

## Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian Dengan Intensitas Bermain Game Online Di Warnet Prima Jakarta Timur

Nabila Aurellia Saputro<sup>1</sup>, Selviana<sup>2</sup>

Universitas Persada Indonesia Y.A.I

[Nabillaurel05@gmail.com](mailto:Nabillaurel05@gmail.com)<sup>1</sup>, [selviana@upi-yai.ac.id](mailto:selviana@upi-yai.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Salah satu perkembangan teknologi yang sudah menjadi kebutuhan sehari-hari ialah internet. APJII melaksanakan riset serta menemukan bahwa rata-rata 19,6% pengguna menghabiskan lebih dari 8 jam sehari menggunakan internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan kesepian dengan intensitas bermain *game online*. Populasi dalam penelitian ini yakni pemain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur. Sampel diambil dengan menggunakan *sampling incidental* yang berjumlah 136 orang. Metode pengumpulan data menggunakan kuisioner yang datanya diukur menggunakan Skala Likert. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif pada kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur ( $r : -0,411$  dengan  $0,000(p) < 0,05$ ), terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif pada kesepian dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur ( $r : 0,348$  dengan  $0,000(p) < 0,05$ ), dan terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara kontrol diri dan kesepian dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur ( $R : 0,429$  dan  $R^2 : 0,184$  dengan  $0,000(p) < 0,05$ ).

**Kata Kunci :** Intensitas bermain *game online*, kontrol diri, dan kesepian.

### ABSTRACT

*One of the technological developments that has become a daily necessity is the internet. APJII conducted research and found that on average 19.6% of users spend more than 8 hours a day using the internet. This research aims to determine the relationship between self-control and loneliness with the intensity of playing online games. The population in this research is online game players at Warnet Prima, East Jakarta. The sample was taken using incidental sampling, totaling 136 people. The data collection method uses a questionnaire whose data is measured using a Likert Scale. The data obtained was then analyzed using validity and reliability tests. From the results of data analysis it can be concluded that there is a significant relationship in the negative direction between self-control and the intensity of playing online games at Warnet Prima, East Jakarta ( $r: -0.411$  with  $0.000(p) < 0.05$ ), there is a significant relationship in the positive direction on loneliness with the intensity of playing online games at Warnet Prima East Jakarta ( $r: 0.348$  with  $0.000(p) < 0.05$ ), and there is a significant relationship in the positive direction between self-control and loneliness with the intensity of playing online games at Warnet Prima East Jakarta ( $R : 0,429$  dan  $R^2 : 0,184$  with  $0.000 (p) < 0.05$ ) this proves that there is a positive relationship.*

**Keywords:** Intensity of playing online games, self-control, and loneliness.

## A. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang sangat pesat memberikan dampak positif maupun negatif yang signifikan bagi kehidupan manusia. Salah satu perkembangan Teknologi yang sudah menjadi kebutuhan sehari-hari ialah internet. Internet tidak hanya memudahkan individu dalam kehidupannya namun juga mampu menjadi sebuah sarana hiburan. Internet yang dapat diakses dengan mudah kapan serta di mana pun memberikan penggunanya sebuah privilege (hak istimewa) untuk dapat menjelajahi beragam jenis konten hiburan, seperti bermain *game online*.

Sejak 2012, *game online* menjadi sangat populer, dengan lebih dari 1 miliar orang memainkannya (Kuss, 2013). Dalam studi tahun 2018 tentang pengguna internet di Indonesia, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menemukan bahwa *game online* ialah bentuk kesenangan terpopuler kedua, setelah menonton film atau video, serta menjadi salah satu dari enam alasan utama orang memanfaatkan internet. Permainan *game online* meliputi beberapa tipe permainan, seperti First Person Shooter (FPS), Real-Time Strategy, Cross-Platform Online, Browser *games*, Multiplayer Online Battle Arena serta Massive Multiplayer Online *Games*.

Saat orang bermain *game online*, individu dapat menikmati dunia *game* dengan cara yang berbeda dibandingkan bermain offline yang biasanya bersifat monoton. *Game online* sangat menarik serta menyenangkan untuk dimainkan sebab bisa bertemu orang-orang dari seluruh dunia serta bermain dengan individu yang mempunyai kemampuan berbeda serta level permainan yang semakin sulit. Saat bermain *game online*, penting untuk mempunyai Mouse Gaming, Keyboard Mekanik, Monitor 240Hz yang memadai, serta koneksi internet yang cepat serta lancar. Akibatnya, banyak *gamer* yang memilih menghabiskan berjam-jam bermain di *game center*. APJII melaksanakan riset serta menemukan bahwa rata-rata 19,6% pengguna menghabiskan > 8 jam sehari menggunakan internet ([www.apjii.or.id](http://www.apjii.or.id)).

