768	0.092	.762 ^b
	Residual	5073.446	124	40.915		
	Total	5077.214	125			

c. Uji Beda Kecenderungan *Adiksi Online Game* Berdasarkan Durasi Bermain

Hasil uji menunjukkan nilai p yang kurang dari 0,05 mengindikasikan bahwa durasi bermain memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecenderungan *adiksi*. Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan durasi bermain memengaruhi tingkat *adiksi* secara signifikan.

Tabel 9. Uji Beda Kecenderungan *Adiksi Online Game* Berdasarkan Durasi Bermain

GO		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	Between Groups	266.093	3	88.698	2.759	.045
	Within Groups	3922.764	122	32.154		
	Total	4188.857	125			

d. Uji Hubungan Kecenderungan *Adiksi Online game* terhadap Aspek-Aspek *Psychological Well-Being*

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada uji korelasi nonparametrik, ditemukan bahwa kecenderungan *adiksi online game* memiliki hubungan negatif lemah yang signifikan terhadap aspek penerimaan diri (*self-acceptance*) dengan nilai korelasi sebesar -0,270 ($p < 0,05$). Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kecenderungan *adiksi online game* dan aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), dengan nilai korelasi sebesar 0,087 ($p > 0,05$).

Kecenderungan *adiksi online game* juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan aspek kemandirian (*autonomy*), dengan nilai korelasi sebesar 0,120 ($p > 0,05$),

maupun dengan aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dengan nilai korelasi sebesar $-0,127$ ($p > 0,05$). Namun, ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara kecenderungan *adiksi online game* dan aspek tujuan hidup (*purpose in life*), dengan nilai korelasi sebesar $-0,339$ ($p < 0,05$). Hubungan negatif signifikan juga ditemukan pada aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*), dengan nilai korelasi sebesar $-0,373$ ($p < 0,05$).

Tabel 10. Uji Hubungan kecenderungan *adiksi online game* terhadap aspek-aspek PWB

		<i>Adiksi Online game</i>
<i>Adiksi Online game</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	
	<i>N</i>	126
<i>Self-acceptance</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	-0.270**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.002
	<i>N</i>	126
Positive relation with others	<i>Correlation Coefficient</i>	0.087
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.331
	<i>N</i>	126
<i>Autonomy</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	0.120
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.182
	<i>N</i>	126
<i>Environmental mastery</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	-0.127
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.157
	<i>N</i>	126
<i>Purpose in life</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	-0.339
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.000
	<i>N</i>	126
<i>Personal growth</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	-0.373
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.000
	<i>N</i>	126

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap 126 partisipan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kecenderungan adiksi online game memiliki peran yang signifikan dan cenderung negatif terhadap *psychological well-being* mahasiswa pemain online game, dengan kontribusi sebesar 14,1% (R Square = 0,141). Hubungan ini signifikan ($t = -4,216$; $p = 0,000$), meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah ($r = -0,376$). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kecenderungan adiksi online game dapat menurunkan *psychological well-being*. Perubahan tersebut tidak selalu sebanding karena kecenderungan adiksi yang lebih tinggi tidak selalu menyebabkan penurunan *psychological well-being* yang tajam.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kecenderungan adiksi online game berdampak pada aspek *psychological well-being* tertentu, yaitu aspek penerimaan diri (*self-acceptance*) ($r = -0,270$; $p = 0,002$), tujuan hidup (*purpose in life*) ($r = -0,339$; $p = 0,000$), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) ($r = -0,373$; $p = 0,000$) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan. Namun, pada aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) ($r = 0,087$, $p = 0,331$), otonomi (*autonomy*) ($r = 0,120$, $p = 0,182$), dan penguasaan lingkungan (*environmental*

mastery) ($r = -0,127$, $p = 0,157$) tidak menunjukkan hubungan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan adiksi online game lebih berdampak pada aspek penerimaan diri, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi dibandingkan dengan aspek psychological well-being lainnya. Selain itu, analisis menunjukkan bahwa faktor demografis seperti jenis kelamin dan usia tidak memiliki pengaruh terhadap kecenderungan adiksi online game maupun psychological well-being. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh kecenderungan adiksi terhadap psychological well-being lebih dipengaruhi oleh adiksi itu sendiri bukan faktor demografis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, J., Lumanauw, B., & Tampenawas, J. (2022). Pengaruh citra merek, promosi dan kualitas layanan terhadap keputusan pembelian konsumen pada e-commerce Tokopedia di kota Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 10(1), 663-674.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024, February 7). APJII jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang. *APJII.or.id*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, K. K. R. (2018, June 25). Kemenkes: Kecanduan game adalah gangguan perilaku. *Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20180621/4726266/kemenkes-kecanduan-game-adalah-gangguan-perilaku/>
- Christianti, A., Nanik, N., & Setiono, V. (2016). Studi Deskriptif: Psychological Well Being pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online di Surabaya. *CALYPTRA*, 5(1), 1-12.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ildil, I. (2018). Konsep adiksi game online dan dampaknya terhadap masalah mental emosional remaja serta peran bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(3), 211-219.
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International journal of mental health and addiction*, 8, 119-125. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9229-x>
- Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of adolescence*, 27(1), 87-96.
- Habibi, N. M. (2022). Dampak negatif online game terhadap remaja. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 6(1), 30-35.
- Hides, L., Quinn, C., Stoyanov, S., Cockshaw, W., Mitchell, T., & Kavanagh, D. J. (2016). Is the mental wellbeing of young Australians best represented by a single, multidimensional or bifactor model?. *Psychiatry Research*, 241, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.077>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International journal of mental health and addiction*, 10, 278-296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in human behavior*, 27(1), 144-152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- Lovela, A., & Suryadi, D. (2024). Peran kepercayaan diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Universitas X. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 48901-48911. Retrieved from <http://jptam.org/index.php/jptam/article/view/23467>

- Lubis, H. N., & Yunus, A. (2024, May 25). Dampak positif dan negatif game online. *Lembaga Penyiaran Publik Radio Republik Indonesia*. Retrieved from <https://www.rri.co.id/hiburan/712212/dampak-positif-dan-negatif-game-online>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Praveen, A., & Stalin, P. (2021). Digital gaming and psychological well-being among adolescent college-going students in Puducherry, India. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 15(6), LC19–LC22. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2021/48721.15032>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Shouman, A., Elez, W. A., Ibrahim, I. M., & Elwasify, M. (2023). Internet gaming disorder and psychological well-being among university students in Egypt. *BMC psychology*, 11(1), 367. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01418-6>
- Suplig, M. A. (2017). Pengaruh kecanduan game online siswa SMA kelas X terhadap kecerdasan sosial sekolah kristen swasta di Makassar. *Jurnal jaffray*, 15(2), 177-200. <http://dx.doi.org/10.25278/jj71.v15i2.261>
- Teng, Z., Pontes, H. M., Nie, Q., Xiang, G., Griffiths, M. D., & Guo, C. (2020). Internet gaming disorder and psychosocial well-being: A longitudinal study of older-aged adolescents and emerging adults. *Addictive Behaviors*, 110, 106530. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106530>
- Triwahyuni, A., & Prasetio, C. E. (2021). Gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35-56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>