Jurnal Kognisia Volume 9, Nomor 1, April 2026, 27-37
doi: 10.20527/kognisia.2026.04.004

eISSN: 2809-6215
pISSN: 2809-6827

# Pengaruh *Loneliness* terhadap Kecanduan *Game Online* pada Mahasiswa di Kalimantan Selatan dengan *Self-efficacy* sebagai Variabel Moderator

The Effect of Loneliness in Online Game Addiction Among Students in South Kalimantan with Self-efficacy as a Moderator Variable

**A'isy Naufal Irawan*, Jehan Safitri & Rusdi Rusli**
*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A Yani Km. 36, Banjarbaru, 70714, Indonesia*

**ABSTRAK**
Perkembangan teknologi yang pesat, kini telah mengubah cara manusia dalam berinteraksi dan mencari hiburan yang salah satunya bentuk hiburan yang kini populer adalah game online. Meskipun *game online* dikatakan memiliki beragam manfaat, akan tetapi ketika bermain *game online* menjadi sesuatu yang membuat lupa waktu dan kepentingan lainnya, hal ini akan mengarah pada kecanduan *game online* yang dimana kini menjadi salah satu masalah yang banyak dialami oleh remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap kecanduan *game online* dengan dimoderatori oleh *self-efficacy* pada mahasiswa aktif yang berkuliah di Kalimantan Selatan. Subjek penelitian merupakan 47 mahasiswa aktif yang ada di Kalimantan Selatan. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala adaptasi Indonesia, yaitu *UCLA Loneliness Scale 6-Items* (RULS-6), *Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* (IGAQ), dan *General Self-efficacy Scale* (GSES). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan model regeresi moderasi sederhana dengan MACRO PROCESS v4.2 oleh Hayes dengan *software* IBM SPSS *Statistics* 26. Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan *loneliness* terhadap kecanduan *game online* dengan efek moderasi oleh *self-efficacy* pada mahasiswa aktif yang berkuliah di Kalimantan Selatan.

**Kata kunci**: *Loneliness*, Kecanduan *Game Online*, *Self-efficacy*, Mahasiswa, Kalimantan Selatan

**ABSTRACT**
The rapid development of technology has now changed the way humans interact and seek entertainment. One of the entertainments that is now popular is online gaming. Although online games might have various benefits, playing online games can make the players forget time and other interests. This will lead to online game addiction which is now one of the problems that many teenagers experience. This study aims to find out the effect of loneliness in online game addiction moderated by self-efficacy among active students studying in South Kalimantan. The subjects of the study were 47 active students in South Kalimantan. The sampling technique used in the study was purposive sampling. This study was a quantitative study with Indonesian adaptation scales as the measurement instruments, namely the UCLA Loneliness Scale 6-Items (RULS-6), the Indonesian Online Game Addiction Questionnaire (IGAQ), and the General Self-efficacy Scale (GSES). The hypothesis testing was carried out using a simple moderated regression model with MACRO PROCESS v4.2 by Hayes with IBM SPSS Statistics 26 software. The results showed that there was no significant effect of loneliness in online game addiction with self-efficacy as the moderator among active students studying in South Kalimantan.

**Keywords**: Loneliness, Online Game Addiction, Self-efficacy, Students, South Kalimantan

***Korespondensi:**
A'isy Naufal Irawan
aisynaufalra@gmail.com

**Masuk**: 27 September 2024
**Diterima**: 25 April 2026
**Terbit**: 30 April 2026

**Sitasi**:
Irawan, A.N., Safitri, J., & Rusli, R. (2026). Pengaruh Loneliness terhadap Kecanduan Game Online pada Mahasiswa di Kalimantan Selatan dengan Self-efficacy sebagai Variabel Moderator. *Jurnal Kognisia, 9*(1), 27-37. http://doi.org/10.20527/kognisia.2026.04.004

## PENDAHULUAN

Internet kini telah mengubah cara manusia berinteraksi dan menghabiskan waktu luang mereka, beralih dari aktivitas fisik ke digital, terutama dalam mencari hiburan. Salah satu bentuk hiburan digital yang populer adalah game online (André *et al*., 2020). *Game online* dikatakan mampu menawarkan pengalaman bermain yang seru dan imersif (Wang *et al*., 2021). Namun, meskipun memiliki manfaat, pemain yang terlalu asyik bermain bisa kehilangan kendali hingga melupakan hal-hal penting lainnya (Irawan & Siska, 2021). Kecanduan game online menjadi masalah umum di kalangan remaja saat ini.

Kecanduan *game online* atau *Internet Gaming Disorder* merupakan kegiatan penggunaan game internet secara berulang serta presisten yang mengarah pada gangguan klinis yang signifikan atau *distress* (Prawesti *et al*., 2021). Di tahun 2013, *the fifth edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) mengenalkan *Internet Gaming Disorder* (IGD) atau kecanduan *game online* dan menyatakan perlunya studi lanjut yang lebih mendalam (APA, 2022). Kecanduan ini sering dikaitkan dengan dampak negatif seperti stres, obesitas, penurunan performa kerja dan akademik, gangguan tidur, masalah hubungan, depresi, dan kecemasan. Juga mempengaruhi kepribadian dan kesehatan, termasuk sifat agresif, kesepian, introversi, dan kontrol diri yang rendah (Macur & Pontes, 2021).