Membuang waktu dengan bermain *game*, makan, serta tidur di *game center* sudah bukan sesuatu yang asing lagi dalam lingkup pecinta *game*. Secara khusus, Prima Warnet merupakan

*game center* yang tidak hanya tempat dan sarana untuk bermain *game*. Tidak hanya menyediakan sarana bermain *game* tapi juga pemain dapat memesan makanan dan minuman. Hal ini pula yang membuat pemain *game* semakin malas beranjak dari tempatnya. Berdasarkan wawancara peneliti dengan pemilik warnet prima, sumber mengemukakan paket billing berlaku yakni paket 10 jam yang rata-rata habis dalam 1 hari. Seorang *gamer* bermain selama sekitar empat hari berturut-turut di PC yang menyala selama 100 jam. Demi bermain *game online*, beberapa customer yang datang juga pernah mencoba untuk berhutang, hingga ingin menggadaikan handphone-nya akibat sudah kehabisan uang namun masih tetap ingin bermain.

Bedasarkan wawancara peneliti dengan salah satu customer warnet prima dapat disimpulkan bahwa Intensitas bermain *game online* yang dilakukannya mampu menghabiskan waktu kurang lebih 12 jam.

Ketika orang menghabiskan banyak waktu bermain *game online*, individu menjadi terisolasi secara sosial, lupa waktu, serta mempunyai masalah dengan tugas sekolah, hubungan sosial, pernikahan, keuangan, performa kerja, kesehatan, serta aspek penting lainnya pada kehidupan sehari-hari Bermain *game online* sepanjang waktu akan memuncak pada kecanduan. *Game online* yang terus menjadi lebih baik dalam 3D atau terlihat seperti kehidupan nyata bisa menjadi cara yang bagus untuk menjauh dari dunia nyata yang memeberikan kesenangan. Kebanyakan orang terpicat pada *game online* sebab memberikan rasa kepuasan yang tidak bisa individu dapatkan di tempat lain. Intensitas bermain *game online* digambarkan sebagai tindakan berbahaya atau merusak diri sendiri yang dilaksanakan seseorang berulang kali serta sulit dihentikan.

Intensitas bermain *game online* dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya ialah ketidakmampuan mengontrol diri untuk berhenti bermain *game online*. Mulyana dan Puspita (2018) melihat keterkaitan antara kontrol diri dengan adiksi *game online* pada remaja akhir. Individu menemukan bahwa kontrol diri dapat menyebabkan 21,8% kecanduan dengan *game online*.

Seiring kemajuan teknologi, orang menghabiskan lebih sedikit waktu dengan satu sama lain serta lingkungan individu. Hal ini

membuat orang memisahkan diri dari lingkungannya serta membuat individu merasa kesepian. (Ekinici, dkk, 2019). Masalah dalam hubungan sosial ialah hal lain yang dapat membuat individu memainkan *game online* dengan waktu yang cukup lama. Faktor lain yang juga mempengaruhi intensitas bermain *game online* adalah kesepian. Martanto (2015) bahwa terdapat korelasi positive serta signifikan antara kesepian serta kecanduan *game online* pada remaja di Surakarta.

Berlandaskan uraian di atas, dapat dirumuskan permasalahannya yakni:

1. Apakah ada hubungan kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur.
2. Apakah ada hubungan kesepian dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur.
3. Apakah ada hubungan kontrol diri dan kesepian dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur.

Berdasarkan uraian-uraian tersebut maka tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan kontrol diri dan kesepian dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur .tentang hubungan kesepian serta kontrol diri terhadap intensitas bermain *game online* di Prima Warnet Jakarta Timur di rasa perlu untuk diketahui lebih lanjut.

## B. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Intensitas bermain *game online*

Kartini (2016) mengemukakan intensitas dalam bermain *game online* ialah seberapa sering individu tertarik atau terlibat pada permainan *game online* melalui jaringan internet. Oleh karena itu individu tersebut bisa dibilang dengan seringnya memainkan permainan *game online*.