Sebagai salah satu faktor yang berdampak pada kecanduan *game online*, kesepian atau *loneliness* adalah suatu keadaan psikologis yang dialami individu ketika merasakan adanya ketidaksesuaian antara tingkat hubungan interpersonal yang mereka inginkan dengan kenyataan (Ciccarelli *et al*., 2022). Kesepian memicu ketidakbahagiaan dan mendorong individu mencari pelarian dalam *game* (Sari & Hasanah, 2020). Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Melodia *et al*. (2022) yang menyatakan bahwa *loneliness* merupakan salah satu faktor psikologis yang menjadi prediktor kecanduan *game online*.

Mahasiswa rentan terhadap kesepian, terutama selama transisi dari remaja ke dewasa muda (Hysing *et al*., 2020). Mereka yang merasa terasing mungkin mencari pelarian di dunia digital, yang bisa mengarah pada kecanduan *game online* (Turan *et al*., 2023). Penelitian menunjukkan hubungan positif antara kesepian dan kecanduan game, baik dalam konteks pandemi maupun dalam studi longitudinal (Gao *et al*., 2024; Zhu *et al*., 2021). Namun, hanya sedikit penelitian yang meninjau kesepian sebagai prediktor kecanduan *game online*. Saputra & Lukman (2023) menemukan bahwa ada 44% variabel lain yang mempengaruhi kecanduan game online selain kesepian. Salah satu variabel tersebut adalah *self-efficacy* (Gazo *et al*., 2020).

*Self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tantangan dan meraih tujuan. Berte *et al*. (2021) menemukan bahwa *self-efficacy* berhubungan negatif dengan kecanduan internet. Individu dengan *self-efficacy* rendah mungkin lebih rentan terhadap kebiasaan bermasalah seperti kecanduan *game online.* Ji *et al*. (2022) dan Ramos *et al*. (2022) menunjukkan hubungan antara kesepian dan *self-efficacy*, di mana individu yang lebih kesepian cenderung memiliki *self-efficacy* yang lebih rendah.

Hipotesis mayor dalam penelitian ini yaitu terdapat peran *self-efficacy* terhadap pengaruh *loneliness* pada kecanduan *game online* pada mahasiswa di Kalimantan Selatan. Dan dua hipotesis minor yaitu terdapat pengaruh *loneliness* terhadap kecanduan game online pada mahasiswa di Kalimantan Selatan dan terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap kecanduan *game online* pada mahasiswa di Kalimantan Selatan.

## METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan rancangan korelasional dengan analisis regresi moderasi sederhana.

Variabel yang diteliti adalah loneliness, kecanduan *game online*, dan *self-efficacy*. Penelitian menggunakan populasi mahasiswa di Kalimantan Selatan dengan kriteria yang digunakan yaitu merupakan mahasiswa aktif berkuliah di universitas yang ada di Kalimantan Selatan dengan pengalaman bermain game online lebih dari sama dengan 3 jam perharinya. Untuk menjaring responden digunakan teknik *purposive sampling*, dan diperoleh 47 mahasiswa sebagai responden penelitian.

Untuk mengukur *loneliness* digunakan RULS-6 atau *Revised UCLA Loneliness Scale* 6-*items* oleh oleh Wongpakaran *et al*. (2020). Skala ini terdiri dari 6 aitem dengan empat pilihan jawaban model skala likert. Skala ini merupakan skala unidimensional yang berati seluruh aitem hanya berfokus mengukur satu faktor yaitu *loneliness* dan tidak tersusun oleh dimensi-dimensi lain. Skala ini berusaha mengukur seberapa tingkat kesepian dari seorang individu. Skala ini memiliki nilai reliabilitas yang baik (*Cronbach's alpha* = 0,83) (Wongpakaran *et al*., 2020).

Untuk mengukur kecanduan *game online* digunakan *Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* (IGAQ) oleh Jap *et al*. (2013). Skala ini terdiri dari 7 aitem dengan lima pilihan jawaban model skala likert. Skala ini disusun dengan berdasar pada kriteria perjudian patologis dalam DSM-IV-TR serta kriteria kecanduan oleh Griffith's untuk mengukur tingkat kecanduan *game online* individu (APA, 2000; Griffiths, 1996). Skala ini memiliki nilai reliabilitas yang baik (*Cronbach's alpha* = 0,73) (Jap *et al*., 2013).

Untuk mengukur *self-efficacy* digunakan *General Self-efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer *et al.* (1995) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Novrianto *et al*. (2019). Skala ini terdiri dari 10 aitem dengan empat pilihan jawaban model skala likert. Skala ini berusaha mengukur tingkat *self-efficacy* pada diri individu. Skala ini memiliki nilai reliabilitas yang cukup baik (Cronbach's alpha = 0,75) (Novrianto *et al*., 2019).

Penelitian dilanjutkan dengan menyebarkan kuesioner dalam format *Google Form* kepada partisipan yang memenuhi kriteria, yaitu mahasiswa aktif di universitas di Kalimantan Selatan, memiliki pengalaman bermain game online dalam 6 bulan terakhir ( $\geqslant$ 3 jam per hari), dan berusia 18-25 tahun. Kuesioner mulai disebarkan secara daring pada 9 Juni 2024 ke berbagai mahasiswa di universitas di Kalimantan Selatan. Hasilnya, total 79 partisipan terkumpul, dengan 47 partisipan memenuhi kriteria pada 25 Juli 2024. Setelah data terkumpul, analisis data dimulai dengan uji asumsi klasik, termasuk uji normalitas, linieritas, multikolinieritas, dan heteroskedastisitas. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan regresi moderasi dengan bantuan aplikasi IBM SPSS *Statistics* versi 26.

## HASIL

Subjek dalam penelitian ini merupakan Mahasiswa aktif yang berkuliah di Universitas yang ada di Kalimantan Selatan. Subjek penelitian ini berjumlah 47 orang. Adapun data demografi dari para subjek dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1, subjek penelitian didominasi oleh mereka yang berusia 22 tahun, dengan 19 orang (40,4%), sedangkan usia terendah adalah 18 tahun dengan 1 orang (2,1%). Dalam hal jenis kelamin, mayoritas adalah laki-laki, mencapai 70,2% (33 orang), sementara perempuan sebesar 29,8% (14 orang). Sebaran asal universitas menunjukkan mayoritas berasal dari Universitas Lambung Mangkurat (57,4% atau 27 orang), diikuti oleh Universitas Islam Kalimantan (21,3% atau 10 orang). Partisipan dari universitas lain mencakup Politeknik Negeri Banjarmasin (8,5%), Politeknik Kesehatan Banjarmasin (4,3%), Universitas Islam Negeri Pangeran Antasari Banjarmasin (2,1%), dan lainnya masing-masing 2,1%. Rata-rata waktu bermain game per hari berkisar antara 3-4 jam (55,3%), 5-6 jam (29,8%), 7-8 jam (8,5%), dan lebih dari

8 jam (6,4%), maka diperoleh kategorisasi data variabel penelitian pada tabel 2.

Berdasarkan hasil kategorisasi data, pada variabel *loneliness* terdapat 15 orang dengan kategori rendah (31,9%), 23 orang dengan kategori sedang (48,9%), dan 9 orang dengan kategori tinggi (19,1%). Pada variabel kecanduan *game online* terdapat 5 orang dengan kategori rendah (10,6%), 32 orang dengan kategori sedang (68,1%), dan 10 orang dengan kategori tinggi (21,3%). Lalu pada variabel *self-efficacy* terdapat 0 orang dengan kategori rendah (0%), 15 orang dengan kategori sedang (31,9%), dan 32 orang dengan kategori tinggi (68,1%). Sehingga bisa disimpulkan bahwa pada mayoritas responden memiliki tingkat *loneliness* yang sedang dengan tingkat kecanduan *game online* yang sedang, dan tingkat *self-efficacy* yang tinggi.

Berdasarkan tabel 3, Pada kolom *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 pada *Standarized Residual*. Untuk itu, bisa disimpulkan jika sebaran skor residual variabel ($D(47) = 0,076$, $p = 0,200$) terdistribusi normal. Hasil ini didukung oleh uji visual dari P-P plot serta Q-Q plot di mana sebagian besar titik skor pada kedua grafik lebih banyak yang mendekati garis lurus diagonal, sehingga menguatkan kesimpulan bahwa data terdistribusi normal.

**Tabel 1. Data Demografi**

| Kategori | | Frekuensi | Persentase | Persentase Kumulatif |
|---|---|---|---|---|
| Usia | 18 | 1 | 2,1% | 2,1% |
| | 19 | 2 | 4,3% | 6,4% |
| | 20 | 6 | 12,8% | 19,1% |
| | 21 | 14 | 29,8% | 48,9% |
| | 22 | 19 | 40,4% | 89,4% |
| | 23 | 5 | 10,6% | 100% |
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 33 | 70,2% | 70,2% |
| | Perempuan | 14 | 29,8% | 100% |
| Asal Universitas | ULM | 27 | 57,4% | 57,4% |
| | UNISKA | 10 | 21,3% | 78,7% |
| | POLIBAN | 4 | 8,5% | 87,2% |
| | Poltekkes Banjarmasin | 2 | 4,3% | 91,5% |
| | UIN Antasari | 1 | 2,1% | 93,6% |
| | UVAYA | 1 | 2,1% | 95,7% |
| | STMIK Banjarbaru | 1 | 2,1% | 97,8% |
| | STikes HB | 1 | 2,1% | 100% |
| Rata-rata waktu bermain *game online* | 3-4 jam/hari | 26 | 55,3% | 55,3% |
| | 5-6 jam/hari | 14 | 29,8% | 85,1% |
| | 7-8 jam/hari | 4 | 8,5% | 93,6% |
| | >8 jam/hari | 3 | 6,4% | 100% |

**Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel Penelitian**

| Variabel | Rentang Nilai | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|---|---|
| *Loneliness* | $X<12$ | Rendah | 15 | 31,9% |
| | $12 \leq X < 18$ | Sedang | 23 | 48,9% |
| | $18 \leq X$ | Tinggi | 9 | 19,1% |
| Kecanduan *Game online* | $X < 16,67$ | Rendah | 5 | 10,6% |
| | $16,67 \leq X < 25,33$ | Sedang | 32 | 68,1% |
| | $25,33 \leq X$ | Tinggi | 10 | 21,3% |
| *Self-efficacy* | $X < 20$ | Rendah | 0 | 0% |
| | $20 \leq X < 30$ | Sedang | 15 | 31,9% |
| | $30 \leq X$ | Tinggi | 32 | 68,1% |

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

| | Kolmogorov-Smirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Statistic** | **df** | **Sig.** | **Statistic** | **df** | **Sig.** |
| *Standarized Residual* | 0,076 | 47 | 0,200 | 0,986 | 47 | 0,849 |

**Tabel 4. Hasil Uji Linieritas**

| **Linieritas** | **F (*Combine*)** | **Deviation from Linierity** |
|---|---|---|
| *Loneliness* terhadap Kecanduan *Game online* | 0,911 | 0,557 |
| *Self-efficacy* terhadap Kecanduan *Game online* | 1,051 | 0,399 |

Berdasarkan hasil uji linieritas pada tabel 4, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang linier terkait *loneliness* terhadap kecanduan *game online* (F=0,911, p=0,557>0,05). kemudian terdapat juga hubungan yang linier terkait *self-efficacy* terhadap kecanduan *game online* (F=1,051, p=0,399>0,05).

**Tabel 5. Hasil Uji Multikolinieritas**

| | **Collinierity Statistics** | |
|---|---|---|
| | ***Toleranc e*** | **VIF** |
| *Loneliness* terhadap Kecanduan *Game online* | 0,836 | 1,196 |
| *Self-efficacy* terhadap Kecanduan *Game online* | 0,836 | 1,196 |

Berdasarkan hasil dari tabel 5, bisa disimpulkan jika tidak terdapat masalah multikolinieritas pada *loneliness* terhadap kecanduan *game online* dan *self-efficacy* terhadap kecanduan *game online* (Tolerance>0,25, VIF<4). Maka bisa disimpulkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini sudah memenuhi pengujian multikolinieritas.

Hasil uji heteroskedastisitas menggunakan Spearman Rho pada tabel 6 menunjukkan tidak adanya gejala heteroskedastisitas pada hasil penelitian. Hal ini bisa disimpulkan dengan memperhatikan nilai signifikansi *loneliness* (p = 0,747) dan *self-efficacy* (p = 0,959) yang lebih besar dari 0,05 (p > 0,05). Maka bisa disimpulkan, seluruh uji asumsi sebagai pra-syarat analisis regresi telah terpenuhi dan data dapat dianalisis lebih lanjut.

Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan tujuan mengetahui signifikansi peran variabel moderator terhadap pengaruh prediktor terhadap variabel kriteria. Hasil pengujian hipotesis mayor menunjukkan bahwa nilai *self-efficacy* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengaruh *loneliness* terhadap kecanduan *game online* (β = 0,0499, t(47)= 1,4034, p > 0,001, CI 95% [-0,0218, 0,1216]). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat ditarik kesimpulan, jika hipotesis mayor yang diterima dalam penelitian ini adalah hipotesis null (H0) yaitu tidak terdapat peran *self-efficacy* terhadap pengaruh *loneliness* pada kecanduan *game online*.

Hipotesis minor pertama dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *loneliness* terhadap kecanduan *game online*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai lonliness tidak signifikan memprediksi kecanduan *game online* (β = 0,1291, t(47)= 0,8927, p > 0,001, CI 95% [-0,1625, 0,4206]). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan jika hipotesis hipotesis minor pertama yang diterima dalam penelitian ini adalah hipotesis null (H0) yaitu tidak terdapat pengaruh *loneliness* terhadap kecanduan *game online*.

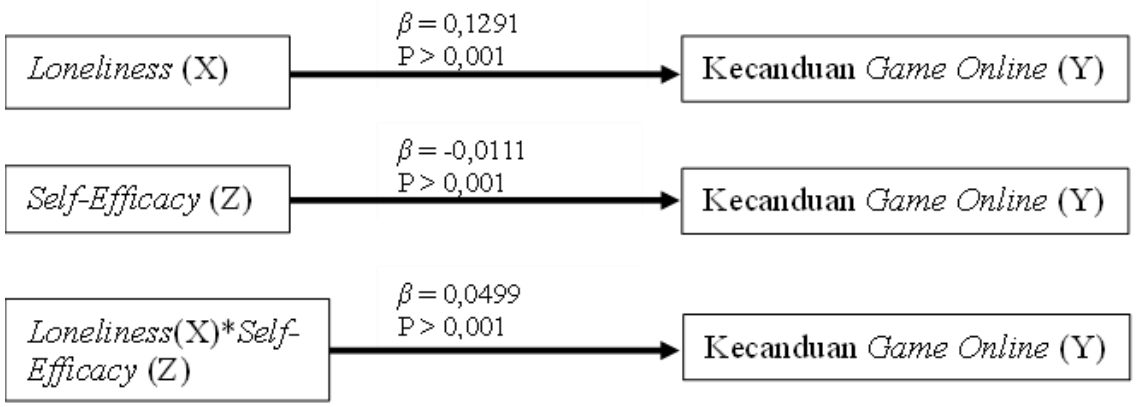
Hipotesis minor kedua dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap kecanduan *game online*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *self-efficacy* tidak signifikan memprediksi kecanduan *game online* (β = -0,0111, t(47)= -0,0818, p > 0,001, CI 95% [-0,2853, 0,2630]). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan jika hipotesis hipotesis minor kedua yang diterima dalam penelitian ini adalah hipotesis null (H0) yaitu tidak terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap kecanduan *game online*.