Intensitas bermain *game online* ialah aktivitas yang dimaksudkan guna menghibur diri. Aktivitas ini mempunyai aturan tertentu sehingga ada yang menang serta kalah. *Game* juga didefinisikan aktivitas rekreasi yang bermaksud untuk kesenangan, mengisi waktu luang, serta berolahraga santai (Akbar, 2016). Maka disetiap individu yang melakukan aktivitas bermain *game online* bermaksud untuk bersenang – senang.

Berbagai faktor yang berkorelasi pada kecanduan *game online* menurut Masya dan Candra (2016) yakni:

- a. Faktor internal
  - 1) Motivasi yang kuat dalam diri individu guna mendapatkan nilai tinggi saat bermain *game online*.
  - 2) Rasa bosan yang dialami individu jika berada di rumah atau di sekolah.
  - 3) Kesulitan mengontrol prioritas guna menyelesaikan aktivitas penting lainnya.
  - 4) Kontrol diri pada individu yang mendorong kesulitan dalam mengantisipasi dampak negative akibat kecanduan bermain *game online*.
- b. Faktor eksternal
  - 1) Pengaruh lingkungan akibat melihat teman temannya banyak bermain *game online*.
  - 2) Interaksi sosial yang kurang berkualitas.
  - 3) Rendahnya perhatian keluarga maupun orang tua.
  - 4) Harapan orang tua yang tinggi terhadap anak untuk terlibat pada beragam aktivitas di sekolah.

### 2.2 Kontrol Diri

Miller (2015) mengemukakan kontrol diri ialah kemampuan untuk mengendalikan impuls serta pikiran, tekun dalam mengejar tujuan yang diinginkan, serta menahan perilaku yang tidak diinginkan. Definisi lain dari kontrol diri ialah kemampuan individu dalam membaca situasi serta lingkungan secara sensitif, sehingga mampu mengelola perilaku sesuai dengan kondisi yang dihadapi ketika bersosialisasi (Ghufron & Risnawati, 2012). Individu yang memiliki kontrol diri yang baik mampu mengarahkan kemampuannya untuk memperoleh tujuan masa depan yang biasanya dinilai secara sosial.

Menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) mengklasifikasikan kontrol diri pada tiga aspek, yakni :

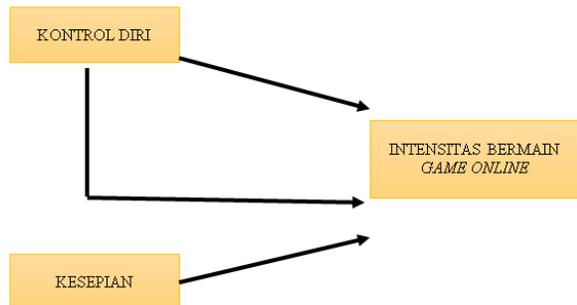
- a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)
- b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)
- c. Kontrol dalam mengambil keputusan (*Decision Control*)

### 2.3 Kesepian

Setiap individu dapat mengalami kesepian dalam hidupnya. Kesepian juga

didefinisikan kegelisahan psikologis yang muncul ketika individu mengalami kekurangan dalam aspek penting dari hubungan sosial, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, berupa hubungan yang tidak menyenangkan. Ini juga relevan dengan Rahman (2013) yang mengemukakan kesepian ialah bentuk kegelisahan subjektif yang muncul ketika hubungan sosial kehilangan ciri pentingnya, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kesepian dipengaruhi oleh kondisi emosional yang disebabkan kurangnya interaksi dengan orang lain, kurangnya memiliki hubungan sosial yang baik sehingga individu kehilangan hubungan sosial baik secara kuantitatif maupun kualitatif.

## 2.4 Kerangka Pemikiran



**Gambar 1. Kerangka Pemikiran**

Berdasarkan Gambar 1. maka hipotesis pada penelitian ini yakni:

1.  $H_{a1}$  : Adanya hubungan kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* di warnet Prima Jakarta Timur.
2.  $H_{a2}$  : Adanya hubungan kesepian dengan intensitas bermain *game online* di warnet Prima Jakarta Timur.
3.  $H_{a3}$  : Adanya hubungan kontrol diri dan kesepian dengan intensitas bermain *game online* di warnet Prima Jakarta Timur.