**Tabel 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas**

| | | Unstandardized Residual |
|---|---|---|
| *Loneliness* | Correlation Coefficient | 0,048 |
| | Sig. (2-tailed). | 0,747 |
| | N | 47 |
| *Self-efficacy* | Correlation Coefficient | -0,008 |
| | Sig. (2-tailed). | 0,959 |
| | N | 47 |
| *Unstandardized Residual* | Correlation Coefficient | 1 |
| | Sig. (2-tailed). | - |
| | N | 47 |

**Tabel 7. Hasil Nilai Koeffisien Regresi Model Moderasi**

| | Coeff | Se | t | p | LLCI | ULCI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Constant | 22,4512 | 0,6432 | 34,9055 | 0,0000 | 21,1540 | 23,7483 |
| X | 0,1291 | 0,1446 | 0,8927 | 0,3770 | -0,1625 | 0,4206 |
| Z | -0,0111 | 0,1359 | -0,0818 | 0,9352 | -0,2853 | 0,2630 |
| Int_1 | 0,0499 | 0,0355 | 1,4034 | 0,1677 | -0,0218 | 0,1216 |




**Gambar 1. Model Konseptual Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan regresi model moderasi sederhana, menunjukkan bahwa hipotesis mayor "tidak terdapat peran *self-efficacy* terhadap pengaruh *loneliness* pada kecanduan *game online*" serta seluruh hipotesis minor yang diajukan terkonfirmasi, seperti pada gambar 1.

## PEMBAHASAN

Penelitian bertujuan agar mampu melihat bagaimana peranan moderasi *self-efficacy* pada pegaruh *loneliness* terhadap kecanduan *game online* pada Mahasiswa di Kalimantan Selatan. Data yang diperoleh dengan kuesioner secara *online* berjumlah 47 partisipan, kemudian dianalisis menggunakan *software* IBM SPSS *Statistics* 26 yang dilengkapi dengan Macro PROCESS v4.2 oleh Andrew F. Hayes.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, diperoleh hasil melalui uji regresi moderasi sederhana, bahwa hipotesis mayor alternatif (Ha) yang diajukan ditolak dan hipotesis mayor null (H0) diterima, yang berarti tidak terdapat peran *self-efficacy* terhadap pengaruh *loneliness* pada kecanduan *game online* (β = 0,0499; P > 0,001). Berdasarkan analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa efek moderasi dari *self-efficacy* terhadap pengaruh *loneliness* pada kecanduan *game online* secara tidak signifikan terjadi (p 0,1677 > 0,001). Begitupula dengan hipotesis minor 1

dan 2 yang menyatakan bahwa hipotesis null (H0) sama-sama diterima atau tidak ada pengaruh *loneliness* ataupun *self-efficacy* secara langsung terhadap kecanduan *game online* (p 0,3770 > 0,001; p 0,9352 > 0,001).

Peneliti meyakini ada beberapa faktor yang melatarbelakangi hasil penelitian ini. Jika ditinjau dengan teori *self determination theory* atau SDT oleh Ryan & Deci (2020), menjelaskan bahwa perilaku manusia didorong oleh tiga kebutuhan psikologis bawaan yaitu otonomi, kompetensi, dan keterkaitan sosial. Maka berdasarkan kebutuhan otonomi, individu dipercaya memiliki kebutuhan untuk merasakan kendali atas kontrol diri dari loneliness melalui aktivitas seperti bermain *game online*, untuk mendapatkan perasaan kontrol. Akan tetapi, hasil penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* tidak signifikan mempengaruhi kecanduan *game online*. Yang berarti pada sampel mahasiswa di Kalimantan Selatan, bermain *game online* bukan menjadi sesuatu yang dilakukan untuk mendapatkan kendali atau mengatasi *loneliness*. Berdasarkan kebutuhan kompetensi individu dikatakan berpotensi untuk beralih ke *game online* untuk memenuhi kebutuhan akan pencapaian dan penguasaan. Meskipun *self-efficacy* dihipotesiskan memoderasi pengaruh antara loneliness dan kecanduan *game online*, hasil yang tidak signifikan menunjukkan bahwa *self-efficacy* mungkin tidak cukup kuat dalam mempengaruhi kecanduan *game online* di tengah kondisi *loneliness*. Kemudian berdasarkan kebutuhan keterkaitan sosial, individu dikatakan ketika merasa terisolasi mereka cenderung akan mencari koneksi dengan salah satunya melalui komunitas *game* online. Akan tetapi, hasil yang tidak signifikan menunjukkan bahwa mungkin ada faktor-faktor lain yang lebih utama dalam mempengaruhi kecanduan *game online* daripada hanya loneliness dan *self-efficacy.*

Berdasarkan hasil kategorisasi data, pada variabel kecanduan *game online* diketahi bahwa tingkat yang paling banyak adalah tingkat sedang dengan total partisipan sebanyak 32 orang (68,1%), diiringi dengan tinggi 10 orang (21,3%), dan rendah 5 orang (5%). Hasil yang lebih dominan menengah ini mungkin dipengaruhi oleh adanya pergeseran kebiasaan semenjak berakhirnya pandemi Covid-19, mengingat pada penelitian-penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kecanduan game online menjadi marak terjadi ketika pandemi melanda dan kini mungkin mengalami penurunan semenjak aktifitas digital semakin berkurang setelah pandemi berakhir dan memasuki masa new normal (Prawesti *et al*., 2021; Zhu *et al*., 2021).

Hasil kategorisasi data menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* pada mahasiswa di Kalimantan Selatan paling banyak berada di tingkat sedang (48,9%), diikuti tingkat rendah (31,9%) dan tinggi (19,1%). Hal ini mungkin dipengaruhi oleh budaya kolektivisme di Indonesia, yang mendorong perlindungan dalam kelompok, ikatan kuat, dan kesetiaan tinggi, sehingga mengurangi perasaan kesepian (Barreto *et al*., 2021). Berdasarkan hasil alat ukur, diketahui pada aitem “Seberapa sering Anda merasa sendirian?” memiliki nilai jawaban yang lebih tinggi daripada aitem loneliness yang lain, hal ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa aktif yang ada di Kalimantan Selatan, memang sering merasakan perasaan kesendirian namun belum tentu merasakan kesepian.

Berdasarkan hasil kategorisasi data, pada variabel *self-efficacy* diketahui bahwa tingkat yang paling banyak adalah tingkat tinggi dengan total partisipan sebanyak 32 orang (68,1%), diiringi dengan tingkat sedang 15 orang (31,9%), dengan tingkat rendah 0 orang (0%). Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* dari mahasiswa di Kalimantan Selatan cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam mengatasi masalah ataupun tantangan. Hal ini dibuktikan dari hasil alat ukur, diketahui pada aitem “Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh dalam melakukannya” memiliki nilai jawaban yang lebih tinggi daripada aitem *self-efficacy* yang lain, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa aktif yang ada di Kalimantan Selatan memiliki keyakinan diri

yang tinggi terkait menyelesaikan berbagai masalah.

Meskipun berdasarkan hasil penelitian *self-efficacy* tidak memiliki peran yang signifikan terhadap pengaruh *loneliness* terhadap kecanduan *game online*, tetapi peneliti menemukan adanya pengurangan efek pengaruh *loneliness* terhadap kecanduan *game online* setelah adanya perlakuan moderasi oleh *self-efficacy* (sebelum adanya perlakuan moderasi: β = 0,1291; setelah adanya perlakuan moderasi: β = 0,0499). Ketika seorang individu mengalami kecanduan *game online*, bisa dikatakan *loneliness* memberikan efek yang memperkuat kecanduan *game online* pada individu, namun dengan adanya pengaruh moderasi dari *self-efficacy*, efek dari *loneliness* dapat berkurang terhadap kecanduan *game online* individu, meskipun dalam konteks penelitian pada mahasiswa di Kalimantan Selatan ini belum bisa membuktikan pengaruh moderasi secara signifikan, tetapi bisa membuktikan arah hubungan pengaruh antar variabelnya.

Hipotesis minor alternatif pertama dalam penelitian ini juga terkonfirmasi ditolak, bahwa tidak terdapat pengaruh *loneliness* terhadap kecanduan *game online* (β = 0,1291 ; P > 0,001). Temuan ini menentang beberapa teoretis serta temuan-temuan yang ada dalam literatur. Secara teoritis, *loneliness* sering dianggap sebagai faktor risiko penting untuk berbagai bentuk kecanduan, termasuk kecanduan *game online* (Juthamanee & Gunawan, 2021; Lemmens *et al*., 2015). Begitu juga dengan temuan-temuan yang ada dalam literatur, seperti temuan oleh Melodia *et al*. (2022) terkait peran dari *coping* penghindaran dan motivasi pelarian dalam *online gaming* bermasalah yang menyatakan bahwa *loneliness* sebagai salah satu faktor psikologis yang mewakili prediktor dari kecanduan game online. Penelitian oleh Gao *et al.* (2024) juga mengungkapkan bahwa kesepian secara positif berasosiasi dengan kecanduan *game online* diantara mahasiswa di Cina. Akan tetapi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut mungkin tidak sekuat atau sekonsisten yang dihipotesiskan dalam konteks mahasiswa di Kalimantan Selatan. Temuan ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Ningsih (2020) yaitu hubungan antara kesepian dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa di kota Padang. Pada penelitian tersebut mengungkapkan tidak terdapat hubungan antara kesepian dengan kecanduan *game online*, hasil tersebut dipercaya merupakan dampak dari adanya perkembangan teknologi, yang dimana kini banyak aplikasi *game online* yang sudah dilengkapi dengan fitur sosial seperti melalui suara ataupun chat. Sehingga potensi individu untuk mengalami loneliness menjadi rendah dengan memungkinkan pemain untuk berkumpul dan bermain bersama secara daring lewat *game online.*