## C. METODE PENELITIAN

Adapun variabel yang dipakai peneliti yakni variabel terikat (intensitas bermain *game online*) dan variabel bebas (kontrol diri dan kesepian). Populasi dalam penelitian ini yakni pemain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur. Jumlah populasi pemain *game online* tidak diketahui secara pasti, dikarenakan

pengunjung yang datang ke Warnet Prima Jakarta Timur tidak menentu setiap harinya. Penelitian ini menggunakan non-probability sampling, Pada penelitian ini, jumlah pemain kecanduan *game online* di Warnet Prima yang tidak diketahui secara pasti jumlah populasinya. Peserta didapatkan dengan teknik sampling incidental. Berlandaskan perhitungan menggunakan sampling incidental maka sampel yang didapatkan ialah 136 orang.

Penelitian ini menggunakan Skala Likert untuk metode pengumpulan datanya. Skala Likert dipakai untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2018). Dalam perskalaan respon ini dipakai lima alternatif pilihan jawaban dimana subjek diminta untuk memilih salah satu jawaban dari masing-masing pernyataan. Bentuk pernyataan yang akan diajukan dalam skala tersebut ada yang bersifat favorable dan ada yang bersifat unfavorable. Setiap item-item pernyataan dalam skala akan terdiri dari lima macam alternatif jawaban, yakni: sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, sangat tidak setuju.

## D. HASIL PENELITIAN

### 4.1 Pengujian Hipotesis

Pada hasil perhitungan pertama dengan menggunakan metode analisis data bivariate correlation diperoleh nilai koefisien korelasi mengenai kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* yaitu  $r$  sebesar  $-0,411$  dengan nilai signifikan sebesar  $0,000(p) < 0,05$ . Hal ini mengindikasikan adanya hubungan arah negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur. Artinya semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat intensitas bermain *game online*. Adanya dorongan yang berasal dari dalam diri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus bermain *game online*.

Hasil perhitungan kedua menggunakan metode analisis data bivariate correlation diperoleh nilai koefisien korelasi mengenai kesepian dengan intensitas bermain *game online* yaitu  $r$  sebesar  $0,348$  dengan nilai signifikan sebesar  $0,000(p) < 0,05$ . Hal ini mengindikasikan

ada hubungan arah positif yang signifikan antara kesepian dengan intensitas bermain *game online* di warnet prima Jakarta timur. Artinya semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi intensitas bermain *game online*, begitu juga sebaliknya. Adanya situasi yang tidak mendukung untuk melakukan terus menerus.

Selanjutnya, pada hasil perhitungan ketiga menggunakan multivariate correlation dengan metode enter diperoleh nilai koefisien korelasi R sebesar 0,429 dan R square sebesar 0,184 dengan nilai signifikan sebesar  $0,000(p) < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan arah positif yang signifikan kontrol diri dan kesepian dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur. Artinya secara bersama-sama (simultan) kontrol diri dan kesepian berpengaruh terhadap intensitas bermain *game online*.

#### 4.2 Uji Normalitas, dan *stepwise*.

Pada penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan pada program aplikasi SPSS versi 25.0 for windows dengan menggunakan metode Kolmogrov-Smirnov karena jumlah responden diatas dari 100. Selanjutnya apabila taraf signifikan pada KolmogrovSmirnov kurang dari 0,05 maka dapat dinyatakan distribusi data tidak normal. Variabel intensitas bermain *game online* memiliki taraf signifikansi  $(p) = 0,080 > (p) = 0,05$  sehingga memiliki data berdistribusi normal, variabel kontrol diri memiliki taraf signifikansi  $(p) = 0,000 < (p) = 0,05$  sehingga memiliki data berdistribusi tidak normal, dan variabel kesepian memiliki taraf signifikansi  $(p) = 0,018 > (p) = 0,05$  sehingga memiliki data berdistribusi normal.

#### 4.3 Uji Kategorisasi

Variabel skala intensitas bermain *game online* memiliki tiga penggolongan kategorisasi yaitu  $X < 44,4$  merupakan kategori rendah.  $44,4 \leq X \leq 69,6$  merupakan kategori sedang, dan  $X > 69,6$  merupakan kategori tinggi. Dalam variabel skala intensitas bermain *game online* mendapatkan hasil mean temuan sebesar 65,65 yang mengindikasikan dalam kategori sedang. Artinya pengunjung Warnet Prima di Jakarta Timur memiliki kecanduan bermain *game online* yang cukup intens sehingga menyebabkan ketidakmampuan individu menjauh dari *game online*.