Kemudian hipotesis minor alternatif kedua dalam penelitian ini juga terkonfirmasi ditolak, bahwa tidak terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap kecanduan game online ( β= -0,0111; P > 0,001). Temuan ini juga menentang temuan-temuan lain yang ada dalam literatur seperti temuan oleh Berte *et al*. (2021) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* secara negatif berasosiasi dengan kecanduan internet di antara mahasiswa, dengan salah satu bentuknya yaitu kecanduan *game online*. Meskipun demikian berdasarkan hasil koefisien hasil yang diperoleh meskipun tidak signifikan, diperoleh nilai koefisien dengan nilai negatif (-0,0111). Hasil ini sejalan dengan penemuan oleh Juthamanee & Gunawan (2021) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* yaitu *self-efficacy* yang dimana dinyatakan bahwa *self-efficacy* mempengaruhi kecanduan *game online* secara negatif. Berdasarkan pemaparan tersebut maka bisa disimpulkan bahwa meskipun hasil uji asumsi klasik sudah terpenuhi, akan tetapi hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan hasil yang tidak signifikan pada seluruh hipotesis yang diajukan, meskipun secara hipotetik hasil data sudah cukup memungkinkan untuk memiliki signifikansi yang baik dengan tingkat loneliness yang sedang, *self-efficacy* yang

tinggi, dan kecanduan *game online* yang sedang, hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor pengaruh seperti adanya keberagaman hasil penelitian yang memiliki keberagaman yang tinggi pada kedua variabel yaitu *loneliness* dan kecanduan *game online*, adanya perubahan kebiasaan setelah pandemi Covid-19 berakhir yang kini menjadi masa *new normal*, dan adanya pengaruh budaya yang ada pada mahasiswa di Kalimantan Selatan.

Keterbatasan yang ditemui oleh peneliti terkait hasil yang tidak signifikan mungkin disebabkan oleh adanya faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam mempengaruhi kecanduan *game online* yang tidak terukur dalam penelitian ini, seperti adanya stres akademik, dukungan sosial, atau faktor kepribadian lainnya dalam konteks mahasiswa di Kalimantan Selatan. Skrining partisipan yang hanya beracuan dari kriteria partisipan yang ada juga belum terlalu mampu untuk menjaring partisipan yang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga masih banyak dari partisipan yang mengisikan kuesioner merupakan mereka yang tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Ukuran sampel yang diperoleh juga mungkin belum cukup besar sehingga belum dapat mempengaruhi kemampuan untuk mendeteksi efek yang signifikan pada pengaruh *loneliness* dengan *self-efficacy* pada kecanduan *game online* dalam konteks mahasiswa di Kalimantan Selatan. Penelitian dengan ukuran sampel yang lebih besar mungkin diperlukan untuk memperoleh hasil yang lebih definitif. Faktor-faktor budaya dan sosial di Kalimantan Selatan juga mungkin mempengaruhi hasil dari penelitian ini. Sehingga *loneliness* dan *self-efficacy* mungkin memainkan peran yang berbeda dalam konteks budaya yang berbeda dengan mahasiswa di Kalimantan Selatan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa hipotesis mayor yaitu tidak terdapat peran *self-efficacy* terhadap pengaruh *loneliness* pada kecanduan *game online*. Hipotesis minor 1 yaitu tidak terdapat pengaruh loneliness pada kecanduan *game online*. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *loneliness* belum mampu memprediksi kecanduan *game online* pada konteks mahasiswa di Kalimantan Selatan. Sama halnya dengan hipotesis minor 2, yaitu tidak terdapat pengaruh *self-efficacy* pada kecanduan *game online* pada konteks mahasiswa di Kalimantan Selatan. Meskipun penelitian ini tidak menemukan bukti yang signifikan untuk mendukung pengaruh *loneliness* terhadap kecanduan *game online* serta peran moderasi *self-efficacy*, hasil ini menambahkan adanya kompleksitas fenomena kecanduan *game online* terutama pada konteks mahasiswa di Kalimantan Selatan. Temuan ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih holistik dan mempertimbangkan berbagai faktor yang mungkin berkontribusi pada kecanduan *game online*. Penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih komprehensif dan ukuran sampel yang lebih besar diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision (DSM-IV-TR) (4 ed., Vol. 1)*. American Psychiatric Association. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890423349

André, F., Broman, N., Håkansson, A., & Claesdotter-Knutsson, E. (2020). Gaming addiction, problematic gaming and engaged gaming – Prevalence and associated characteristics. *Addictive Behaviors Reports, 12*. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100324

American Psychiatric Association. (2022). *Manual diagnostik dan statistik gangguan mental (edisi ke-5, text rev.)*. https://doi.org/https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences,* 169. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066

Berte, D. Z., Mahamid, F. A., & Affouneh, S. (2021). Internet Addiction and Perceived Self-Efficacy Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction, 19*(1), 162–176. https://doi.org/10.1007/s11469-019-00160-8

Ciccarelli, M., Nigro, G., D'Olimpio, F., Griffiths, M. D., Sacco, M., Pizzini, B., & Cosenza, M. (2022). The associations between loneliness, anxiety, and problematic gaming behavior during the COVID-19 pandemic: The mediating role of mentalization. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology, 10*(1). https://doi.org/10.13129/2282-1619/mjcp-3257

Gao, B., Cai, Y., Zhao, C., Qian, Y., Zheng, R., & Liu, C. (2024). Longitudinal associations between loneliness and online game addiction among undergraduates: A moderated mediation model. *Acta Psychologica*, 243. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104134

Gazo, A. M., Mahasneh, A. M., Abood, M. H., & Muhediat, F. A. (2020). Social self-efficacy and its relationship to loneliness and internet addiction among hashemite university students. *International Journal of Higher Education, 9*(2), 144–155. https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n2p144

Griffiths, M. D. (1996). Behavioural Addictions. *Psychology Review, 3*(2), 9–12.

Hysing, M., Petrie, K. J., Bøe, T., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Only the lonely: A study of loneliness among university students in norway. *Clinical Psychology in Europe, 2*(1). https://doi.org/10.32872/cpe.v2i1.2781

Irawan, S., & Siska, D. W. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang, 7*(1), 9–19. https://doi.org/10.24176/jkg.v7i1.5646

Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS ONE, 8*(4). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098

Ji, Y., Yin, M. X. C., Zhang, A. Y., & Wong, D. F. K. (2022). Risk and protective factors of Internet gaming disorder among Chinese people: A meta-analysis. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 56*(4), 332–346. https://doi.org/10.1177/00048674211025703

Juthamanee, S., & Gunawan, J. (2021). Factors related to internet and game addiction among adolescents: A scoping review. *Belitung Nursing Journal, 7*(2), 62–71). https://doi.org/10.33546/bnj.1192

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The internet gaming disorder scale. *Psychological Assessment, 27*(2), 567–582. https://doi.org/10.1037/pas0000062

Macur, M., & Pontes, H. M. (2021). Internet Gaming Disorder in adolescence: investigating profiles and associated risk factors. *BMC Public Health, 21*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-021-11394-4

Melodia, F., Canale, N., & Griffiths, M. D. (2022). The Role of Avoidance Coping and Escape Motives in Problematic Online Gaming: A Systematic Literature Review. *International Journal of Mental Health and Addiction, 20*(2), 996–1022. https://doi.org/10.1007/s11469-020-00422-w

Novrianto, R., Kargenti, A., Marettih, E., Fakultas, H. W. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self

Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi, 15(*1), 1-9. https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.6943

Prawesti, I., & Sari, I. Y. (2021). INTERNET GAMING DISORDER (IGD) PADA MAHASISWA DITINJAU DARI KRITERIA DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS V (DSM V) DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 8*(2), 66-70.

Putri, A., & Ningsih, Y. T. (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa yang Bermain Game Online X di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 4*(3), 2760–2767.

Ramos, J., Manaloto, A. J., Adelaide, S., Cruz, D., Cervera, D. A., Ramirez, C., & Tus, J. (2022). The Self-Efficacy and Loneliness of College Students Amidst the COVID-19 Pandemic. *Psych Educ*. https://doi.org/10.5281/zenodo.6654400

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology,* 61. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Saputra, A. M., & Lukman, L. (2023). Pengaruh Kesepian Terhadap Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA, 8*(2), 55. https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.45162

Sari, G. A. P., & Hasanah, U. (2020). Hubungan antara Loneliness dan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa IAIT Kediri. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES), 3*(1), 1–15. https://doi.org/10.33367/ijies.v3i1.1107

Schwarzer, R., Jerusalem, M., & Johnston, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy Scale*. https://www.researchgate.net/publication/304930542

Turan, S., Uzun, S., & Alemdar, U. (2023). Predictors of Internet Addiction in Middle Adolescence. *International Journal of Asian Education, 4*(1), 17–25. https://doi.org/10.46966/ijae.v4i1.322

Wang, X., Abdelhamid, M., & Sanders, G. L. (2021). Exploring the effects of psychological ownership, gaming motivations, and primary/secondary control on online game addiction. *Decision Support Systems,* 144. https://doi.org/10.1016/j.dss.2021.113512

Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Pinyopornpanish, M., Simcharoen, S., Suradom, C., Varnado, P., & Kuntawong, P. (2020). Development and validation of a 6-item Revised UCLA Loneliness Scale (RULS-6) using Rasch analysis. *British Journal of Health Psychology, 25*(2), 233–256. https://doi.org/10.1111/bjhp.12404

Zhu, S., Zhuang, Y., Lee, P., Chi-Mei Li, J., & Wong, P.W.C. (2021). Leisure and problem gaming behaviors among children and adolescents during school closures caused by covid-19 in hong kong: Quantitative cross-sectional survey study. *JMIR Serious Games, 9*(2). https://doi.org/10.2196/26808