Variabel skala kontrol diri memiliki tiga penggolongan kategorisasi yaitu  $X < 39,8$  merupakan kategori rendah.  $39,8 \leq X \leq 56,1$  merupakan kategori sedang, dan  $X > 56,1$  merupakan kategori tinggi. Dalam variabel skala kontrol diri mendapatkan hasil mean temuan sebesar 44,09 yang mengindikasikan dalam kategori rendah. Artinya pengunjung Warnet Prima di Jakarta Timur selalu datang terus menerus ke Warnet setiap harinya, karena disebabkan oleh tidak mampunya individu dalam mengontrol dirinya terhadap *game online*.

Variabel skala kesepian memiliki tiga penggolongan kategorisasi yaitu  $X < 28$  merupakan kategori rendah.  $28 \leq X \leq 44$  merupakan kategori sedang, dan  $X > 44$  merupakan kategori tinggi. Dalam variabel skala kesepian mendapatkan hasil mean temuan sebesar 41,33 yang mengindikasikan dalam kategori sedang. Artinya bahwa responden penelitian merasa cukup kesepian sehingga diduga melampiaskan rasa sepi dengan *game online*.

#### 4.4 *Stepwise*

Berdasarkan hasil analisis data reggresion dengan metode *stepwise* diperoleh kontribusi kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* sebesar 41,1% dengan hasil R square 0,411. Sedangkan, kontribusi kesepian dengan intensitas bermain *game online* sebesar 15,3% dengan hasil Beta In sebesar 0,153. Dapat dikatakan bahwa kontribusi kontrol diri lebih dominan dibandingkan dengan kesepian.

## D. PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan kesepian dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta timur, yang berjumlah 136 responden. Selanjutnya hasil perhitungan data dengan metode analisis data *bivariate correlation* dan *multivariate correlation* dengan menggunakan program aplikasi SPSS 25.0 for windows.

Pada hasil perhitungan pertama dengan menggunakan metode analisis data *bivariate correlation* diperoleh nilai koefisien korelasi

mengenai kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* yaitu  $r$  sebesar  $-0,411$  dengan nilai signifikan sebesar  $0,000(p) < 0,05$ . Hal ini mengindikasikan adanya hubungan arah negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur. Artinya semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat intensitas bermain *game online*. Adanya dorongan yang berasal dari dalam diri untuk melakukan suatu hal secara terus menerus bermain *game online*.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mulyana dan Puspita (2018) melihat keterkaitan antara pengendalian diri dengan adiksi *game online* pada remaja akhir yang signifikan. Peneliti menemukan bahwa pengendalian diri dapat menyebabkan 21,8% kecanduan dengan *game online*. Responden penelitian belum bisa mengontrol diri yang ditunjukkan oleh ketidakdisiplinan dalam mengontrol waktu untuk bermain *game online* dan juga emosi.

Hasil perhitungan kedua menggunakan metode analisis data *bivariate correlation* diperoleh nilai koefisien korelasi mengenai kesepian dengan intensitas bermain *game online* yaitu  $r$  sebesar  $0,348$  dengan nilai signifikan sebesar  $0,000(p) < 0,05$ . Hal ini mengindikasikan ada hubungan arah positif yang signifikan antara kesepian dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta timur. Artinya semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi intensitas bermain *game online*, begitu juga sebaliknya. Adanya situasi yang tidak mendukung untuk melakukan terus menerus.

Adapun hal ini dibuktikan oleh penelitian sebelumnya Kurnisari (2021) terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan intensitas bermain *game online*. Arah hubungan kesepian dengan intensitas bermain *game online* adalah positif, hal ini berarti apabila kesepian individu tinggi maka semakin tinggi pula intensitas bermain *game online*.

Selanjutnya, pada hasil perhitungan ketiga menggunakan *multivariate correlation* dengan metode enter diperoleh nilai koefisien korelasi  $R$  sebesar  $0,429$  dan  $R$  square sebesar  $0,184$  dengan nilai signifikan sebesar  $0,000(p) < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan arah positif yang signifikan kontrol diri dan kesepian dengan

intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur. Artinya secara bersama-sama (simultan) kontrol diri dan kesepian berpengaruh terhadap intensitas bermain *game online*.

Pada langkah berikutnya, untuk mengetahui kontribusi kontrol diri dan kesepian dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta timur dapat dilakukan dengan pengujian analisis data *regression* dengan metode *stepwise* menggunakan program aplikasi *SPSS 25.0 for windows*. Berdasarkan hasil analisis data *regression* dengan metode *stepwise* diperoleh kontribusi kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* sebesar 41,1% dengan hasil  $R$  square  $0,411$ . Sedangkan, kontribusi kesepian dengan intensitas bermain *game online* sebesar 15,3% dengan hasil Beta In sebesar  $0,153$ . Dapat dikatakan bahwa kontribusi kontrol diri lebih dominan dibandingkan dengan kesepian.

## E. PENUTUP

### Kesimpulan Penelitian

1. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif pada kontrol diri dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur. Hal ini menyatakan bahwa semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi intensitas bermain dengan *game online*. Begitu juga sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah intensitas bermain dengan *game online*.
2. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif pada kesepian dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi juga intensitas bermain *game online*. Begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat kesepian maka semakin rendah juga intensitas bermain dengan *game online*.
3. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara kontrol diri dan kesepian dengan intensitas bermain *game online* di Warnet Prima Jakarta Timur. Maka kontrol diri dan kesepian secara bersama-sama berpengaruh terhadap intensitas bermain *game online* di warnet prima Jakarta Timur.

### Saran Penelitian

## 1. Saran Teoritis

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas intensitas bermain *game online*, diharapkan untuk dapat menggunakan variabel lainnya seperti faktor lain yaitu motivasi, self esteem, dan interaksi sosial. Sehingga dapat mengatasi dan melengkapi keterbatasan yang muncul dalam penelitian ini, seperti penggunaan instrumen penelitian yang digunakan, waktu penelitian, dan pengawasan pengisian kuisioner .rendahnya self-esteem atau sebagai media melarikan diri dari kenyataan maupun faktor eksternal seperti kurangnya kontrol dari lingkungan dan hubungan yang kurang baik (Marsya & Chandra, 2016). Disarankan untuk Peneliti selanjutnya juga untuk mengadakan penelitian di berbagai warnet yang berbeda sehingga mendapatkan hasil yang lebih luas lagi.

## 2. Saran Praktis

Diharapkan bagi pemain *game online* untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap pemakaian *game online*, sehingga lebih mampu untuk mengendalikan perilaku maupun pemikiran yang dapat memicu kecanduan atau intensnya dalam bermain *game online*. Pemain *game online* juga disarankan untuk mencoba aktivitas-aktivitas diluar bermain *game online*, seperti berlibur ke tempat- tempat rekreasi, berolah raga, liburan, membaca buku, menulis, menjalin pertemanan, sehingga dapat menggunakan waktu lebih produktif dan mampu bersosialisasi untuk mengurangi intensitas bermain *game online*

**DAFTAR PUSTAKA**

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2018). Profil pengguna internet indonesia. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Tersedia di <https://apjii.or.id/survei>.
- Agustin, H. (2018). Intensitas Bermain *Game Online* Dengan Kecerdasan Emosi Pada Siswa Kelas XI Di SMA Muhammadiyah 5 Palembang (Doctoral dissertation, UIN RADEN FATAH PALEMBANG).
- Azizah, L. M. R., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa. *Yogyakarta: Indomedia Pustaka*.
- Azwar, S. (2015). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ekinci, N. E., Yalcin, I., & Ayhan, C. (2019). Analysis of loneliness levels and digital *game* addiction of middle school students according to various variables. *World Journal of Education*, 9(1), 20-27.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). Teori-teori psikologi cetakan III. Yogyakarta: Ar-ruzz media.
- Kartini, H. (2016). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan intensitas bermain *game online* dengan intensi berperilaku agresif pada siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4.
- Kuncono, T. Y. (2016). Aplikasi komputer psikologi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI.
- Kurnisari, M. (2021). HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN KONTROL DIRI DENGAN INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* PADA SISWA DI YOGYAKARTA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 1(2), 20-27.
- Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology research and behavior management*, 125-137.
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gangguan kecanduan *game online* pada peserta didik kelas x di madrasah aliyah al furqon prabumulih tahun pelajaran 2015/2016.
- Miller, R. S. (2015). *Intimate relationships* (7th Ed.). New York, NY: McGrawHill Education.
- Mulyana, O., & Puspita, S. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi*, 5, 1-5.
- Rahman, A. A. (2013). Psikologi sosial: Integrasi pengetahuan wahyu dan pengetahuan empirik. Jakarta: Rajawali Pers. Russell,
- Sugiyono. (2018). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.